

## Dr. Susianto, MKM



- Doktor Gizi Kesmas, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia (Summa Cum Laude)
- Dosen Pascasarjana Kesehatan Masyarakat STIKES Kuningan
- Pendiri & Presiden World Vegan Organisation (WVO) 2018-Now
- Presiden International Vegetarian Union (IVU) 2015-2018
- Presiden Asia Pacific Vegetarian Union (APVU) 2013-2015
- Pendiri South East Asian Vegetarian Union (SEAVU) 2007
- Ketua Indonesia Vegetarian Society (IVS) 1998-2015
- Sekretaris Jenderal Indonesia Vegetarian Society (IVS) 2015-Now
- Presiden Vegan Society of Indonesia (VSI) 2006-Now
- Ketua Yayasan Tempe Internasional (YTI) 2011-Now
- Konsultan Perkin Elmer Singapore, Indonesia Rep Office
- Konsultan Gizi RS. Royal Progress, Jakarta
- Pembicara di Indonesia, Singapura, Malaysia, Thailand, Taiwan, China, Korea, Jepang, India, Dubai, Australia, Jerman, Inggris, Spanyol, Amerika.
- Penulis buku Diet Enak Ala Vegetarian, The Miracle of Vegan, Gizi Ibu Hamil Vegan, Gizi Anak Vegan, Fakta Ajaib Khasiat Tempe, Vegan Itu Mudah, Tempted By Tempeh.

+62 811 996 998  
susiantotseng@gmail.com  
worldveganorganisation.org  
www.ivsvsi.org



**YTI**  
Yayasan Tempe Internasional  
International Tempeh Foundation  
国际天贝基金会



# **IBU CERDAS & TERAMPIL**

## **Siapkan Makanan Beragam, Bergizi, Sehat dan Aman**

**Dr. Susianto, MKM**

Founder & President of World Vegan Organisation, Vegan Society of Indonesia  
& International Tempeh Foundation



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

# GERMAS

- \* Melakukan aktivitas fisik
- \* Mengonsumsi sayur dan buah
- \* Tidak merokok
- \* Tidak mengonsumsi alkohol
- \* Memeriksa kesehatan secara rutin
- \* Membersihkan lingkungan
- \* Menggunakan jamban



**GERMAS**

Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat

# “ISI PIRINGKU” (2017)

## Isi Piringku







**CONTOH  
“ISI PIRINGKU”**



**MAKAN SAYUR DAN BUAH SETIAP HARI  
SEHAT DAN CERDAS PASTI !**

## MAU SEHAT? AYO MAKAN BUAH DAN SAYUR



### ● Sistem kekebalan tubuh yang meningkat

Buah dan sayur yang kaya vitamin C membantu meningkatkan kekebalan tubuh

### ● Menjaga kesehatan tulang dan gigi

Tak harus selalu minum susu, buah dan sayur seperti bayam, lobak, alpukat dan jeruk juga menjadi sumber kalsium yang baik

### ● Menurunkan Kolesterol dan melancarkan pencernaan

Serat yang terkandung dalam buah dan sayur dapat menurunkan kolesterol, membuat cepat kenyang, dan melancarkan pencernaan



## PERBANDINGAN BERBAGAI SUMBER PROTEIN (TEO, 2001)



Jenis Makanan	Kandungan protein (gram/100gram)
Beras merah	7,45
Jagung	8,2 – 8,9
Gandum	13,0
Kacang Hijau	23,0 – 24,2
Kacang Tanah	26- 28
Kedelai	34,1 – 34,3
Tahu	7,8
Peas (kacang polong)	21,7 – 24,1
Daging sapi	13,6 – 21,8
Daging babi	9,1 – 21,5
Daging ayam	14,5 – 23,4
Telur	12,9 – 13,9
Ikan dan hasil laut	16,4 – 25,4

## ZAT BESI DALAM MAKANAN NABATI

(DAVIS & MELINA, 2000)

Makanan	(mg/100 kcal)
Bayam	12,3
Selada	7,7
Jamur	6,5
Kacang polong	3,7
Kale	3,4
Brokoli	3,1
Kedelai	3,0
Tauge	3,0
Lentil	2,9
Tahu	1,8 – 7,2
Tepung Gandum Hitam	2,0





# PERBANDINGAN BERBAGAI SUMBER KALSIUM (TEO, 2001)

*Makanan  
(100g) yang disajikan*

*mg Kalsium /3,5 oz*

*Sayur-sayuran berdaun:*

Bayam 98

Mustard hijau 183

*Kacang-kacangan:*

Kacang polong panjang 150

Kedelai 226

Tahu 128

*Tanaman laut:*

Agar-agar 400

*Biji-bijian dan kacang:*

Biji-biji wijen 1160

Almond manis 282

*Produk-produk hewani:*

Susu sapi 118

Yoghurt 120



## ZINC DALAM MAKANAN NABATI

(DAVIS & MELINA, 2000)

Makanan (mg/100 kcal)

Bayam 2,4

Selada 1,8

Jamur 3,3

Kacang polong 1,0

Kale 0,9

Brokoli 1,4

Kedelai 0,7

Tauge 1,4

Benih Gandum 3,5

Tahu 1,3 – 2,0

Tepung Gandum Hitam 1,6







## KANDUNGAN OMEGA 3 (100 GRAM)

Biji Rami (*Flaxseed*) 22,8%

*Chiaseed* 17,8%

Ikan 0,7-15,5%





VOVA

05 | *Alumni Vegetarian*  
DR. DRS. SUSIANTO, MKM

## "Tempe Lebih Unggul dari Daging"



Pada 1982, ketika dia menjabat sebagai dosen Fakultas Kedokteran Mayjennat, Universitas Indonesia, dia sangat menyukai tempe dari Jawa. Ia kemudian berminat dengan vegetarian. Dari berbagai ilmu yang dipelajari tentang kesehatan, ia berkesimpulan, bahwa memiliki berat badan ideal...

## PERBANDINGAN TEMPE & DAGING 100 GRAM



Komponen	TEMPE	D. Sapi	D. Ayam	D. Kambing
Kalori	149	207	302	154
Protein	18,3	18,8	18,2	16,6
Lemak	4	14	25	9,2
Karbohidrat	12,7	0	0	0
Kalsium	129	11	14	11
Fosfor	154	170	200	124
Besi	10	2,8	1,5	1
Vitamin A	50	30	810	0

Sumber: Direktorat Gizi Depkes 1992

# **KADAR CHOLESTEROL (mg)**

## **DALAM BAHAN MAKANAN / 100 gr**

<b>OTAK</b>	<b>2000</b>
<b>KUNING TELUR</b>	<b>1500</b>
<b>GINJAL</b>	<b>375</b>
<b>TELUR IKAN</b>	<b>300</b>
<b>HATI</b>	<b>300</b>
<b>MENTEGA</b>	<b>250</b>

<b>TIRAM</b>	<b>200</b>
<b>UDANG</b>	<b>200</b>
<b>JANTUNG</b>	<b>200</b>
<b>KEPITING</b>	<b>125</b>
<b>KEJU</b>	<b>120</b>
<b>BABI</b>	<b>95</b>

<b>SAPI</b>	<b>70</b>
<b>KAMBING</b>	<b>70</b>
<b>AYAM</b>	<b>65</b>
<b>IKAN</b>	<b>40 - 140</b>
<b>LEMAK HEWAN</b>	<b>95</b>
<b>SAYURAN</b>	<b>0</b>
<b>KACANG TANAH</b>	<b>0</b>
<b>MINYAK KELAPA</b>	<b>0</b>
<b>MINYAK JAGUNG</b>	<b>0</b>
<b>TAHU</b>	<b>0</b>
<b>TEMPE</b>	<b>0</b>
<b>ALPUKAT</b>	<b>0</b>
<b>DURIAN</b>	<b>0</b>





**Dr. Susianto Tseng**  
Indonesia

**Prof. Colin Campbell, PhD**  
(USA)



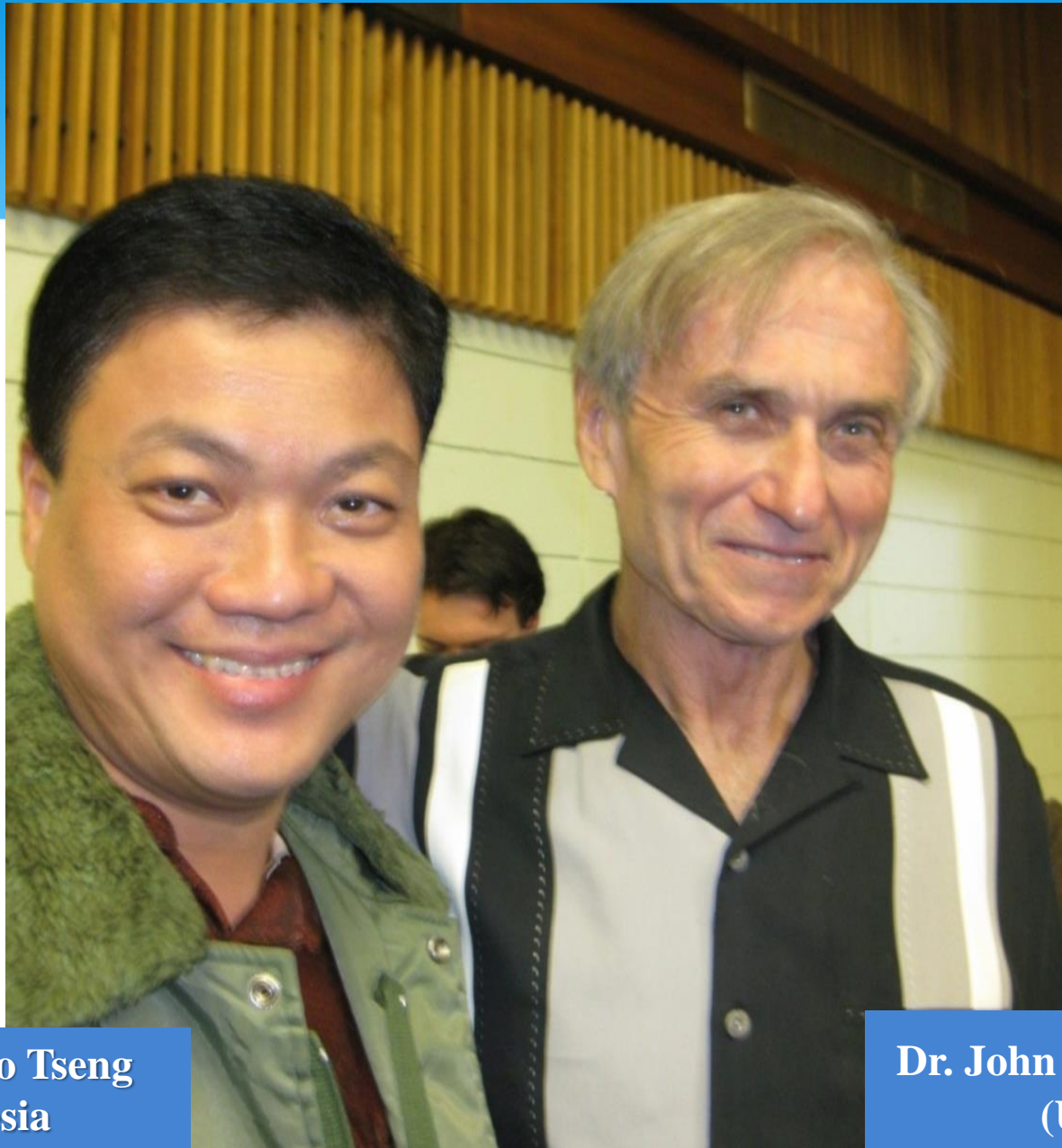
# The China Study

80-90% of all types of cancers, cardiovascular diseases and other degenerative diseases can be prevented even until elderly only by adopting the plant-based (vegan) diet



*Prof. Colin Campbell, PhD*

*(Cornell University, USA)*



**Dr. Susianto Tseng**  
Indonesia

**Dr. John Mc Dougalls**  
(USA)



## **Rapid reduction of serum cholesterol and blood pressure by a twelve-day, very low fat, strictly vegetarian diet.**

Blood pressure for all patients fell in 11 days from 128/75 to 119/71 mmHg on the average, representing a 9/4 mmHg decrease. This is a 7% fall in systolic and a 5% fall in diastolic pressure over eleven days. Participants with higher blood pressures on entry (greater than 140/90 mmHg) had a greater reduction in blood pressure (17/13 mmHg average).

*(Journal of the American College of Nutrition, 2012, Vol.14, No.5, 491-496, by John Mc Dougall, M.D.)*



**Dr. Susianto Tseng**  
Indonesia

**Dr. Michael Greger**  
(USA)

## Risk of Hypertension

Nonvegetarian : 1.00 (Control)

Semivegetarian : 0.77

Pescovegetarian : 0.62

Lacto-ovo-vegetarian : 0.45

Vegan (total vegetarian) : 0.25

p value : 0.0001

*(Journal of Public Health Nutrition, 2012)*







## **Risk of Diabetes**

Nonvegetarian : 1.00 (Control)

Semivegetarian : 0.72

Pescovegetarian : 0.49

Lacto-ovo-vegetarian : 0.39

Vegan (total vegetarian) : 0.22

p value : 0.0001

(Journal of Public Health Nutrition, 2012)

## Risk of Overweight (BMI>25.00)



Nonvegetarian : 28.26 (Control): Obesity  
>27.00

Semivegetarian : 27.00

Pescovegetarian : 25.73

Lacto-ovo-vegetarian : 25.48

Vegan (vegetarian murni) : 23.13

p value : 0.0001

Mean BMI (kg/m<sup>2</sup>) in different types of  
vegetarians compared with  
nonvegetarians in California

(Journal of Public Health Nutrition, 2012)

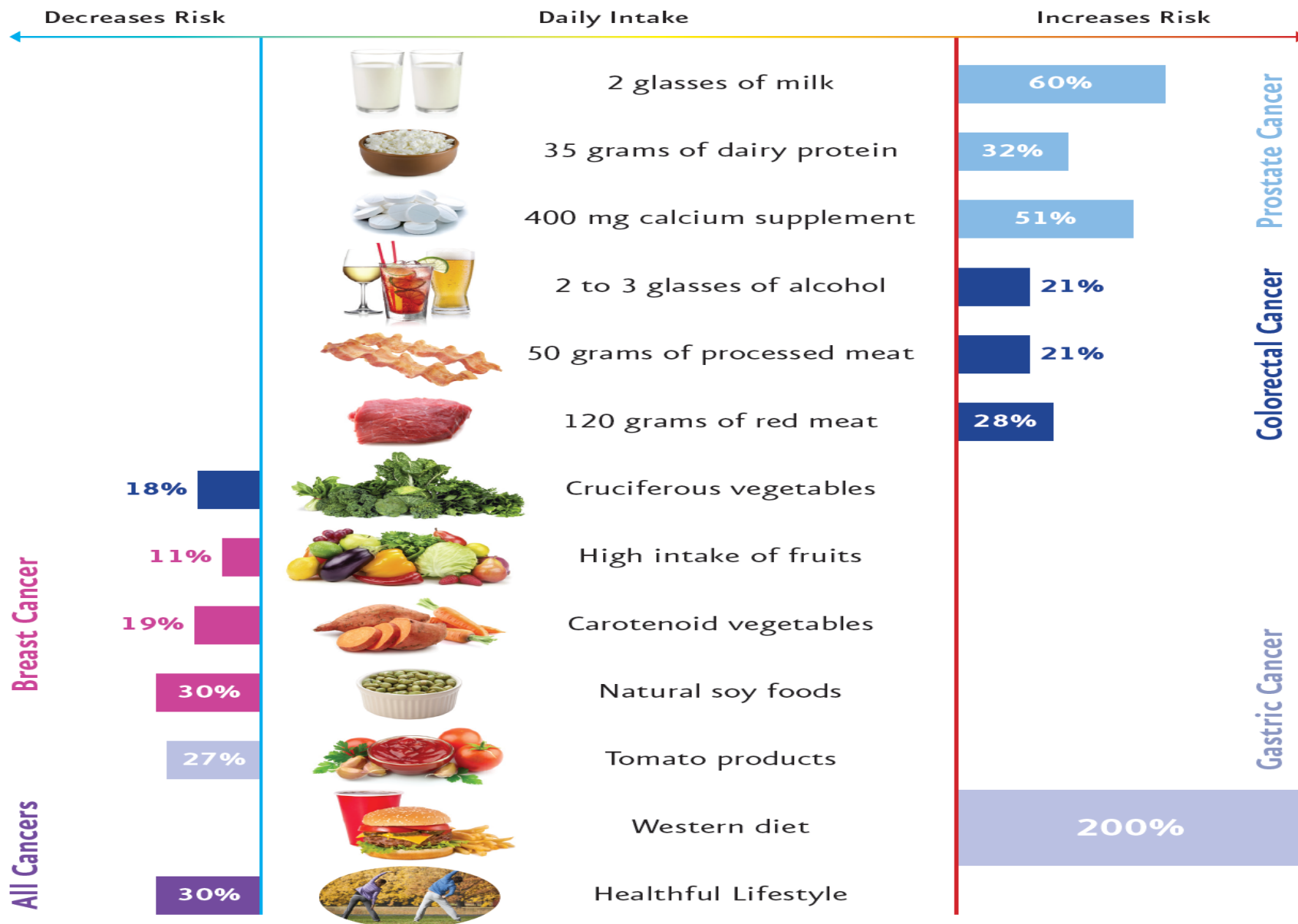


**Dr. Susianto Tseng**  
Indonesia

**Dr. Neal Barnard**  
(USA)



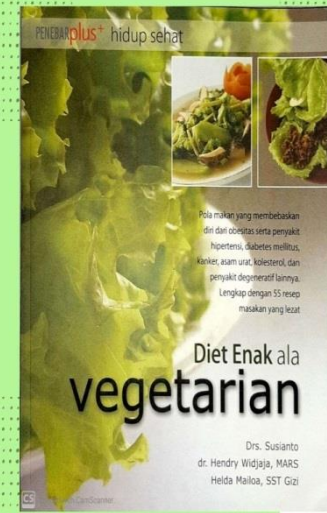
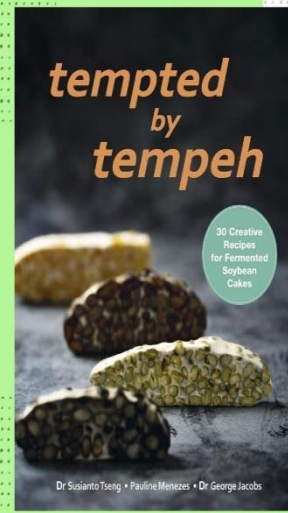
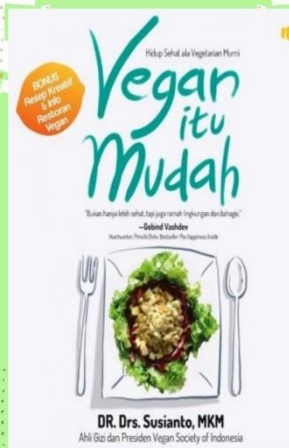
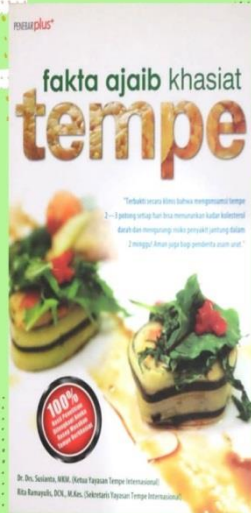
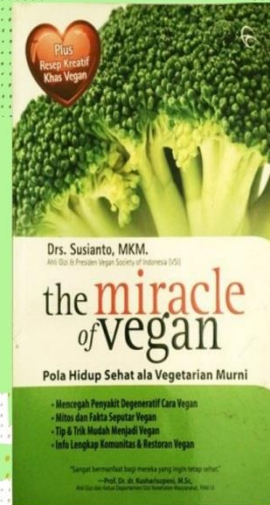
# Applying the Precautionary Principle to Nutrition and Cancer



**Note:** Cancer risk factors are calculated from studies cited in the 2014 review. We recognize different studies will yield different results.  
**Source:** Gonzales JF, Barnard ND, Jenkins, DJ, Lanou, AJ, Davis B, Saxe G, Levin S. Applying the Precautionary Principle to Nutrition and Cancer. *J Am Coll Nutr.* Published online May 28, 2014. doi:10.1080/07315724.2013.866527.

## LIST OF BOOKS:

1. Diet Enak Ala Vegetarian (2008)
2. The Miracle of Vegan (2010)
3. Ibu Hamil Vegan (2011)
4. Vegan bagi Buah Hati (2015)
5. Fakta Ajaib Khasiat Tempe (2013)
6. Vegan Itu Mudah (2014)
7. Tempted By Tempeh (2019)
8. Vegetarian Gaya Hidup Sehat Masa Kini (2010)





Thank You  
Terima Kasih