

BAGAIMANA CARA MEMASAK YANG DIANJURKAN?

1. Pada permulaan, anda dianjurkan menimbang makanan sesuai dengan nasehat yang diberikan, lebih-lebih bila penyakit belum terkontrol. Secara berangsur anda dapat menukar makanan dengan ukuran rumah tangga atau dengan pengamatan. Beberapa makanan perlu ditimbang sebelum dimasak seperti daging, ikan, tempe, dan sayuran golongan B
2. Bila penyakit anda sudah terkontrol, anda dapat makan dari menu keluarga, asal jumlah makanan ditukar dengan ukuran rumah tangga atau dengan pengamatan.
3. Cara memasak dapat dilakukan seperti untuk anggota keluarga lain.
4. Pemakaian bahan pemanis harap mengikuti aturan yang berlaku untuk masing-masing bahan.

APAKAH YANG PERLU DILAKUKAN BILA ANDA MENGALAMI HIPOGLIKEMI?

- Hipoglikemi ialah keadaan yang terjadi bila kadar gula darah terlalu rendah. Ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara makanan yang dimakan, gerak badan dan obat yang digunakan. Gejalanya antara lain keringatan, dingin, gemetar, pusing, lemas, mata berkunang-kunang dan rasa perih diulu hati seperti orang kelaparan. Bila anda mengalami gejala ini, minumlah segera 1 gelas sirup atau makanlah 1-2 sendok makan gula pasir atau gula-gula. Melaporlah segera ke dokter anda.

CONTOH MENU

PAGI

Roti+margarine+pindakaas
Telur rebus
Lalap tomat, slada, buncis

PUKUL 10.00

Pepaya

SIANG

Nasi
Daging bumbu bali
Tempe goreng
Pecel sayur
Sayur asem

PUKUL 16.00

Kacang ijo

MALAM

Kentang ongklok
Ikan goreng + saos tomat
Tahu bakso
Sla ketimun
Sup bayam

PUKUL 21.00

Pisang rebus

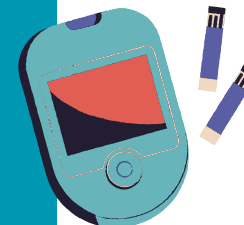


PENYULUHAN GIZI
RUMAH SAKIT

INSTALASI GIZI
RSUD
PANEMBAHAN SENOPATI
BANTUL

DIET
DIABETES MELITUS

Nama	:	
Umur	:	th
Tinggi Badan	:	cm
Berat Badan	:	kg
Alamat	:	
Tanggal	:	



Dikeluarkan oleh :
Instalasi Gizi RSUD Panembahan
Senopati Bantul
Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo
Telepon 367381-Bantul

NILAI GIZI

Kalori..... Karbohidrat.....
Protein..... Lemak.....

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

PAGI

nasi
sayuran A
B
minyak
.....
PUKUL 10.00
kentang

SIANG

nasi
daging
tempe
sayuran A
B
buah
minyak
.....
PUKUL 16.00
sukun

MALAM

nasi
ikan
tahu
sayuran A
B
buah
minyak
.....
PUKUL 21.00
roti tawar

TUJUAN DIET DIABATES MELITUS

Menyesuaikan makanan dengan kesanggupan tubuh untuk menggunakannya sehingga membantu anda:

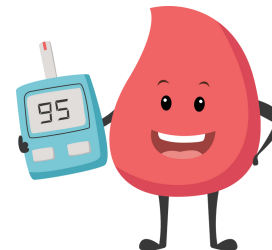
- menurunkan kadar gula darah mendekati normal
- menurunkan gula dalam urine menjadi negatif
- mencapai berat badan normal
- dapat melakukan pekerjaan sehari-hari seperti biasa

PERBEDAAN DIET DIABETES MELLITUS DENGAN MAKANAN BIASA

1. Konsumsi karbohidrat dibatasi
2. Jumlah makanan sehari dan pembagian perlu diatur dengan baik, lebih-lebih pada diabetes yang belum terkontrol atau yang mendapat obat-obatan

CONTOH MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT

1. Sumber karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, ketan, roti, ubi, singkong, talas, ketan sago, bulgur, mie, bihun, makaroni, dan makanan lain yang dibuat dari tepung-tepungan.
2. Gula murni dan makanan yang diolah dengan gula murni seperti, gula pasir, gula jawa, gula-gula dodol, coklat, jam, madu, sirup, coca cola, susu kental manis, es krim, kue-kue manis, cake, tarcis, buah dalam kaleng, dendeng, abon dan sebagainya.



BAGAIMANA MENGATUR DIET INI?

1. Makanlah secara teratur sesuai dengan jumlah dan pembagian makanan yang telah ditentukan oleh dokter atau ahli gizi anda
2. Gunakanlah daftar penukar bahan makanan yang sehingga anda dapat memilih bahan makanan yang disukai dan menyesuaikan dengan menu keluarga
3. Penggunaan gula murni dan makanan yang diolah dengan gula murni tidak diperbolehkan
4. Batasilah penggunaan makanan sumber hidrat arang kompleks
5. Makanlah banyak sayuran dan buah (lihat daftar penukar):
 - Sayuran kelompok A boleh dimakan sekehendak. Sayuran kelompok B hanya boleh dimakan menurut jumlah yang ditentukan
 - Semua macam buah boleh dimakan menurut jumlah yang ditentukan.

BAHAN APAKAH YANG DAPAT MENGGANTIKAN GULA SEBAGAI BAHAN PEMANIS?

- Dirumah obat dapat dibeli bahan bukan gula tetapi mempunyai rasa manis, yaitu Slim&Fit, Tropicana, Equal atau Sacorit

LAKUKAN GERAK BADAN SECARA TERATUR DISMPING BERDIIT