

# MAKANAN GIZI SEIMBANG UNTUK USIA DEWASA DAN LANSIA



# BAGAIMANA KEBUTUHAN GIZI UNTUK USIA DEWASA DAN LANSIA?

---

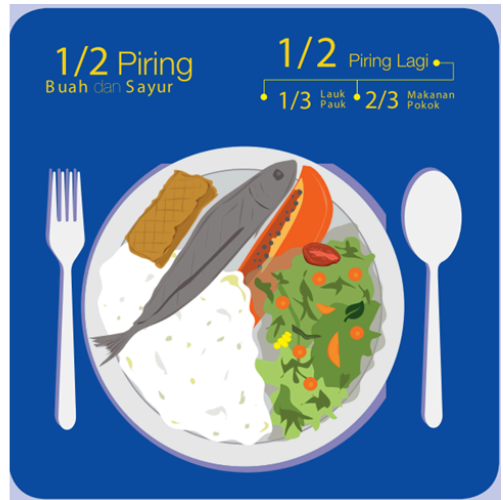
Penuaan atau bertambahnya usia seringkali diiringi dengan munculnya berbagai gangguan kesehatan, mulai dari gangguan metabolisme hingga penurunan daya tahan tubuh. Hal ini mempengaruhi kebutuhan gizi pada usia lanjut. Agar penuaan berhasil, usia Dewasa-Lansia perlu mengkonsumsi makanan yang tepat. (Kemenkes, 2016)



Sumber Gambar : Buku Kesehatan Lanjut Usia, Kementerian Kesehatan, 2016

1. **Makanan pokok** sebagai sumber karbohidrat digunakan sebagai energi seperti nasi (beras merah tumbuk, beras putih dll), jagung, ubi, singkong, sagu, kentang, talas, sukun, bihun, mie, roti gandum dan havermut).
2. **Lauk pauk** sebagai sumber protein, lemak dan mineral.
  - **Sumber makanan hewani** : ikan (dianjurkan ikan teri, ikan kembung basah dan segar dll), daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur dan susu rendah lemak dan lainnya.
  - **Sumber makanan nabati** : tempe, tahu dan kacang kacangan serta olahannya
3. **Sayuran** berwarna sebagai sumber vitamin dan mineral serta serat seperti bayam, kangkung, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, dan lalapan dan sayuran segar lainnya.
4. **Buah** : pepaya, pisang, jeruk manis, alpukat, apel dll
5. **Makanan sumber zat besi** seperti hati sapi, hati ayam, daging ayam, daging sapi, sayuran berwarna hijau (bayam) dan kacang kacangan.
6. **Makanan sumber kalsium** seperti : ikan (contoh ikan teri basah dan segar), sayur hijau (sawi hijau, daun singkong, daun pakis/paku dll) dan buah (jeruk, pisang, jambu biji, pepaya, alpukat, apel, strawberry, buah naga dll)
7. **Minum air putih minimal 8 gelas sehari**

# ISI PIRINGKU



Sumber Gambar : Buku Kesehatan Lanjut Usia, Kementerian Kesehatan, 2016

- Isi Piring ku harus seimbang dengan **setengah piring untuk makanan pokok dan lauk pauk**, dan **setengah piring untuk buah dan lauk pauk**.
- Terdiri dari :
  - Makanan Pokok (nasi dan pengganti)  
= 3 centong nasi
  - Lauk pauk (protein hewani dan protein nabati)  
= 1 butir telur  
= 2 potong sedang ayam tanpa kulit
  - Sayuran  
= 1 mangkok sedang
  - Buah  
= 2 potong sedang  
= 1 buah pisang

# HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN PADA PEMENUHAN GIZI LANSIA



**Kurangi makanan manis**



**Kurangi teh dan kopi**



**Kurangi konsumsi makanan terlalu asin**



**Perbanyak Makanan Bergizi**



**Mengolah Makanan dengan Dikukus**



**Hindari makanan pedas**

# HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN PADA PEMENUHAN GIZI LANSIA

---

- batasi makanan yang manis atau mengandung gula, dan makanan pedas
- batasi minum kopi atau teh
- kurangi konsumsi makanan terlalu asin
- makan makanan mengandung zat besi seperti: kacang-kacangan, hati, telur, daging rendah lemak, bayam, dan sayuran hijau
- lebih dianjurkan mengolah makanan dengan cara dikukus dan direbus
- mengurangi makanan yang di goreng

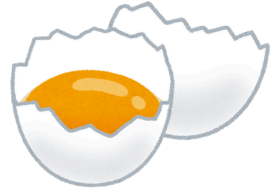
# Makanan yang Dihindari untuk Kolesterol Tinggi



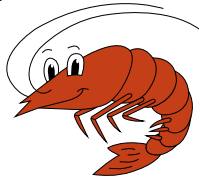
Gorengan



Jeroan



Kuning Telur



Udang



Makanan Cepat Saji

# Makanan yang Dihindari untuk Kolesterol Tinggi

---

- **Gorengan** : Makanan yang diolah dengan cara digoreng bisa dipastikan mengandung kolesterol, apalagi bila digoreng dengan menggunakan minyak yang sudah dipakai berkali-kali.
- **Otak Sapi dan Jeroan**: Kandungan kolesterol dalam 10 gram otak sapi bisa sampai 2.500 mg.
- **Kuning telur** : Kuning telur diketahui memiliki kandungan kolesterol yang tinggi jika dibandingkan dengan makanan lainnya. Dalam 100 gram kuning telur setidaknya memiliki kandungan kolesterol 400 persen lebih jika dibandingkan dengan kolesterol yang dibutuhkan setiap harinya.
- **Udang**: Udang diketahui memiliki kandungan kolesterol yang cukup tinggi. Kandungan kolesterol dalam satu ons udang setidaknya ada 55 mg dan satu ekor udang yang cukup besar memiliki kandungan kolesterol sekitar 11 mg.
- **Makanan Cepat Saji**: Kandungan kolesterol yang ada pada makanan cepat saji memiliki tingkat yang cukup tinggi. Didalam makanan cepat saji umumnya terdapat kandungan minyak jenuh yang menjadikan makanan cepat saji tersebut tinggi akan kolesterol.

# Bahan Makanan Yang dianjurkan Jika Memiliki Kolesterol Tinggi



Sayur-sayuran



Buah-buahan



Ikan Segar



Biji-bijian



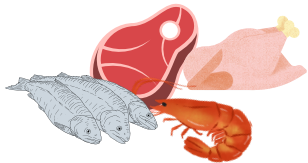
Kacang-kacangan

# Bahan Makanan Yang dianjurkan Jika Memiliki Kolesterol Tinggi

---

- **Sayur-sayuran** : brokoli, bayam, sawi, selada, wortel, labu siam dan kentang.
- **Buah-buahan** : pepaya, jeruk, apel, anggur, dan stroberi.
- **Ikan segar /laut** (mengandung asam lemak omega-3), seperti : ikan kembung, ikan sarden, dan ikan tuna.
- **Biji-bijian** : biji bunga matahari dan biji labu, juga termasuk dalam jenis makanan sehat untuk penderita kolesterol tinggi.
- **Kacang-kacangan**: kacang tanah, buncis, kacang kedelai, kenari

# Makanan yang Dibatasi jika Memiliki Asam Urat Tinggi



Daging Sapi, Ikan, Ayam,  
Udang

bayam, daun singkong,  
kangkung



kacang, tahu, tempe

# Makanan yang Dibatasi jika Memiliki Asam Urat Tinggi

---

- Beberapa makanan pemicu Asam Urat yang perlu dibatasi adalah daging sapi, ikan, ayam, udang, bayam, daun singkong, kangkung, kacang, tahu dan tempe.
- Untuk konsumsi daging, ikan, dan unggas sebaiknya tidak melebihi 1-1,5 potong per hari.
- Sedangkan untuk sayuran, batasi konsumsi hingga 1 mangkuk per hari.

# Makanan yang Perlu Dihindari jika Memiliki Asam Urat Tinggi



Jeroan



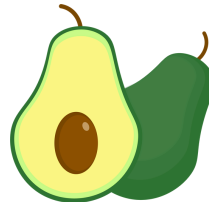
Olahan Hasil Laut



Daging Merah



Durian



Alpukat

# Makanan yang Perlu Dihindari jika Memiliki Asam Urat Tinggi

---

- Konsumsi protein sebaiknya dikurangi atau dihindari. Beberapa jenis makanan yang mengandung purin tinggi (pemicu asam urat) dan sebaiknya dihindari meliputi: otak, hati, jantung, jeroan, ekstrak daging atau kaldu, daging merah, bebek, ikan sarden, ikan teri, remis, kerang, kepiting, serta beberapa buah seperti durian dan alpukat.

# Makanan yang Baik Dikonsumsi Jika Memiliki Asam Urat Tinggi



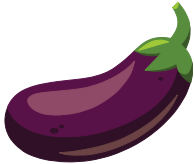
Wortel



Labu Siam



Kacang Panjang



Terong



Pare



Pepaya



Pisang

# Makanan yang Baik Dikonsumsi Jika Memiliki Asam Urat Tinggi

---

- Berikut adalah beberapa jenis makanan yang disarankan bagi penderita asam urat : **wortel, labu siam, kacang panjang, terong, pare, oyong/gambas, timun, dan lobak.**
- Untuk buah-buahan, disarankan yang kaya akan vitamin B, C, E, serta mineral kalium seperti **pisang, nanas, pepaya dan jeruk.**
- Penggunaan bumbu-bumbu sebaiknya dilakukan dengan hati-hati dan dalam jumlah yang wajar. Selain itu, air putih merupakan jenis minuman yang sangat dianjurkan.

# Makanan yang Tidak Dianjurkan Jika Memiliki Kadar Gula Tinggi

Mengandung gula



Gula Pasir



Gula Aren



Minuman Berwarna



Selai



Susu Kental Manis



Es Krim



Kue Manis



Minuman beralkohol

# Makanan yang Tidak Dianjurkan Jika Memiliki Kadar Gula Tinggi

---

Mengandung banyak gula :

- Gula pasir, gula merah, gula batu, madu.
- Makanan dan minuman manis : abon, dendeng, kue manis, sirup, selai, permen, susu kental manis, minuman ringan.
- Bumbu yang manis : kecap manis, saus tiram.
- Minuman yang mengandung alkohol

# Makanan yang Tidak Dianjurkan Jika Memiliki Kadar Gula Tinggi

---

Mengandung banyak lemak



Makanan yang digoreng

Mengandung banyak natrium



Telur Asin



Ikan Asin



Makanan Kaleng

# Makanan yang Tidak Dianjurkan Jika Memiliki Kadar Gula Tinggi

---

Mengandung banyak lemak (kolesterol tinggi) :

- Makanan yang diolah dengan cara di goreng.

Mengandung banyak natrium :

- Makanan yang diawetkan : Ikan Asin, Telur Asin, makanan kaleng
- Buah-buahan yang manis dan diawetkan : durian, nangka, kurma, manisan buah, tape.

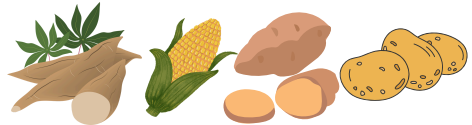
# Makanan untuk Menjaga Kadar Gula Darah

Memiliki 3 komposisi jenis makanan

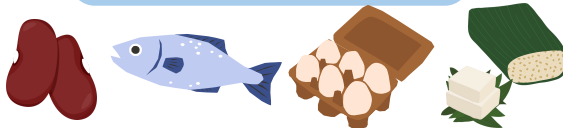
## Kelompok Sayuran



## Kelompok Karbohidrat



## Kelompok Protein



# Makanan untuk Menjaga Kadar Gula Darah

---

Jenis makanan utama yang dikonsumsi dapat disesuaikan dengan **Konsep Piring Makan T**, yang terdiri dari :

- **Kelompok Sayuran** : Ketimun, Labu Siam, Tomat, Wortel, Bayam
- **Kelompok Karbohidrat** : Kentang, Jagung, Ubi, Singkong
- **Kelompok Protein** : ikan, telur, tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah

Pengolahan sayur, karbohidrat, dan protein **tidak menggunakan gula, garam dan lemak yang berlebih**

# ISI PIRINGKU: KONSEP PIRING MAKAN MODEL "T"



Sumber Gambar : Buku Kesehatan Lanjut Usia, Kementerian Kesehatan, 2016

# ISI PIRINGKU: KONSEP PIRING MAKAN MODEL "T"

---

- **½ piring diisi buah dan sayur-sayuran.**
  - Sayur-sayuran: kangkung, daun kacang, oyong/gambas, ketimun, tomat, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong, buncis.
  - Buah-buahan: jeruk, pepaya, jambu air dan belimbing
- **¼ piring diisi protein**
  - Protein Hewani: ayam tanpa kulit, ikan segar, putih telur, daging tidak berlemak.
  - Protein Nabati: tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai.
- **¼ piring diisi karbohidrat seperti** : nasi, kentang, jagung, ubi, singkong

# REFERENSI

---

Sumber Gambar : Buku Kesehatan Lanjut Usia, Kementrian Kesehatan, 2016