

DIET ENERGI TINGGI PROTEIN TINGGI

*Oleh:
Fitri Rahmawati, MP*

JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
FAKULTAS TEKNIK UNY
email: fitri_rahmawati@uny.ac.id

- Diet Energi Tinggi Protein Tinggi (ETPT) adalah diet yang mengandung energi dan protein diatas kebutuhan normal. Diet diberikan dalam bentuk makanan biasa ditambah dengan bahan makanan sumber protein tinggi seperti susu, telur, dan daging, atau dalam bentuk minuman Enternal Tinggi Protein
- Diet ini diberikan bila pasien telah mempunyai cukup nafsu makan dan dapat menerima makanan lengkap

Tujuan Diet

- Memenuhi kebutuhan energi dan protein yang meningkat untuk mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh
- Menambah berat badan hingga mencapai berat badan normal

Syarat Diet

- Energi tinggi yaitu 40-45 kkal/kg BB
- Protein tinggi, yaitu 2-2,5 g/ kg BB
- Lemak cukup, yaitu 10-25% dari kebutuhan energi total
- Karbohidrat cukup, yaitu sisa dari kebutuhan energi total
- Vitamin dan mineral cukup sesuai kebutuhan normal
- Makanan diberikan dalam bentuk mudah cerna

Diet ETPT diberikan kepada pasien:

- Kurang Energi Protein (KEP)
- Sebelum dan sesudah operasi tertentu, multi trauma, serta selama dalam kemoterapi
- Luka bakar berat dan baru sembuh dari penyakit panas tinggi
- Hipertiroid, hamil, dan post-partum dimana kebutuhan energi dan protein meningkat

Dua Macam Diet ETPT

- Diet Energi Tinggi Protein Tinggi I (ETPT I)
Energi 2600 kkal, Protein 100 g (2 g/ kg BB)
- Diet Energi Tinggi Protein Tinggi II (ETPT II)
Energi 300 kkal, Protein 125 g (2,5 g/kg BB)

Bahan Makanan yang ditambahkan pada makanan biasa

Bahan Makanan	ETPT I		ETPT II	
	Berat (g)	urt	Berat (g)	urt
Susu	200	1 gls	400	2 gls
Telur Ayam	50	1 btr	100	2 btr
Daging	50	1 ptg sdg	100	2 ptg sdg
Formula Komersial	200	1 gls	200	1 gls
Gula Pasir	30	3 sdm	30	3 sdm

Nilai Gizi

	ETPT I	ETPT II
Energi (kkal)	2690	3040
Protein (g)	103	120
Lemak (g)	73	98
Karbohidrat (g)	420	420
Kalsium (mg)	700	1400
Besi (mg)	30,2	36
Vitamin A (RE)	2746	2965
Tiamin (mg)	1,5	1,7
Vitamin C (mg)	114	116

Pembagian Bahan Makanan Sehari

Waktu Pemberian	ETPT I	ETPT II
Pagi	1 btr telur ayam	1 btr telur ayam
Pukul 10.00	-	1 gelas susu
Siang	1 potong daging	1 potong daging
Pukul 16.00	1 gelas susu	1 gelas susu
Malam	-	1 potong daging
Pukul 21.00	1 gelas formula komersial	1 butir telur ayam 1 gelas formula komersial

Bahan Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak Dianjurkan
Sumber Karbohidrat	Nasi, roti, mie, makaroni dan hasil olahan tepung lainnya seperti cake, puding, pastry, dodol, ubi, gula	-
Sumber Protein	Daging sapi, ayam, ikan, telur, susu, dan hasil olahan seperti keju dan yoghurt, es cream	Dimasak dengan banyak minyak atau santan kelapa
Sumber Protein Nabati	Semua Jenis Kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, dan pindakas	Dimasak dengan banyak minyak atau santan kelapa

Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak Dianjurkan
Sayuran	Semua jenis sayuran terutama jenis B, seperti bayam, buncis, daun singkong, kacang panjang, labu siam, wortel direbus, dikukus dan ditumis	Dimasak dengan banyak minyak atau santan kelapa
Buah-buahan	Semua jenis buah-buahan segar, buah kaleng, buah kering, dan jus buah	
Lemak dan Minyak	Minyak goreng, mentega, margarin, santan encer, salad dressing	Santan Kental
Minuman	Soft drink, madu, the, sirup, dan kopi encer	Minuman rendah energi
Bumbu	Bumbu tidak tajam, seperti bawang putih, bawang merah, laos, salam, dan kecap	Bumbu tajam seperti cabe dan merica

Contoh Menu Sehari ETPT II

Pagi	Siang	Malam
Nasi Telur dadar Daging semur Ketimun + tomat iris Susu	Nasi Ikan bumbu acar Ayam goreng Tempe bacem Sayur asam Pepaya	Nasi Daging empal Telur balado Sup sayuran Pisang
Pukul 10.00	Pukul 16.00	Pukul 21.00
Bubur Kacang hijau Susu	Susu	Telur rebus Formula Komersial