

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.

- Menepati jam makan.
- Melakukan olahraga ringan setiap hari.
- Mengikuti jam kerja yang tidak berlebihan.
- Tidur yang cukup.



- ☑ 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

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](https://www.instagram.com/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

1. Mengandung banyak gula sederhana:

Gula batu
Gula Pasir
Gula jawa
Madu
Sirup

Dendeng manis selai
Susu kental manis
Kue Manis
Dodol
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.

