

Diet Sehat bagi Pengidap Hipertensi

Pengidap tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat menerapkan pola diet **DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)** untuk membantu menjaga kadar tekanan darah.

DASH diet adalah menu makan sehat sehari-hari dengan asupan garam yang berkurang, serta meningkatkan konsumsi buah, sayur, biji-bijian, dan produk susu rendah lemak. Tujuan dari penerapan DASH diet ini adalah untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan risiko penyakit jantung. Selain garam, asupan lemak jenuh dan gula juga perlu dikurangi pada DASH diet.

Beberapa Prinsip pada DASH diet adalah:

1



Cukupi kebutuhan kalori harian dengan pola gizi seimbang

2



Pembatasan asupan garam maksimal 1 sendok teh atau Natrium 2300 mg per hari.

3



Sayur dan buah masing-masing 4-5 porsi/hari.

4



Karbohidrat kompleks 6 porsi/hari yang berasal dari sayuran daun hijau, gandum utuh, buah dengan indeks glikemik rendah, polong-polongan.

5

Susu dan produk susu rendah lemak 2-3 porsi per hari.



6



Lauk rendah lemak seperti ikan, ayam, dan daging tanpa lemak, telur, produk kedelai, kacang-kacangan. Maksimal 2 porsi per hari, lauk ini sebaiknya diolah dengan cara direbus atau dimasak tanpa minyak.

7

Pilih sumber lemak baik seperti: olive oil, alpukat, kacang, flax seed, sebaliknya, hindari sumber lemak jahat seperti: margarine, minyak sayur, mentega.



8

Hindari konsumsi makanan kaleng, instan, maupun cepat saji karena umumnya makanan tersebut mengandung kadar garam yang tinggi.



Sumber: dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)

Mandiri Inhealth Managed Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Fit
Aja!

Akses Sehat
dalam Satu Aplikasi

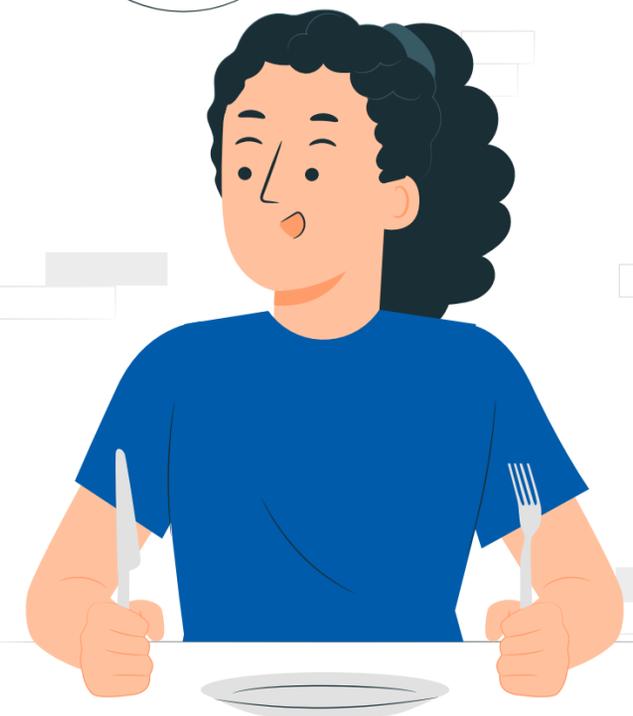
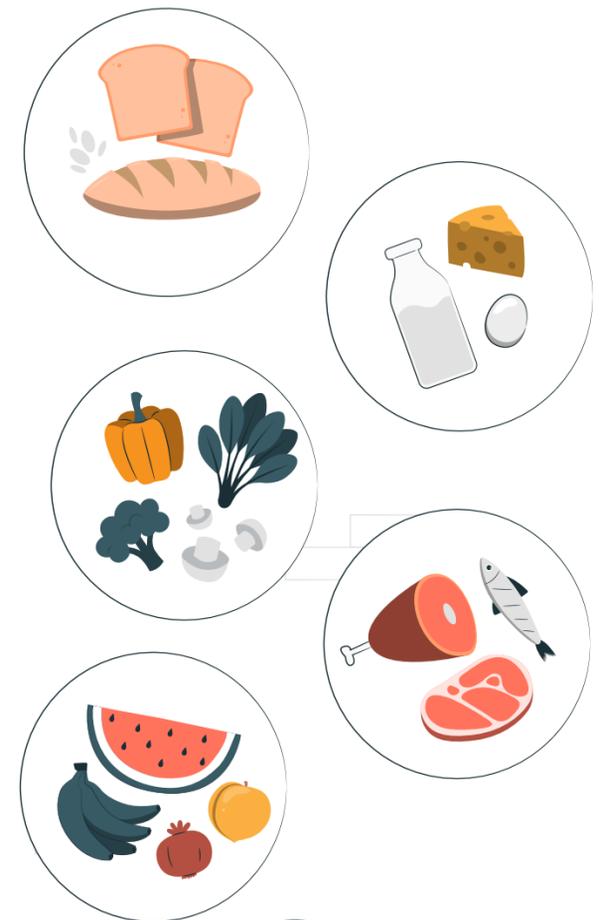
Ayo download sekarang



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

Contoh menu makan pengidap hipertensi dengan kebutuhan 1900 kkal

JADWAL	MENU	JUMLAH
Sarapan	Roti gandum Omelet Sup kacang Tumis tomat Margarin /minyak	160 gram 2 butir telur ayam / 110 g 20 g Jumlah bebas 1 sd teh / 5 g
Snack pagi	Bubur kacang hijau Santan	20 gram 1 sdm
Makan siang	Nasi merah Ikan bakar Sup tahu Sayur labu Minyak (untuk memasak) Buah : Melon	200 gram 40 gram 1 biji besar 100 gram 2 sd teh / 10 g 190 g
Snack sore	Pepaya	110 gram
Makan malam	Nasi merah Ayam panggang Oseng tempe Sayur bayam Minyak (untuk memasak) Buah : apel tidak dikupas	200 gram 40 g 50 gram / 2 potong sedang 100 gram 1 sd teh / 5 g 85 g



Sumber: dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)

