



www.esaunggul.ac.id

**DIETETIK PENYAKIT TIDAK MENULAR
DIET DISLIPIDEMIA
MERTIEN SA'PANG
ILMU GIZI / FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN

- Mampu menjelaskan definisi dan patofisiologi dislipidemia
- Mampu menentukan terapi diet yang tepat untuk penderita dyslipidemia

Sumber:

- Krause's, Kathleen Mahan, Sylvia Escoot Stump. Food, Nutrition, & Diet Therapy. edisi ke 14, Saunders, 2017
- Sunita Almatsier, Penuntun Diet, PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005
- PERKI, Pedoman Tata Laksana Dislipidemia, 2013
- American Association Of Clinical Endocrinologists And American College Of Endocrinology Guidelines For Management Of Dyslipidemia And Preventio Of Cardiovascular Disease
- http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_06_lipids.pdf?ua=1

DISLIPIDEMIA



Dislipidemia adalah kelainan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan atau penurunan fraksi lipid dalam darah. Kelainan yang utama adalah \uparrow kolesterol total, LDL, dan Trigliserida disertai \downarrow HDL

Fig 2: Lipid Synthesis, Metabolism and Transport

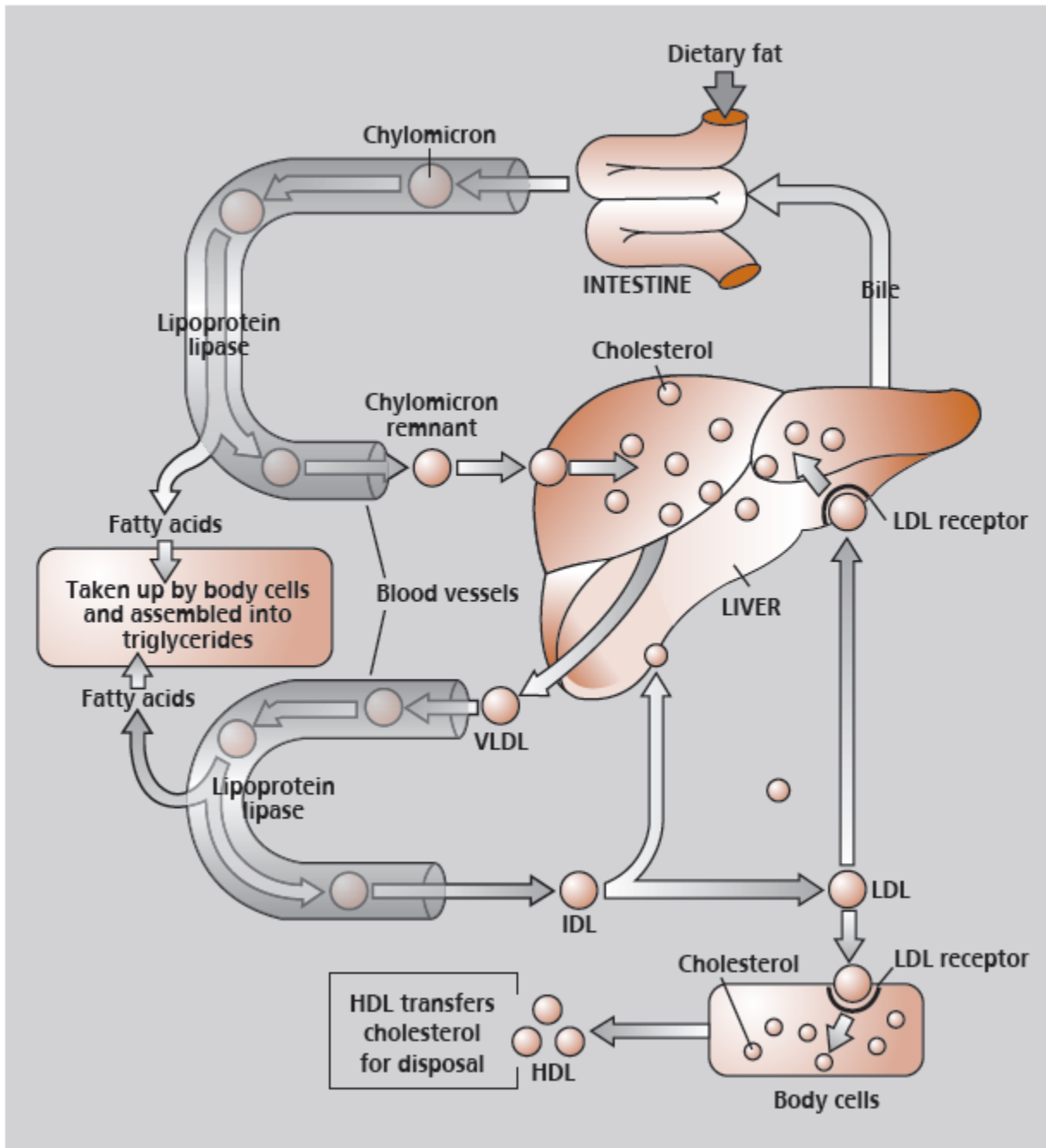
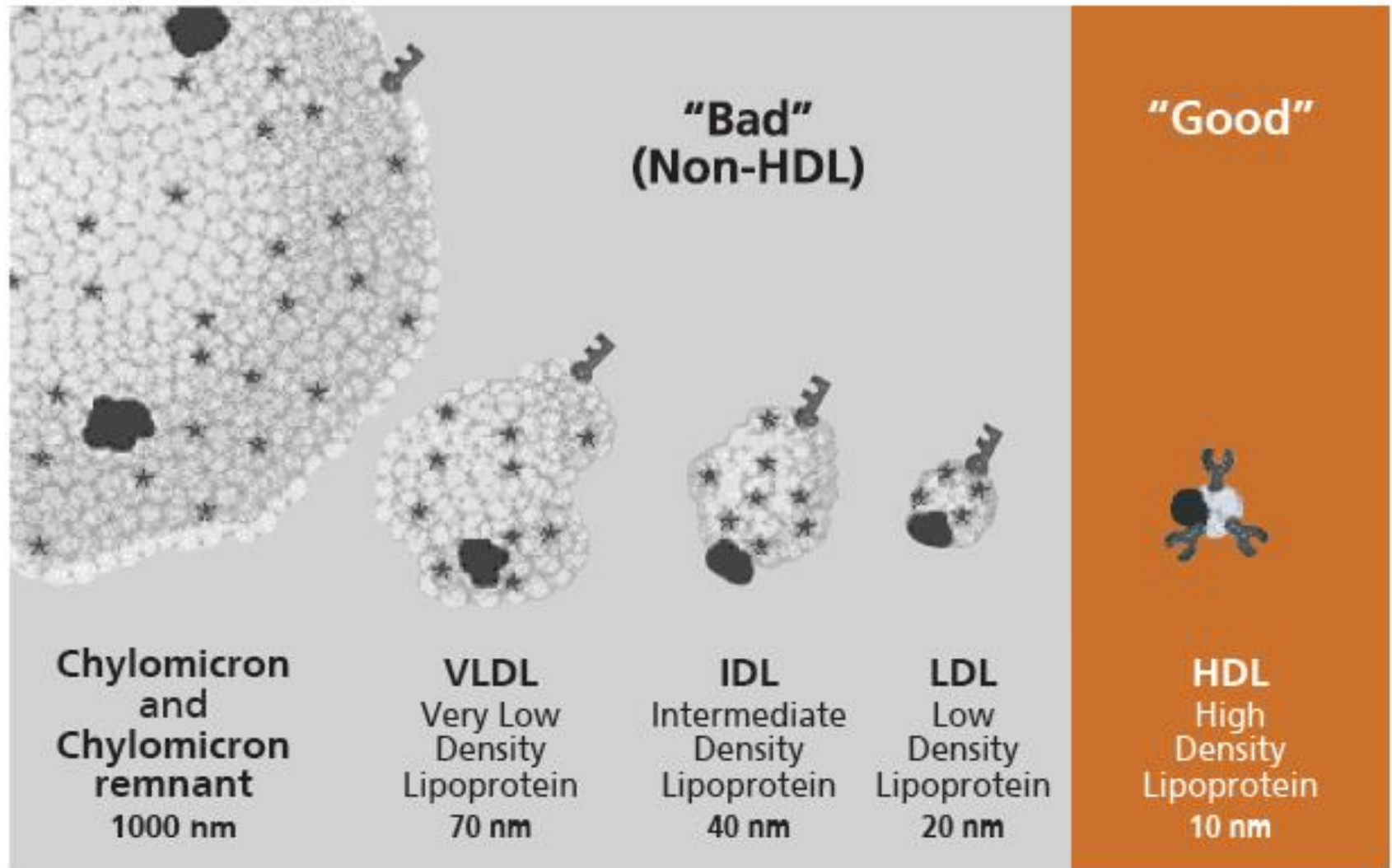


Fig 1: Classification of Lipoproteins



Identifikasi Dyslipidemia

Determine lipoprotein levels—obtain complete lipoprotein profile after 9- to 12-hour fast.

ATP III Classification of LDL, Total, and HDL Cholesterol (mg/dL)

LDL Cholesterol – Primary Target of Therapy

<100	Optimal
100-129	Near optimal/above optimal
130-159	Borderline high
160-189	High
≥190	Very high

Total Cholesterol

<200	Desirable
200-239	Borderline high
≥240	High

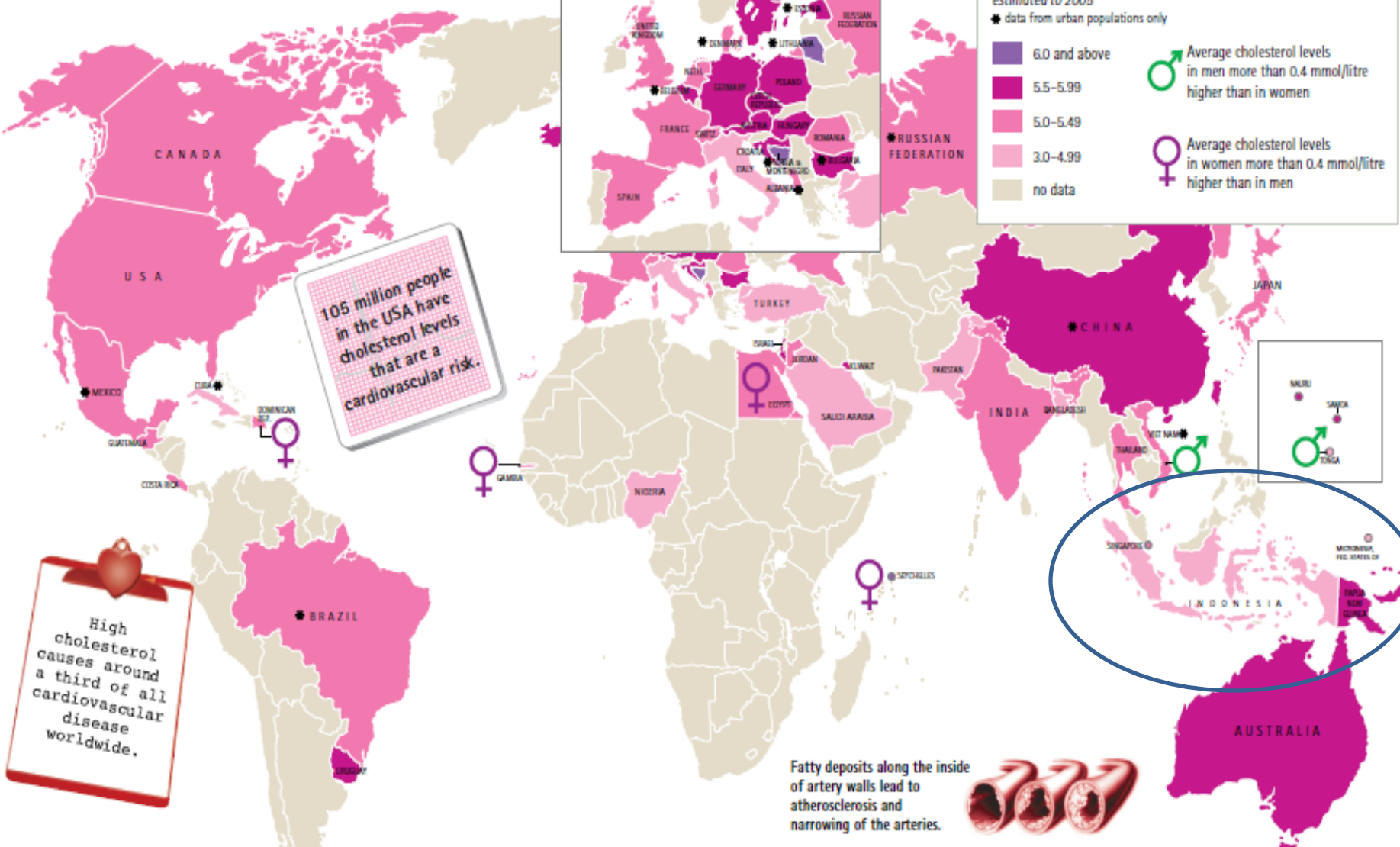
HDL Cholesterol

<40	Low
≥60	High

ATP III Classification of Serum Triglycerides (mg/dL)

<150	Normal
150-199	Borderline high
200-499	High
≥500	Very high

Risk factor: lipids



Intervensi gaya hidup ditujukan untuk:

Menurunkan
Kolesterol LDL

Meningkatkan Kolesterol
HDL

Menurunkan TG

Kurangi asupan lemak jenuh

Tingkatkan asupan serat

Kurangi jumlah asupan karbohidrat

Kurangi asupan
alkohol

Tingkatkan aktivitas fisik sehari-hari

Kurangi berat badan berlebih

Berhenti merokok

Tujuan Diet

- Menurunkan BB bila kegemukan
- Mengubah jenis dan asupan lemak makanan
- Menurunkan kolesterol makanan
- Meningkatkan asupan KH kompleks dan menurunkan KH sederhana



GOAL: Mencapai pola makan yang sehat dan mempertahankannya

Syarat Diet

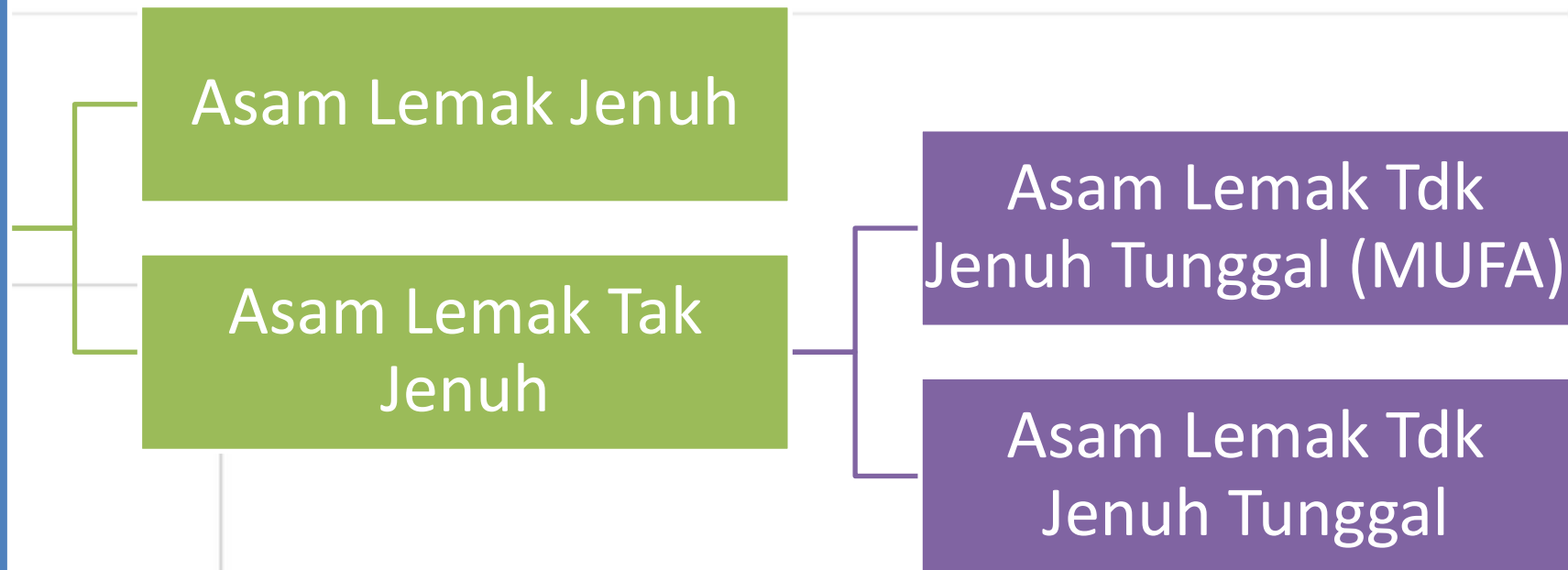
- Energi disesuaikan dengan kebutuhan menurut BB dan FA.
- Lemak sedang, <30% dari keb total
 - Tahap I, Lemak jenuh <10% keb. Total, lemak tak jenuh 10-15% keb. Total, Kolesterol <300 mg
 - Tahap II, Lemak jenuh <7% keb. Total, lemak tak jenuh 10-15% keb. Total, Kolesterol <200 mg
- Protein Cukup, 10-20% dari keb total. Lebih diutamakan sumber protein rendah lemak spt ikan dan sumber protein nabati

Lanjutan....

- Karbohidrat sedang, 50-60 % keb. Total
- Serat Tinggi, terutama serat larut air, yang terdapat dlm apel, beras tumbuk atau beras merah, havermout, dan kacang-kacangan
- Vitamin dan mineral cukup. Suplemen dianjurkan bagi pasien yang mengonsumsi ≤ 1200 kkal/hari



Asam Lemak



Asam Lemak Jenuh → ↑ konsentrasi LDL
Asam Lemak Tidak Jenuh → dapat dipakai untuk menurunkan kadar LDL



OMEGA 3



OMEGA 6

PUFA terutama omega 3 dapat menurunkan konsentrasi trigliserida 25-30% dan konsentrasi LDL 5-10% serta menaikkan HDL 1-3%

Bahan Makanan



Sumber Protein

Hewani

- Dianjurkan: Ikan, unggas tanpa kulit, daging rendah lemak, putih telur, yoghurt rendah lemak dan keju rendah lemak
- Tdk Dianjurkan: daging tinggi lemak, daging kambing, jeroan, otak, sosis, sardin, susu whole, krim, dan keju



Nabati

- Dianjurkan: Tempe, tahu, dan kacang-kacangan
- Tdk dianjurkan: Santan, digoreng dgn minyak jenuh



Sayur dan Buah

Sayur

- Dianjurkan: semua sayuran dalam bentuk segar, direbus, dikukus, disetup, ditumis menggunakan minyak jagung, minyak kedelai
- Tidak dianjurkan: sayuran yang dimasak dengan santan kental, mentega, minyak kelapa atau kelapa sait

Buah

- Dianjurkan: semua buah segar atau bentuk jus
- Tdk dianjurkan: buah yang diawetkan dengan gula



Sumber Lemak

Dianjurkan

- Minyak jagung, minyak kedelai, minyak kacang tanah, minyak wijen, minyak bunga matahari, dan margarin, mayones dan salad dressing yang di buat dri minyak tdk jenuh ganda



Tidak Dianjurkan

- Minyak kelapa, minyak kelapa awit, mentega, margarin, santan kental, krim



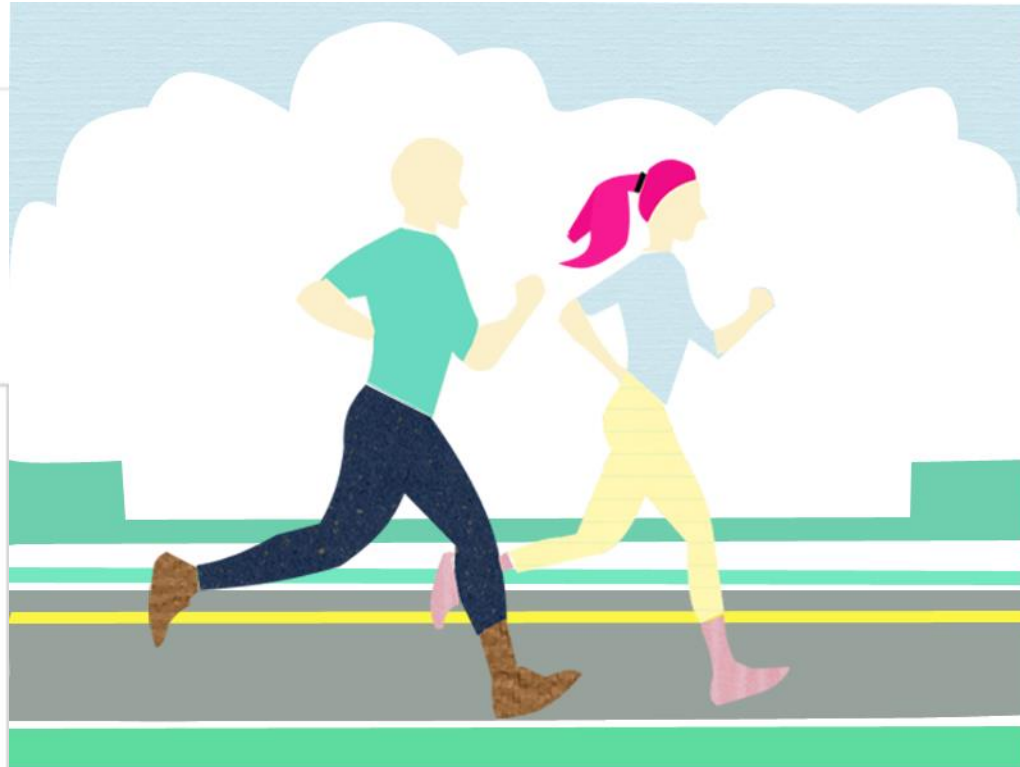
Jenis, Indikasi Pemberian dan Lama Pemberian Diet

Diet
Dislipidemia
Tahap I

Diet
Dislipidemia
Tahap II

Keberhasilan diet diukur dengan pemeriksaan kadar kolesterol darah setelah 4-6 minggu dan 3 bulan.

Aktifitas Fisik



Tujuan melakukan aktivitas fisik secara teratur adalah mencapai berat badan ideal, mengurangi risiko terjadinya sindrom metabolik,

Rekomendasi

- 3-5 kali/minggu >>> 30-45 menit total 150 menit/minggu
- Jenis yang dianjurkan berupa latihan yang bersifat intensitas sedang seperti aerobik
- Denyut jantung: 50-70% dari denyut jantung maksimal
- Denyut jantung maksimal: $220 - \text{Usia pasien}$

Lanjutan....

- Berjalan cepat (4,8-6,4 km per jam) selama 30-40 menit
- Berenang – selama 20 menit
- Bersepeda untuk kesenangan atau transportasi, jarak 8 km dalam 30 menit
- Bermain voli selama 45 menit
- Menyapu halaman selama 30 menit
- Menggunakan mesin pemotong rumput yang didorong selama 30 menit
- Membersihkan rumah (secara besar-besaran)
- Bermain basket selama 15 hingga 20 menit
- Bermain golf tanpa *caddy* (mengangkat peralatan golf sendiri)
- Berdansa selama 30 menit

Perubahan Gaya hidup Lain





TAKE ACTION. LIVE HEALTHY!

REGULAR EXERCISE IS A GREAT WAY TO START



Check. Change. Control.
CHOLESTEROL™

Terima Kasih....