

Apakah yang perlu dilakukan bila anda mengalami

## Hipoglikemia?

Hipoglikemia adalah kondisi ketika kadar gula di dalam darah berada di bawah normal. Hal ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara makanan yang dimakan, gerak badan dan obat - obatan yang digunakan.

Gejalanya antara lain sulit berkonsentrasi, kesemutan, lelah, pusing, gemetar, pucat, keringat dingin dan jantung berdebar.

Bila anda mengalami gejala ini, minumlah segera 1 gelas sirup atau makanlah 1-2 sendok makan gula pasir atau 1 buah permen.

LAKUKANLAH GERAK BADAN SECARA TERATUR, MINIMAL 30 MENIT, 4 KALI ATAU LEBIH DALAM 1 MINGGU.

## CONTOH POLA MENU

Waktu	Menu
Pagi	Nasi Telur dadar Gulai tempe Tumis oyong/ketimun
Pukul 10.00	Buah Pepaya
Siang	Nasi Balado ikan/acar ikan Tahu goreng balado Tumis kangkung Apel
Pukul 16.00	Pisang rebus
Malam	Nasi Sup daging tempe goreng balado Lalap timun Cap cay cah jeruk

# DIET DIABETES MELITUS



Nama :  
Umur :  
Berat Badan :  
Tinggi Badan :  
Alamat :  
Tanggal :

HOSPITAL  
TOUR

@promkes\_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah  
Kepedulian Kami

## STANDAR DIET

Kalori : \_\_\_\_\_ kkal  
 Protein : \_\_\_\_\_ gr  
 Karbohidrat : \_\_\_\_\_ gr  
 lemak : \_\_\_\_\_ gr

## Pembagian Makan Sehari

Makanan	Berat (gr)	URT *)
<b>Pagi :</b> Nasi Lauk Hewani Lauk Nabati Sayuran A Sayuran B Buah		
Pukul 10.00		
<b>Siang :</b> Nasi Lauk Hewani Lauk Nabati Sayuran A Sayuran B Buah		
Pukul 16.00/21.00		
<b>Sore :</b> Nasi lauk Hewani Lauk Nabati Sayuran A Sayuran B Buah		

\*)Ukuran Rumah Tangga

## Tujuan Diet

## Diabetes Melitus

- Memberikan makanan sesuai kebutuhan
- Mempertahankan gula darah normal
- Mempertahankan BB normal
- Mencegah hipoglikemia
- Mengurangi/mencegah komplikasi

## Perbedaan

## Diet dengan Makanan Biasa

- Penggunaan karbohidrat yang dibatasi.
- Jumlah makanan sehari dan pembagiannya perlu diatur dengan baik, terutama pada diabetes yang belum terkontrol atau yang mendapat obat - obatan.

## Makanan yang mengandung banyak

## Sumber Karbohidrat

Karbohidrat kompleks : nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, serela, ketan, macaroni (dibolehkan dalam jumlah terbatas).

Karbohidrat sederhana Gula murni dan makanan yang diolah dengan gula murni seperti gula pasir, gula jawa, permen, dodol, coklat, selai, madu, sirup, minuman bersoda, susu kental manis, es krim, kue manis, cake, buah dalam kaleng (dihindari).

Cara Menjalankan Diet  
Diabetes Melitus

1. Menyesuaikan makanan dengan kesanggupan tubuh untuk menggunakannya. Ada 3 J yang harus diingat yaitu :
  - Jenis makanan (makanan yang dianjurkan dan dibatasi)
  - Jadwal makan (3x makan utama dan 2x makan selingan)
  - Jumlah makanan (jumlah kalori sesuai dengan yang telah ditentukan)
2. Makanlah teratur sesuai dengan jumlah pembagian makan yang telah ditentukan oleh ahli gizi anda.
3. Gunakanlah Daftar Penukar Bahan Makanan, sehingga anda dapat memilih bahan makanan yang sesuai dengan menu keluarga
4. Hindari penggunaan gula murni dan makanan yang terbuat dari gula murni dan olahannya.
5. Gunakanlah pemanis buatan sebagai pengganti gula murni (dapat diperoleh dalam bentuk tablet, tepung kristal atau cairan sesuai dengan ketentuan).
6. Makanlah banyak sayur dan buah sesuai petunjuk yang diberikan (lihat daftar penukar).

HOSPITAL  
TOUR

@promkes\_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah  
Kepedulian Kami