

Home > Mom's Life > Home And Living

MOMS-LIFE

8 Cara Penuhi Gizi Pasien Covid-19 Saat Isoman, Konsumsi Air Kelapa hingga Madu

Nadiyah, M.Si, CSRS | Kamis, 08 Jul 2021 18:30 WIB



Ahli Gizi dan Dosen Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul Jakarta



gggul



Universitas
Esa Unggul



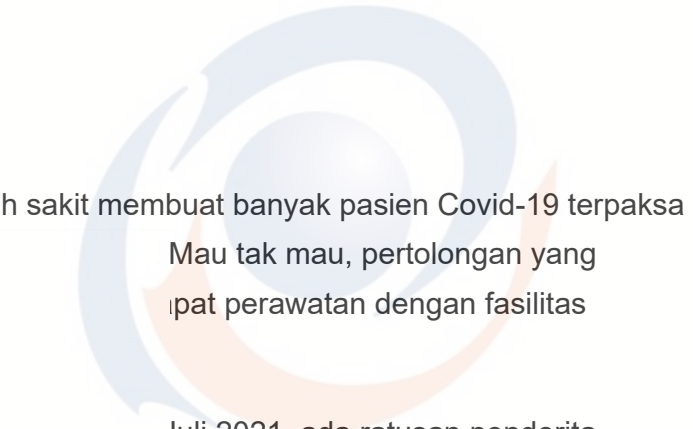
Universitas
Esa U

Jakarta - Keterbatasan rumah sakit membuat banyak pasien Covid-19 terpaksa

h.
d
le
Mau tak mau, pertolongan yang
apat perawatan dengan fasilitas

D
C
Yang diminta melakukan isolasi mandiri (isoman) di rumah adalah pasien gejala
ringan. Tapi, angka kematian pun menunjukkan angka yang masih tinggi,

Bunda.



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa U

Baca Juga :**5 Bahan Makanan Wajib Bunda Stok di Rumah untuk Bekal Isolasi Mandiri**

Kolapsnya fasilitas kesehatan, membuat pasien dengan gejala sedang bahkan berat terpaksa melakukan isoman di rumah. Dalam keadaan seperti ini, kondisi kesehatan dan gizi pasien isolasi mandiri seringkali tidak terpantau. Minimnya akses konsultasi, resep pengobatan, dan gizi terhadap pasien isoman dapat memperberat kondisi penyakit yang diderita terlebih pada pasien dengan komorbid tertentu.

G
r
k
te
r

g terjadi akibat Covid, dapat mengalami perburukan dan jatuh pada aksana yang komprehensif termasuk dalam kondisi stres dapat



Makanan pasien Covid-19/ Foto: Getty Images/iStockphoto/dragana991

Pemenuhan gizi saat isolasi mandiri

Berikut tips pemenuhan gizi selama isolasi mandiri:

INFOGRAFIS

CEK LAINNYA BUN!

DADENTING

1. Buatlah rencana makanan yang Anda butuhkan

Perencanaan yang baik adalah setengah dari keberhasilan. Pasien isoman sebaiknya melakukan perencanaan konsumsi makanan-makanan sehat kaya gizi selama 14 hari ke depan.

Perencanaan diharapkan mampu meningkatkan konsumsi gizi yang mendukung sistem immunomodulator, anti inflamasi, antioksidan, dan probiotik pada tubuh pasien Covid-19.

Perencanaan ini akan membantu pasien Covid terhindar dari makanan yang malah menurunkan daya tahan tubuh, atau meningkatkan risiko inflamasi pada pasien isoman. Perencanaan juga menghindari terjadinya perilaku panic buying, Bunda.

Pertimbangan diet khusus karena komorbid tertentu (seperti diantaranya hipertensi, obesitas, diabetes) juga dimasukkan dalam perencanaan makanan selama isoman.

K
r
b
tii

Jalam memberikan bantuan logistik
ra diarahkan pada pilihan makanan
kan junk food, makanan tinggi gula,

2. Pilih bahan makanan segar

Lebih mengutamakan konsumsi makanan segar dapat membantu pasien isoman mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral. Buah-buahan dan sayuran

beku juga dapat dengan mudah digunakan untuk jangka waktu yang lebih lama.

3. Mempersiapkan makanan rumahan dan perhatikan ukuran porsi makan

Dibanding hari-hari biasa, saat isoman biasanya lebih banyak waktu tersedia untuk mempersiapkan makanan di rumah. Upayakan makanan yang dipersiapkan sesuai dengan prinsip gizi untuk pasien Covid.

Berada di dalam rumah dalam jangka waktu yang lama dan dengan aktivitas terbatas cenderung menyebabkan makan berlebihan. Sedangkan kebutuhan karbohidrat pasien Covid tidak boleh melebihi 60 persen, hanya antara 50-60 persen dari total kebutuhan energi lho, Bunda.

Mudahnya, dengan asumsi kebutuhan kalori 2000 per hari, maka porsi nasi maksimal 1,5 tangkup tangan dalam sekali makan. Selain itu, batasi pula penggunaan gula dalam makanan dan minuman sehari-hari, Bunda.

Bahaya kelebihan konsumsi karbohidrat pada pasien Covid-19

Penting untuk membatasi asupan karbohidrat selama isolasi agar tidak berlebihan dapat meningkatkan kadar glikemik indeks, meningkatkan risiko obesitas, meningkatkan kebutuhan energi, dan kebutuhan protein. Selain itu, kelebihan konsumsi karbohidrat pada pasien covid.

Kebutuhan Protein pada Pasien Covid-19

Kebutuhan protein 15-25 persen dari kebutuhan energi atau 1,2-2 g/kg BB/hari.

Untuk 1 porsi sumber protein (ayam, daging, ikan, atau tempe) dapat

KEHAMILAN

menggunakan ukuran 1 telapak tangan. Dalam sekali makan dibutuhkan sekitar 2,5 porsi sumber protein.

Pada saat terpapar, terjadi pemecahan protein dan penurunan sintesis protein otot pada pasien Covid. Namun, konsumsi protein lebih dari 2 g/kg BB/hari tidak memberikan manfaat secara klinis dan tidak mengatasi katabolisme (pemecahan) protein.

Sumber lemak makanan yang dianjurkan untuk pasien Covid-19

Sedangkan kebutuhan lemak yang dibutuhkan pasien Covid-19 sebesar 20-25 persen dari kebutuhan energi total atau 1,5 g/kg BB/ hari. Lemak biasanya diperoleh dari minyak, santan, dan sumber protein hewani.

Utamakan sumber jenis lemak tidak jenuh seperti omega-3 yang bisa diperoleh dari minyak kanola, ikan, atau kacang-kacangan. Sedangkan omega-9 dari minyak zaitun dan alpukat.

Baca Juga :

[Tips & Resep Makanan Bernutrisi untuk Bunda yang Isoman karena COVID](#)

lalah memilih jenis sumber protein
am tanpa kulit. Utamakan teknik
k meminimalisir serapan minyak pada

INFOGRAFIS

CEK LAINNYA BUN!

KONSUMSI AIR KELAPA HINGGA MADU

BACA HALAMAN BERIKUTNYA

HALAMAN :

1

2

Share yuk, Bun!



bersama dokter

nadiyah m.si csrs

makanan isoman

isolasi mandiri

covid

BERSAMA DOKTER

19 pada
n untuk

Cara Menjaga Kesehatan Mental
Anak dengan Memenuhi Haknya
di Masa Pandemi

Reti Oktania, M.Psi, Psikolog

ATIDISSINI BUN!

KOMENTAR

Berikan Komentar Anda

1000 Karakter tersisa

KIRIM

Belum ada komentar.
Jadilah yang pertama berkomentar di sini

ARTIKEL TERKAIT



Ini Manfaat dan Efektivitas Vaksin Sinovac untuk Ibu Menyusui

H-Booster, Suplemen Pemelihara Daya Tahan Tubuh Anak Promoted

Kapan Waktu Berjemur yang Baik? Cek Panduan Indeks UV BMKG di Sini Bun

3 Tips Menjaga Kesehatan dan

Cara Kerja Vaksin COVID-19 pada Ibu Hamil, Seberapa Aman untuk Janin?

Kisah Pilu Anwar Fuady, COVID-19 Renggut Nyawa Istri dan Putra Sulungnya

MUNGKIN SUKA

Pembuatan toko online bisa lebih murah daripada yang kamu pikirkan

Buat Toko eCommerce | Cari Iklan

Mendapatkan persetujuan kartu kredit lebih mudah dari yang kamu pikirkan

Kartu Kredit | Cari Iklan

PostureFixerPRO Dapat Membantu Mengurangi Nyeri Dari Leher, Bahu & Punggung!

PostureFixerPRO - Correct Your Body Posture!

Hadiah Besar untuk orang Indonesia yang lahir antara tahun 1941-1981

Survey Compare

Sebelum Meninggal, Ini Pesan Ayah Lukman Sardi soal Pindah Agama

... karena Hamil, Suami Malah Dimarahi

Tautan Sponsor oleh Taboola

REKOMENDASI

Ini Manfaat dan Efektivitas Vaksin Sinovac untuk Ibu Menyusui

Dari beberapa pilihan vaksin COVID-19, Sinovac adalah yang paling umum digunakan. Lalu apa saja manfaat dan efektivitas vaksin Sinovac pada ibu menyusui?

MENYUSUI

By: Meita Fajriana



Rumah Skandinavian 3 Lantai Di Jakarta

Synthesis Huis Cluster Terbaru di Jakarta dengan gaya Skandinavian 3 Lantai Harga Mulai 1.9 M fasilitas Club House

Promoted

Celoteh Gemas ala Shabira Alula tentang Manfaat Makan Buah & Sayur

Shabira Alula dengan celoteh lucunya bisa lho menyebutkan manfaat makan buah dan sayur. Kayak gimana sih Shalula menjabarkan manfaat makan buah dan sayur?

By: HaiBunda

3 Tips Menyimpan Daging Kurban di Kulkas agar Tetap Segar dan Lezat

Daging kurban sisa Idul Adha kemarin masih sisa, Bunda? Simpan daging dengan benar di kulkas agar tak mudah ditumbuh bakteri, ya. Simak tipsnya di sini.

MOM'S LIFE

By: Mutiara Putri

Bocah di Sekolah Elite Singapura Dibunuh, Pengakuan Pelaku Bikin Merinding

Singapura digegerkan dengan kasus pembunuhan yang menimpa siswa di sekolah elite. Untungnya sang pelaku segera ditemukan, namun pengakuannya bikin merinding.

PARENTING

By: Asri Ediyati

Celoteh Putri Kesayangan Cici Panda, Alika & Kamala, Soal Manfaat Berjemur di Masa Pandemi

Meski masih SD, Alika dan Kamala, dua anak cantik Cici Panda, ternyata sudah mengerti fungsi dari berjemur di pagi hari, terutama di masa pandemi ini lho.

PARENTING

By: HaiBunda



Curble Chair

Curble Chair sudah terjual lebih dari 7 juta pcs di Korea.kini giliran anda yang merasakan manfaatnya.

Promoted

DETIKNETWORK

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Ui

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Ui

Kapan Waktu Berjemur yang Baik?
Cek Panduan Indeks UV BMKG di
Sini Bun

Salah satu cara alami untuk meningkatkan imun tubuh adalah dengan berjemur. Kapan waktu berjemur yang bagus ya, Bunda? Intip, yuk!

By: Mutiara Putri

Celoteh ala Safeea Ahmad tentang Pakai Gadget di Masa Pandemi

Status sebagai anak selebriti tidak membuat Safeea Ahmad bebas menggunakan gadget lho, Bun. Apa yang dilakukan Safeea saat menggunakan gadget di masa pandemi?

PARENTING

By: HaiBunda

Pengusaha Perhiasan Airyn Tanu, Dulu Miskin & Ortu Pernah Melahirkan di Kandang

Pengusaha sukses Airyn Tanu ternyata datang dari keluarga miskin dan pernah hidup susah lho, Bunda. Simak cerita pengalamannya di sini, yuk.

MOM'S LIFE

By: Annisa Afani

Lama Tak Terlihat Ini 7 Foto Terbaru Laudya Cynthia Bella, Lebaran Bareng Lesti Kejora

Laudya Cynthia Bella lama tak terlihat di televisi sejak perceraianya dengan Engku Emran diumumkan ke publik. Intip foto terbarunya yuk, Lebaran bareng Lesti.

By: Instagram

Artikel Lainnya

HaiBunda.com

part of detiknetwork

Connect With Us



Kategori

- Kehamilan
- Menyusui
- Parenting
- Nama Bayi
- Mom's Life
- Cerita Bunda

- Haibunda Squad
- Trending
- Komik
- Foto
- Video
- Infografis

Layanan

- Pasang Mata
- Adsmart
- Forum
- detikEvent
- detikPoint
- Trans Snow World
- Trans Studio

Informasi

- Tentang Kami
- Pedoman Siber
- Disclaimer

Jaringan Media

- detikcom
- CNN Indonesia
- CNBC Indonesia
- InsertLive
- Beautynesia
- Female Daily