



Perilaku sehat Guna Persiapan Pembelajaran Tatap Muka



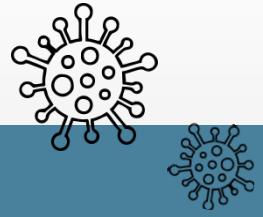
Sekolah Dharma Suci
16 Oktober 2021



Dr. Idawati Karjadidjaja, MS, SpGK



Dr. Idawati Karjadidjaja, MS, SpGK



- **BAGIAN GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN, UNIVERSITAS TARUMANAGARA**
- **TIM DOKTER AHLI GIZI RUMAH SAKIT GADING PLUIT – JAKARTA**

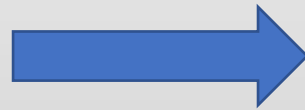


1. Mencuci tangan
2. Memakai masker
3. Menjaga Jarak
4. Menjauhi kerumunan
5. Mengurangi mobilitas





- Diet nutrisi seimbang
- Tidur yang cukup
- Olahraga teratur
- Vaksinasi



Imunitas

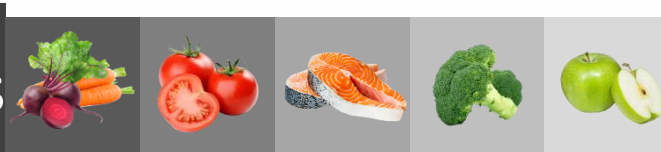




- Usahakan mengobati ko morbid :
 - Mencapai berat badan normal
 - Mengobati hipertensi
 - Menjaga gula darah bagi Orang DM



zat gizi → Diet seimbang & Imunitas



- Karbohidrat *serat, prebiotik, **no sugar**
- Protein : Zink, Asam amino essensial
- Lemak : omega 3, VCO,
kurangi asam lemak jenuh
– kurangi asam lemak trans
- Vitamin: A,D,C,E
- Mineral :Zink ,Magnesium, Selenium
- Air
- **Probiotik** : makanan/suplemen



Covid 19 stadium berat :



Lansia

Hipertensi

→ imunitas

Diabetes

Penyakit jantung → Inflamasi

Asma

Obesitas : IMT > 25,

li pi > 80 cm wanita

> 90 cm : pria

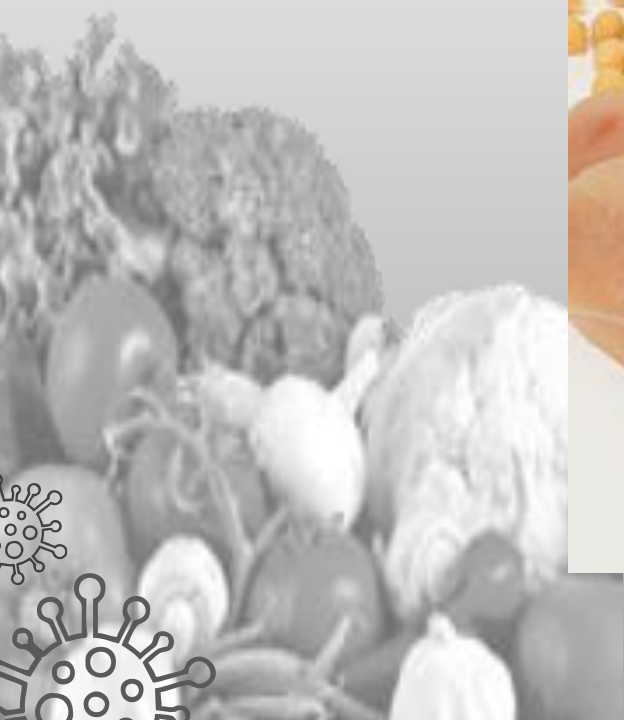


 **KO – MORBID**

NUTRIEN UNTUK IMUNITAS



Protein



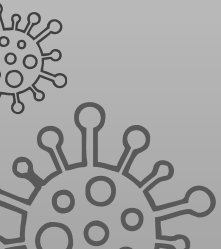


Summer Magnesium





Image credit: [istockphoto.com/vaaseenaa](https://www.istockphoto.com/vaaseenaa)





g/day



Vitamin E



Function:
Powerful antioxidant.

Sources of Vitamin E



Olive Oil



Coconut Oil



Sunflower Oil



Broccoli



Kale



Spinach



Avocado



Almonds



Peanuts

Makanan Probiotik



9

BEST PROBIOTIC FOODS



@mysuperbodytransformation



YOGURT



KEFIR



SAUERKRAUT



CHEDDAR CHEESE



KIMCHI



KOMBUCHA



TEMPEH



MISO



NATTO

Prinsip Makanan sehat

- Banyak Makanan segar
- Kurangi makanan yang diproses
- Minimalkan *fast food*
- Banyak sayur dan buah* phytonutrien
- Makan secukupnya
- Makan suplemen bila perlu

Bila terkena covid dan Isoman

- Usahakan makan secukup mungkin
- (bukan yang manis manis)
- penting sumber protein,sayur,buah
- Jangan takut minum suplemen dari dokter
- Cukup minum
- Tenang, usahakan tidur cukup





Isi Piringku



Cuci tangan
pakai sabun

Minum air
8 gelas sehari

Aktivitas Fisik
30 Menit per Hari



Tidur cukup dan nyenyak



Olahraga teratur



TAKE HOME MESSAGE



Cukup karbohidrat-protein

3 porsi sayur - 3 porsi buah

Kurangi asam lemak jenuh dan trans

Makanan probiotik

Cukup minum: 8 -10 gelas

Stop merokok dan alkohol

Rutin olahraga

Tidur cukup

Berjemur

Menurunkan berat badan berlebih



TAKE HOME MESSAGE



Pola makan
Sudah harus diterapkan
Untuk mengoptimalkan imunitas
Pada kehidupan sehari hari





COVID-19 DAN ASUPAN GIZI

Oleh :
Dr. Idawati Karjadidjaja, MS, SpGK

?

BERAT BADAN

LINGKAR PINGGANG

TEKANAN DARAH

KOLESTEROL

GULA DARAH



The best seven doctors:

- 1.) Sunshine
- 2.) Air
- 3.) Exercise
- 4.) Water
- 5.) Diet
- 6.) Rest
- 7.) Laughter



COVID-19 DAN ASUPAN GIZI

Oleh :
Dr. Idawati Karjadidjaja, MS, SpGK



TERIMA KASIH

SEMOGA SEHAT SELALU