

Apa terjadi kalau kami tidak ikut pengaturan makanan diabetes?

Kalau tidak melaksanakan pengaturan makanan itu saudara punya resiko lebih tinggi menderita penyakit jantung, ginjal, kebutaan dan luka (terutama di kaki) sulit sembuh sehingga sering kaki harus dipotong.



Diabetes

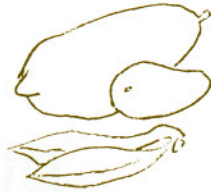
Pengaturan makanan untuk penderita diabetes



Apa itu diabetes mellitus?

Diabetes Mellitus, istilah kedokteran untuk 'kencing manis' atau 'penyakit gula,' ditandai dengan kadar gula darah tinggi.

Pengaturan makanan yang sehat sangat penting untuk penderita diabetes.



Mengapa penderita diabetes perlu pengaturan makanan yang sehat?

Penderita diabetes perlu mengontrol kadar gula darahnya supaya tetap berada dalam batas normal untuk mengurangi resiko komplikasi penyakit diabetes, antara lain penyakit mata, jantung dan ginjal.

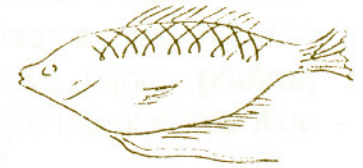
Yang baik dari diabetes adalah saudara/saudari bisa mengontrol kadar gula darah dengan:

1. Pengaturan makana atau
2. Kombinasi pengaturan makanan dan obat

Untuk melaksanakan pengaturan makanan hanya dibutuhkan sedikit perubahan dalam cara hidup saudara!

8. Makan ikan

Semua jenis ikan bagus untuk kesehatan. Jadi, makanlah ikan bakar, rebus, panggang atau ikan kuah daripada ikan goreng.



9. Kurangi garam

Kurangi garam, gunakan bumbu-bumbu lain

10. Olah raga

Olah raga atau banyak bergerak Akan memperkuat jantung saudara dan membantu menurunkan tekanan darah. Olah raga juga mencapai dan Mempertahankan berat badan Ideal













Pelaksanaan

1. Makan sering dan cukup

Penting sekali saudara makan secara teratur, supaya kadar gula darah stabil sepanjang hari. Lebih baik makan sering dalam jumlah sedikit daripada makan dua kali kenyang.

Contoh:

				
				
Makan pagi	Makan sela	Makan Siang	Makan sela	Makan malam

2. Makanan tinggi serat 'soluble'

Makanlah lebih banyak makanan yang berserat soluble tinggi seperti jagung, kacang-kacangan, ubi atau buah-buahan.

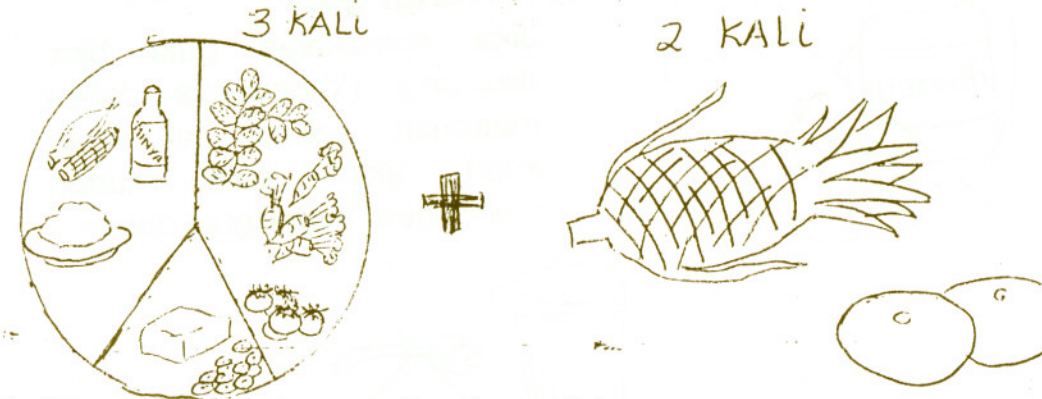


Daripada makan nasi putih lebih baik makan nasi jagung atau nasi campur kacang-kacangan (kacang hijau/merah/bali dan brenebon).



3. Sayuran dan buah-buahan

Makan lebih banyak sayur setiap kali makan. Makan buah-buahan 1-2 kali sehari.



4. Kurangi makanan berlemak/gorengan

Lebih baik pakai minyak bimoli daripada minyak kelapa. Jangan makan lemak babi atau kulit ayam. Ingat, kue dan biskuit juga mengandung banyak lemak.



5. Berat badan normal

Kalau badan terlalu berat, usahakan menurunkan berat badan sampai mencapai berat badan sesuai dengan tinggi badan.



6. Kurangi gula

Jika pemakaian gula bisa dikurangi (khususnya dalam minuman seperti teh atau kopi), akan lebih mudah mengontrol kadar gula darah.



7. Hindarilah minuman keras/alkohol

Minuman keras mengandung banyak kalori/tenaga dan juga bisa mengganggu stabilitas kadar gula darah.



Mengapa kadar gula darah tinggi?

Karena hormone *insulin* dari kelenjar pankreas yang tugasnya mengontrol kadar gula dalam tubuh tidak berfungsi dengan baik, atau kelenjar pankreas itu sendiri tidak cukup menghasilkan insulin. Jika insulin tidak berfungsi, kadar gula darah tidak bisa dikontrol.

Tujuan pengaturan makanan

1. Mengontrol kadar glukosa darah
2. Mencapai dan mempertahankan berat badan ideal
3. Memberi tubuh makanan yang bergizi dan yang cocok
4. Mengurangi resiko dari komplikasi-komplikasi penyakit diabetes (jantung, ginjal dan sebagainya)

