

Diet pada sindroma metabolik

Dinar Mutiara dr, M.Kes



Sindroma metabolik

- ◆ Sindrom metabolik merupakan sekumpulan gejala yang meliputi obesitas, dislipidemia, hiperglikemia, dan hipertensi
- ◆ Angka kejadian meningkat seiring dengan meningkatnya angka obesitas
- ◆ Prinsip terapi sindroma metabolik adalah :
 1. Perubahan gaya hidup
 2. Restriksi kalori
 3. Aktifitas fisik
 4. Atasi penyakit yang menyertai



obesitas

- ◆ Obesitas: keadaan terjadinya kelebihan atau penumpukan lemak di jaringan adiposa
- ◆ Penyebab
 1. Faktor genetik
 2. Sindrom neuroendokrin
 3. Metabolisme
 4. Obat-obatan
 5. Faktor lingkungan



PENATALAKSANAAN OBESITAS

- ◆ Terapi diet
- ◆ Aktivitas fisik
- ◆ Behaviour modification
- ◆ Terapi farmakologi
- ◆ Tindak bedah



Lanjutan tata laksana obesitas

- ◆ 1. Diskusikan dan sepakati target pencapaian penurunan BB dan cara yang akan dipilih (target rasional adalah penurunan 10% dari BB sekarang)
- ◆ 2. Usulkan cara menurunkan BB yang sesuai dengan faktor risiko yang dimiliki pasien, dan jadwalkan pengukuran berkala untuk menilai keberhasilan program
- ◆ 3. Perubahan pola makan yaitu makan dalam porsi cukup (dengan frekuensi sehari 5 kali, yaitu 3 kali makan pokok dan 2 kali camilan dalam bentuk buah)

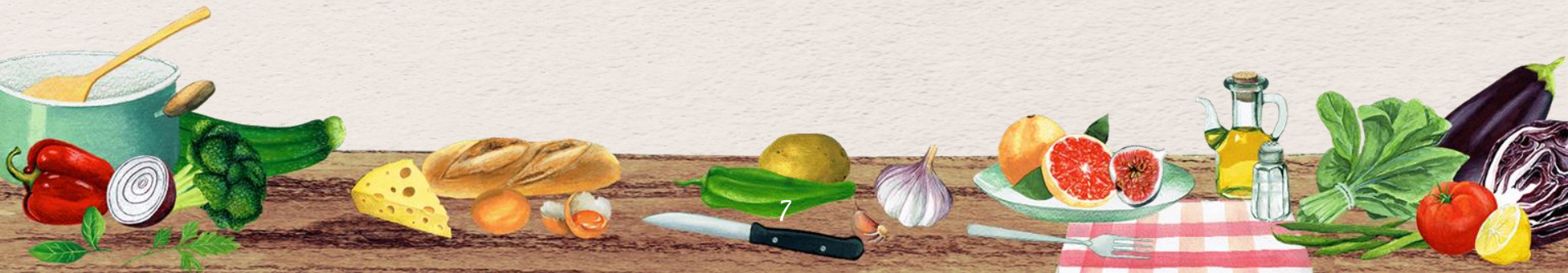


- ◆ mengurangi konsumsi energi terutama dari lemak dan gula (yang banyak terdapat dalam makanan jajanan / camilan), dan memelihara waktu makan.
- ◆ Perhatikan 3J (Jadwal, jumlah, jenis)
- ◆ Perubahan dalam aktivitas fisik yaitu meningkatkan latihan fisik dan bergabung dengan kelompok yang bertujuan sama dalam mendukung satu sama lain dan diskusi hal-hal yang dapat membantu dalam pencapaian target penurunan berat badan ideal



Dislipidemia

- ◆ Tingginya Kolesterol (Total dan LDL) dan Trigliserida dengan atau tanpa disertai rendahnya HDL darah disebut **dislipidemia**



Prinsip terapi nutrisi untuk menurunkan kolesterol

- ◆ Mengurangi konsumsi kolesterol makanan
- ◆ Menghambat pembuatan kolesterol dalam tubuh
- ◆ Menghambat absorpsi dan menambah ekskresi kolesterol oleh usus



Mengurangi konsumsi kolesterol

- ◆ Dengan cara menghindari makanan berkolesterol tinggi, seperti:
 - ◇ Otak, sumsum, jeroan
 - ◇ Kuning telur
 - ◇ Keju, butter
 - ◇ Kulit (kikil, krecek)
 - ◇ Udang (terasi, petis)
 - ◇ Makanan bentuk tipis yang digoreng, seperti dendeng, kerupuk, keripik, sambal goreng tempe, dll



Mengurangi konsumsi kolesterol

- ◆ Konsumsi kolesterol < 300 mg/hari dapat dicapai dengan menu tanpa bahan makanan berkolesterol tinggi
- ◆ Konsumsi kolesterol < 200 mg/hari dapat dicapai dengan menu tanpa makanan hewani, kecuali daging kurang lemak atau ikan seberat 200 g/hari



Menghambat pembuatan kolesterol oleh tubuh dengan menurunkan BB (bagi penderita dengan lemak tubuh berlebih)

Menambah ekskresi & menghambat absorpsi kolesterol dengan cara:

- ◆ Menambah konsumsi serat (fiber) terutama yang larut dalam air (pektin, guar, gum) yang banyak terdapat pada:
 - ◇ Apel, jeruk, jambu batu, pir
 - ◇ Markisa, pepaya, dll
 - ◇ Kacang merah, kedelai, tahu, tempe, dll



BM per 100 gram

Bahan Makanan	Kolesterol (mg)	Lemak (g)
Otak	2200	8,6
Kuning telur	1600	32,9
Telur	548	11,1
Ginjal	370	8,0
Hati	300	6,0
Pankreas	250	5,0
Babat	150	7,0
Tiram	45	2,3
Udang (Shrimp)	150	2,4
Kepiting	78	1,3
Ikan	50	5,0
Daging sapi	94	24,6
Daging kambing	70	9,2
Ayam	89	11,9
Whole milk, fluid	14	3,4
Mentega (butter)	219	81,1
Margarine (vegetable fat)	0	80,0
Minyak kelapa	0	100,0
Minyak jagung	0	100,0
Tahu	0	4,6
Tempe	0	4,0



Diabetes mellitus

- ◆ Definisi :

Suatu penyakit metabolik dimana kadar gula darah melebihi batas normal

Kadar gula darah normal

Puasa : < 126 mg/dL

2 jam p.p : < 200 mg/dL

Sewaktu : < 200 mg/dL



Diabetes Mellitus

Sumber KH kompleks pilih BM dengan indeks glikemik rendah, ditandai dengan **bentuknya**

Masih seperti bentuk sebelum diolah (pilihan Diabetes, UK: nasi, kentang rebus, jagung rebus), karena :

1. Mengandung > banyak serat dp tepung
2. Lebih lama tinggal dalam lambung
3. Lebih mengenyangkan
4. Glikemik indek rendah



Pantangan makanan dari K.Hidrat

Sumber KH yang cepat dicerna dan diserap sehingga cepat menaikkan kadar glukosa darah

1. Tepung : terigu, aci, tepung beras dan tepung jagung.
2. Gula(kecuali sebagai bumbu masak)



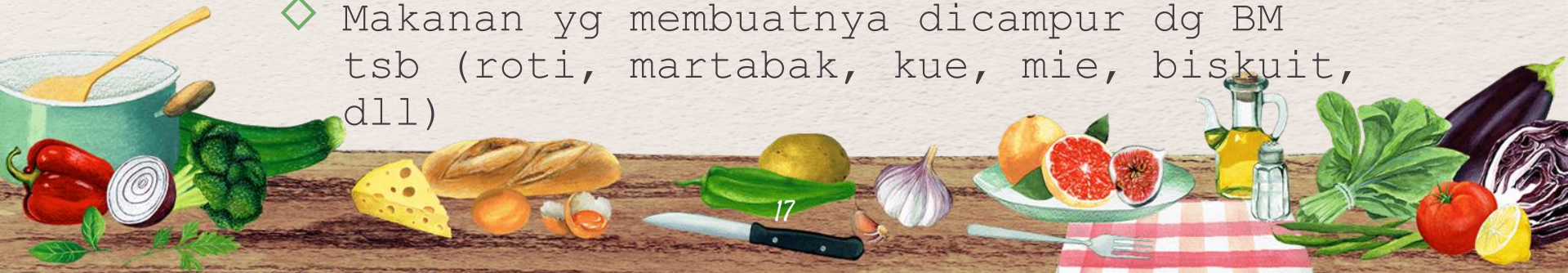
Sayur dan buah yg dipantang

- ◆ Buah berenergi tinggi (>100 KKal /100 g):
Pisang, nangka, duren, salak, alpukat dan jus dari buah apapun
- ◆ Sayur berenergi tinggi (>70 Kkal/100 g) :
Daun tangkil,
d. singkong,
d. pepaya,
nangka muda (gudeg),
cabe rawit,
cabe merah kering / sambal



Pantangan sumber protein hewani

- ◆ Berlemak tinggi :
 - ◇ Daging berlemak (gajih), dan yang
 - ◇ Bentuk tipis yang digoreng (c/: dendeng)
- ◆ Berkolesterol tinggi:
 - ◇ otak, kuning telur, jeroan, kulit, butter, keju
 - ◇ Makanan yg membuatnya dicampur dg BM tsb (roti, martabak, kue, mie, biskuit, dll)



Hipertensi

- ◆ Hipertensi adalah suatu kondisi dimana kenaikan TD arterial secara persisten
- ◆ TD sistolik ≥ 140 mmHg
- ◆ TD diastolik ≥ 90 mmHg



Penatalaksanaan Nutrisi Hipertensi

- ◆ Penurunan BB
 - ◇ Penurunan BB 5–10% dari BB awal:
 - Tekanan darah sistolik ↓ 10 mmHg
 - Tekanan darah diastolik ↓ 20 mmHg
 - ◇ Diet seimbang + Diet rendah garam
- ◆ Restriksi sodium 2300 mg Na/hari atau 6 gr garam
1 sdm garam = 2400 mg Na



◆ Extra garam (-)

- ◆ Telur asin
- ◆ Ikan asin
- ◆ Garam meja
- ◆ Bumbu penyedap (vetsin)
- ◆ Makanan/minuman kaleng
- ◆ Makanan yg diawetkan



◆ TERIMAKASIH

