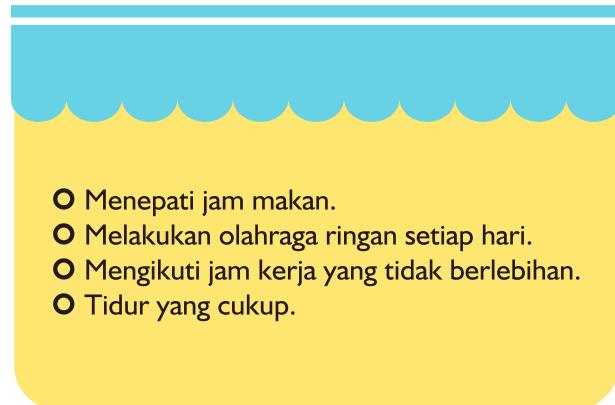


YANG HARUS DIKETAHUI OLEH PENDERITA DIABETES MELLITUS

- Diet adalah cara pengobatan yang paling baik, untuk penderita diabetes, sebelum obat-obatan lain dimulai.
- Penderita diabetes harus hidup teratur.



- Olahraga ringan mula-mula 3x10 menit setiap hari pada saat 1 ½ jam sesudah makan dianjurkan kepada semua penderita agar kadar gula darah lebih cepat menjadi normal.
- Untuk penderita diabetes yang gemuk, selain olahraga tersebut ditambah juga olahraga sedang dua kali sehari (pagi dan sore).

CONTOH MENU SEHARI

Pagi Jam 06.30

Nasi
Pepes ikan nila
Tempe bumbu kuning
Oseng kangkung

Snack Jam 09.30

Pepaya

Siang Jam 12.30

Nasi
Terik daging
Tahu goreng
Sayur sop (wortel & buncis)
Pisang ambon

Snack Jam 15.30

Apel

Malam Jam 18.30

Nasi
Ikan mujair panggang
Tempe balado
Lalapan (ketimun, selada, kacang panjang)

Sebelum Tidur Jam 21.30

Pisang ambon
Pepaya



DIET DIABETES MELLITUS

35/D-5/23-7-2020



RUMAH SAKIT

INDRIATI
SOLO BARU
SUKOHARJO

www.rsindriati.com

KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT

D-1/14-01-2020



Jl. Palem Raya, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552



(0271) 5722 000



(0271) 5722 999



rs.indriati

KEBUTUHAN GIZI SEHARI

Kalori : kkal Karbohidrat : g
Protein : g Kolesterol : mg
Lemak : g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00 Berat URT

Nasi / pengganti : gr
Hewani : gr
Nabati : gr
Sayuran : gr
Minyak : gr
Gula Pasir : gr

Selingan Jam 10.00

_____ : gr

Siang Jam 12.00-13.00

Nasi / pengganti : gr
Hewani : gr
Nabati : gr
Sayuran : gr
Minyak : gr
Buah : gr

Selingan Jam 16.00

_____ : gr

Malam Jam 18.00-19.00

Nasi / pengganti : gr
Hewani : gr
Nabati : gr
Sayuran : gr
Minyak : gr
Buah : gr

Selingan Jam 16.00

_____ : gr

Diabetes mellitus atau kencing manis adalah penyakit gangguan metabolisme gula darah disebabkan kekurangan hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah.

TUJUAN DIET

- Memberikan makanan sesuai kebutuhan
- Mempertahankan kadar gula darah sampai normal / mendekati normal
- Mempertahankan berat badan menjadi normal
- Mencegah kadar gula darah terlalu rendah (hipoglikemia)
- Mengurangi / mencegah komplikasi

MAKANAN YANG BAIK DIMAKAN

Sayuran dan buah-buahan golongan B dalam jumlah tertentu (Lihat Daftar Makanan Pengganti).

YANG TIDAK BOLEH DIMAKAN

I. Mengandung banyak gula sederhana:

Gula batu	Dendeng manis selai
Gula Pasir	Susu kental manis
Gula jawa	Kue Manis
Madu	Dodol
Sirup	Cake
	Abon Manis



2. Mengandung banyak lemak dan tinggi kolesterol :

- Jerohan (otak, hati, ginjal, usus), kuning telur.
- Daging berlemak dan kulit ayam.
- Es krim, mentega, keju.
- Makanan siap saji (fast food) dan goreng-gorengan.



BUMBU YANG HARUS DIBATASI

- Kecap asin
- Kecap manis
- Petis
- Saus tomat
- Maggi (penyedap rasa)

MAKANAN YANG PERLU DIPERHITUNGKAN

Nasi, kentang, singkong, mie, bihun, ubi, jenis tepung-tepungan.

CARA MEMASAK YANG TIDAK DIANJURKAN

Memasak dengan menggunakan minyak dan santan kental serta penggunaan minyak berulang.