

# GIZI DAUR HIDUP: Gizi Orang Dewasa

By

Suyatno, Ir., MKes.

Contact:

E-mail: [suyatnofkmundip@gmail.com](mailto:suyatnofkmundip@gmail.com)

Blog: [suyatno.blog.undip.ac.id](http://suyatno.blog.undip.ac.id)

Hp/Telp: 08122815730 / 024-70251915

# Karakteristik

- **Dewasa:**
  - Usia reproduksi
  - Usia produksi → produktivitas kerja
  - Aktivitas fisik menurun dibanding remaja, dikelompokkan:
    - Ringan
    - Sedang
    - Berat
  - **Perubahan pola makan:**
    - Penyesuaian basal metabolisme yang turun (>30 th)
    - Lain-lain : penyesuaian penyakit, vegetarian dll

# Gizi yang dianjurkan

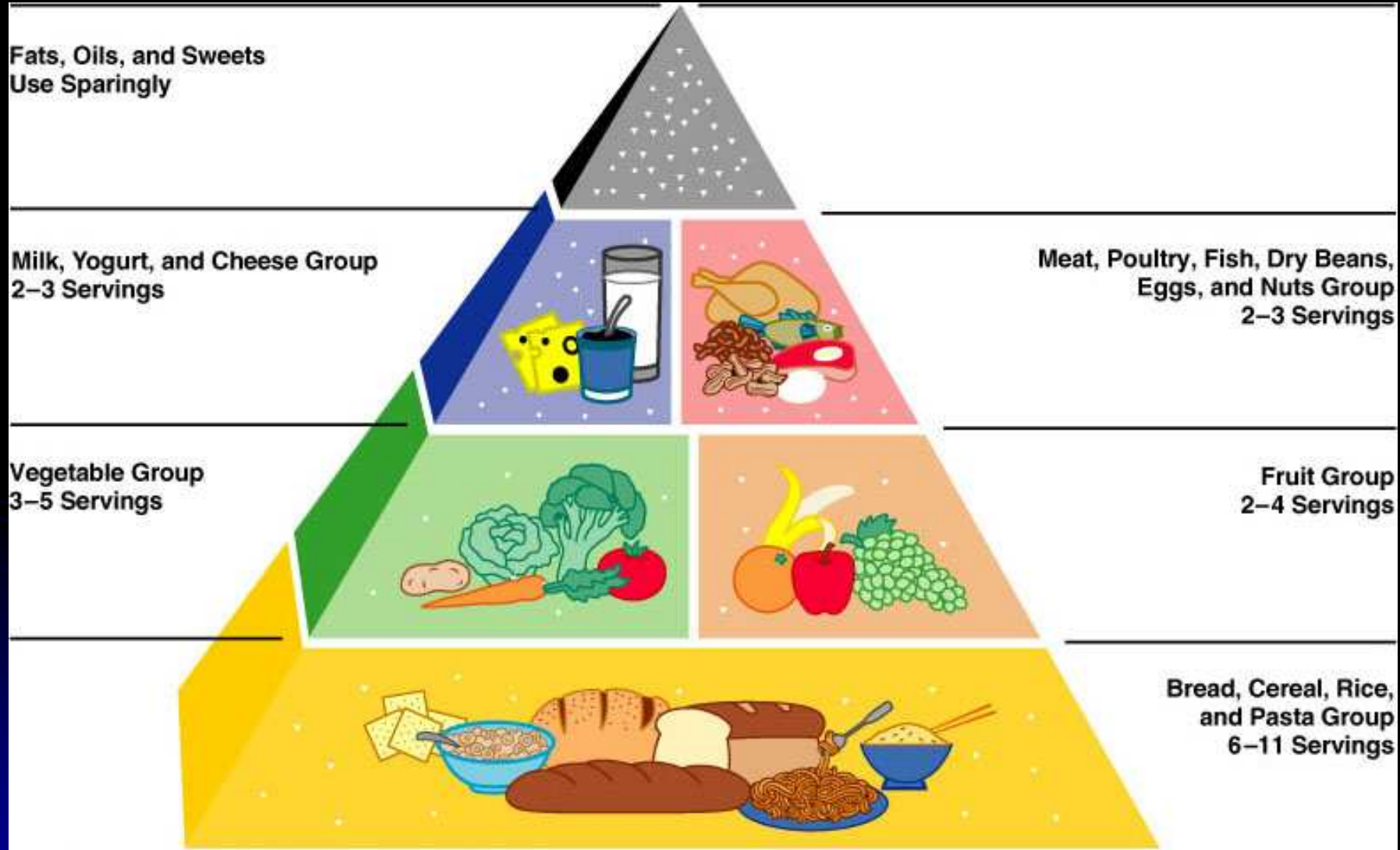
- Diit seimbang dalam jumlah cukup (lihat AKG WNPG 2004)
- Kurangi konsumsi kolesterol dan lemak jenuh (hewani)
- Perbanyak serat
- Olahraga cukup dan hidup santai

Ahli kesehatan Inggris merekomendasikan: orang dewasa untuk makan 5 atau lebih sajian dari buah-buahan dan sayuran setiap hari

# Panduan makan untuk orang dewasa:

- Delapan Panduan untuk pola makan sehat dari HEA/MAAF/DoH
- US National Research Council 1989
- Panduan Makan untuk Orang Amerika
- 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) - Indonesia

# Susunan Diit



# 8 Panduan untuk Pola Makan Sehat dari HEA/MAAF/DoH

1. Nikmati makan anda
  - Jangan memantang makanan kecuali alasan medis
  - Jangan khawatir/stress karena makanan
  - Cobalah jenis makanan yang baru
2. Makanlah makanan yang bervariasi
  - Khusus: kurangi garam bagi pendrt tekanan darah tinggi
3. Makan dengan jumlah yang tepat untuk mendapat berat badan yang sehat
  - Perlu diimbangi dengan olah raga, tidak harus berat
4. Makanlah banyak makanan yang mengandung pati dan serat:
  - Spr: roti, sereal, kentang dan kacang-kacangan

5. Makanlah banyak buah-buahan dan sayur
  - Dapat menurunkan penyakit kronik
6. Jangan terlalu banyak makan berlemak (terutama lemak jenuh)
7. Janganlah makan makanan yang mengandung gula dan minum alkohol yang terlalu sering
8. Apabila anda minum alkohol maka minumlah dengan takaran yang masuk akal.
  - Untuk kali-laki: 3-4 unit per hari
  - Untuk perempuan : 2 -3 unit per hari (1 unit=12 g)

# Pedoman US National Council 1989

1. Turunkan total lemak sampai 30 % total kalori atau kurang dan lemak jenuh lebih rendah dari 10 % total kalori, serta asupan kolesterol kurang dari 300 mg/hari asupan PUFA: 7-8% (tdk lbh dari 10 %) omega-3 PUFA dari ikan
2. Makanlah lima atau lebih sajian (porsi) sayuran dan buah-buahan dalam sehari
3. Pertahankan asupan protein yang seimbang jangan lebih dari dua kali RDA
4. Keseimbangan asupan makanan dan aktivitas fisik untuk mempertahankan berat ideal
5. Apabila anda minum alkohol, batasi sampai tidak lebih dari dua standar minum per hari
6. Batasilah asupan garam samapi dengan 6 gram seodium klorida per hari



# Panduan Pola Makan untuk Orang Amerika

1. Makanlah makanan yang bervariasi
2. Seimbangkan asupan dengan aktivitas fisik
3. Pilihlah makanan yang banyak mengandung produk sereal, sayuran dan buah
  - 6 bagian produk sereal
  - 3 bagian sayur (termasuk kentang)
  - 2 bagian buah-buahan/juice buah
4. Pilih makanan yang mengandung rendah lemak, rendah lemak jenuh dan kolesterol
  - Lemak jenuh < 10 % total kalori

5. Pilih makanan yang tidak mengandung gula berlebih
6. Pilih makanan yang tidak banyak mengandung garam dan sodium
  - Sodium yang tinggi akan meningkatkan tekanan darah
7. Apabila anda minum minuman beralkohol, minum secukupnya
  - 1 gelas per hari untuk wanita
  - 2 gelas per hari untuk pria

# 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) - Indonesia

1. **Makanlah aneka ragam makanan**
2. **Makanlah pangan untuk memenuhi kecukupan energi**
3. **Makanlah sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.**
  - ☛ Konsumsi dibatasi antara 50-60 %, dg komposisi pangan dari padi-padian 50 %, umbi2an 6 % dan gula 5 % (3-4 sdm)
4. **Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi**
  - ☛ Kisarannya 10 – 25 % atau 3-4 sdm minyak per hari
5. **Gunakan ragam beryodium**
  - ☛ (6 g atau 1 sdm/hari)

**6. Makanlah sumber zat besi**

- ☛ Contoh: pangan hewani, kacang2an, sayur hijau tua.  
Protein, vit. A, vit, C dan as.folat membantu absorpsi

**7. Berikan ASI saja pada bayi sampai usia 4 bulan**

**8. Biasakan makan pagi**

**9. Minumlah air bersih, aman dan cukup jumlahnya**

- ☛ Sekitar 2 lt atau 8 gelas

**10. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur**

**11. Hindari minuman beralkohol**

**12. Makanlah pangan yang aman bagi kesehatan**

**13. Bacalah label pada makanan yang dikemas**

# Vegan pada Dewasa

1. Tidak makan daging dari beberapa jenis binatang dan beberapa macam organ
2. Tidak makan daging, tapi makan ikan (dan produk susu)
  - sedikit berisiko defisiensi gizi
3. Tidak makan daging dan ikan, tetapi makan susu dan telur (lacto-ovo-vegetarian)
  - Sedikit berisiko kurang Fe

#### 4. Tidak makan produk-produk dari binatang (vegan)

- Berisiko kekurangan vit-B12
- Harus diganti dengan banyak makan polong-polongan
- Perlu waspada thd kekurangan asupan kalsium, besi dan tembaga yg sumber utamanya produk hewani

#### 5. Tidak makan apa-apa kecuali buah-buahan (fruitarian)

- Dpt terjadi defisiensi protein dan sodium
- Tidak baik untuk jangka waktu lama