

## TIPS PENGOLAHAN & KREASI MENU

Ganti Teknik Goreng: Utamakan Merebus (sop/semur), Mengukus (pepes), Memanggang, atau Menumis dengan sedikit minyak.

Ganti Santan: Gunakan kemiri atau susu rendah lemak sebagai pengental masakan.

Snack Sehat: Pilih buah potong, edamame rebus, atau salad sayur daripada gorengan dan keripik berbumbu

## SOLUSI MASALAH MAKAN

**Jika pasien sulit makan (Disfagia/Mulut Kering):**

Modifikasi Tekstur: Berikan makanan lunak, saring, atau cair sesuai kemampuan menelan.

Porsi Kecil tapi Sering: Berikan makan 5-6 kali sehari dalam porsi kecil agar kebutuhan kalori terpenuhi.

Konsultasi Ahli Gizi: Segera lakukan skrining gizi jika berat badan turun drastis.

## DIET SEHAT

## PASCA

## STROKE

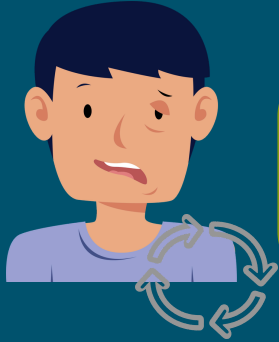


*Moto:*

“Melayani dengan Mulia”

# MENGAPA GIZI ITU PENTING?

Nutrisi yang baik pasca-stroke berfungsi untuk:



**Mencegah Stroke Berulang:** Mengontrol tekanan darah, gula darah, dan kolesterol

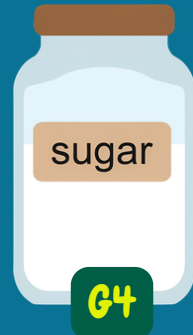


**Mempercepat Rehabilitasi:** Menjaga massa otot dan memberikan energi untuk pemulihan fungsional.



**Meningkatkan Kualitas Hidup:** Status gizi optimal membantu tubuh pulih lebih cepat.

## PRINSIP DIET "G4-L1-K3"



**Gula:**

**Maksimal 4 sendok makan**

**Lemak / Minyak**

**Maksimal 5 sendok makan.**



**Garam/Natrium**

**Maksimal 1 sendok teh (Hindari makanan kaleng & penyedap rasa berlebih).**

## JENIS MAKANAN YANG DIANJURKAN

Penuhi piring Anda dengan:



- Karbohidrat Kompleks: Nasi merah, ubi, atau gandum.
- Protein Rendah Lemak: Ikan, ayam tanpa kulit, tempe, dan tahu.
- Serat Tinggi: Sayuran hijau dan buah-buahan segar (apel, jeruk, pepaya).
- Lemak Baik: Alpukat atau kacang-kacangan (dalam porsi terbatas).