

diit untuk menurunkan berat badan dan kadar kolesterol dalam darah yang tinggi

Bila seorang dokter telah menemukan seorang penderita yang terlalu gemuk dan kadar kolesterol dalam darah yang meninggi maka disamping pemberian obat kepada penderita tersebut perlu diberi pula jalan atau cara-cara untuk mengatasi kedua kelainan tadi.

Dibawah ini disajikan petunjuk-petunjuk yang dikutip dari daftar diit RENDAH KOLESTEROL DAN LEMAK TERBATAS yang dikeluarkan oleh Bagian Gizi R.S. Dr. Tjipto Mangunksmo Jakarta bersama Seksi Diitetik Persatuan Ahli Gizi Indonesia, Januari 1972.

APAKAH MAKSUD DIIT INI ?

1. Menurunkan kadar kolesterol darah.
2. Menurunkan berat badan bila terlalu gemuk.

APAKAH PERBEDAAN DIIT INI DENGAN MAKANAN BIASA ?

1. Penggunaan lemak sedikit dibatasi.
2. Sebagian besar lemak yang digunakan berjenis tak jenuh.
3. Penggunaan bahan makanan yang mengandung banyak kolesterol dibatasi.
4. Bila terlalu gemuk, jumlah kalori dibatasi.

MAKANAN APAKAH MENGANDUNG LEMAK JENUH ?

1. Lemak hewan : lemak sapi, babi, kambing, susu penuh cream, keju, mentega.
2. Kelapa, minyak kelapa/barco, margarin, cacao.

MAKANAN APAKAH MENGANDUNG LEMAK — TAK — JENUH ?

Minyak berasal tumbuh-tumbuhan : minyak kacang tanah, minyak biji bunga matahari, minyak biji kapas, minyak jagung, minyak kacang kedele.

MAKANAN APAKAH MENGANDUNG BANYAK KOLESTEROL ?

Bahan makanan berasal hewan : kuning telur, jenis kerang (udang, kepiting, dan sebagainya), susu dan hasil-hasil dari susu, daging, hati, limpa, otak, ginjal dan jantung.

BAGAIMANAKAH MENGATUR DIIT INI ?

1. Hindarkanlah penggunaan kelapa, minyak kelapa/barco, lemak hewan, margarin dan mentega. Sebagai pengganti gunakanlah minyak kacang, minyak biji bunga matahari atau minyak jagung dalam jumlah yang telah ditentukan.
2. Batasilah penggunaan daging hingga 3 X seminggu paling banyak 10 gram tiap kali, makanlah sering ikan atau ayam sebagai pengganti. Hindarkanlah penggunaan hati, limpa, otak, ginjal, jantung, daging kambing, daging babi, ham, sosis, jenis kerang, susu penuh dan hasilnya.
3. Gunakanlah susu skim pengganti susu penuh.
4. Batasilah penggunaan telur hingga 3 butir seminggu.
5. Gunakanlah sering tahu, tempe dan lain hasil kacang-kacangan.
6. Batasilah penggunaan gula, makanan dan minuman manis seperti : sirop, coca cola, limun, gula-gula, dodol, coklat, tarcis, kolak, es krim dan sebagainya.
7. Makanlah banyak sayuran dan buah-buahan.

BAGAIMANAKAH SEBAIKNYA CARA MEMASAK ?

1. Bila memasak daging, pilihlah daging yang kurus.
Keluarkanlah bagian-bagian yang berlemak.
2. Cara-cara memasak yang baik ialah merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang atau membakar.
Hindarkanlah menggoreng sebanyak mungkin.
3. Sebagian dari sayur sebaiknya dimakan mentah atau sebagai lalapan.

CONTOH MENU SEHARI.

Pagi nasi tempe bacem oseng-oseng kacang panjang teh manis.	Siang nasi ikan bakar + saos kecap tahu ungkep cah sawi + wortel lalap tomat pisang	Malam nasi ikan bakar + saos kecap cah tahu oyong tumis kangkung pisang.
Jam 10.00 papaya.		

So many strains of bacteria produce penicillinase

It is really a big problem for Penicillin - G and your patients but it is not a problem for DICLOPEN[®]

DICLOPEN[®] capsule **Is active against both penicillinase and non-penicillinase producing bacteria.**

DICLOPEN[®] capsule

Better absorbed by the digestive tract, and slower excreted through the kidneys

Hence better sustained activity can be expected

DICLOPEN[®] capsule

Is even effective in smaller doses

KALBE FARMA