

Nama : TB :cm
Umur : BB:kg
IMT(Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari:

Kalori : Kkal Lemak :gr
Protein : gr Karbohidrat :gr

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00 - 08.00

	Berat (gr)	*URT
Nasi/Pengganti	:
Hewani/nabati	:
Sayuran	:
Minyak	:
Gula Pasir	:

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 - 13.00 :

Nasi/Pengganti	:
Hewani/nabati	:
Sayuran	:
Buah	:
Minyak	:

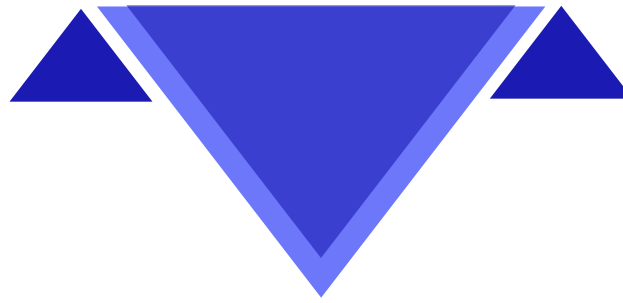
Selingan Jam 16.00 :

Siang Jam 18.00 - 19.00

Nasi/Pengganti	:
Hewani	:
Nabati	:
Sayuran	:
Buah	:
Minyak	:

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga



*Bekerja dengan ilmu, amal, dan spiritual
 demi kemaslahatan pasien*

Alamat :
Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang

Call Center : (0751) 8465000

Hotline : 08116609282



Rumah Sakit Universitas Andalas



PROMOSI KESEHATAN
Rumah Sakit Universitas Andalas

DIET
DIABETES
MELITUS



PERHATIAN!

**"Agar Gula Darah terkontrol, makanlah
sesuai jadwal, jumlah dan jenis
secara teratur"**



APA ITU DIABETES MELITUS

Diabetes mellitus atau kencing manis adalah penyakit gangguan metabolisme gula darah yang disebabkan oleh kekurangan hormone insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah dengan segala akibatnya.

TUJUAN DIET

- ↳ Memberikan makanan sesuai kebutuhan
- ↳ Mempertahankan kadar gula darah sampai normal/mendekati normal
- ↳ Mempertahankan berat badan menjadi normal
- ↳ Mencegah terjadinya kadar gula darah terlalu rendah yang dapat menyebabkan pingsan
- ↳ Mengurangi/mencegah komplikasi

SYARAT DIET

- ↳ Kebutuhan energy ditentukan dengan memperhitungkan kebutuhan untuk metabolisme basal sebesar 25-30 kkal/kg 88 normal, ditambah kebutuhan untuk aktivitas fisik dan keadaan khusus, misalnya kehamilan atau lokatasi dan adanya komplikasi.
- ↳ Kebutuhan protein 10-15% dari kebutuhan energi total.
- ↳ Penggunaan gula murni tidak diperbolehkan, bila kadar gula darah sudah terkendali diperbolehkan mengkonsumsi gula murni sampai 5% dari kebutuhan energy total.
- ↳ Serat dianjurkan 25 gr/hari.

Contoh Menu Sehat

PAGI	SIANG	MALAM
Roti putih dengan selai kacang Telur rebus Lalap daun slada/tomat	Nasi Dendeng balado Tumis labu siam wortel	Nasi pepes ikan Cah tahu Tumis kangkung Apel
Jam 10.00 (selingan) Apel	Jam 16.00 (selingan) Puding papaya	Jam 21.00 (selingan) Crakers tawar atau buah

Pengaturan Makanan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi	Dihindari
Sumber Karbohidrat		Sumber Karbohidrat dibatasi: nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung talas, havermout, sereal, ketan, makaroni.	
Sumber Protein Hewani	Ayam tanpa kulit, ikan, telur rendah kolesterol atau putih telur, daging tidak berlemak	hewani tinggi lemak jenuh (kornet, sosis, sarden, otak, jeroan, kuning telur)	keju, abon, dendeng, susu full cream
Sumber Protein Nabati	Tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai		
Sayuran	Sayur tinggi serat: kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, jambu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri,	bayam, buncis, daun melinjo, labu silam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk.	
Buah-buahan	Jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing (sesuai kebutuhan)	nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo, semangka, nagka masak.	Buah-buahan yang manis dan diawetkan : durian, nagka, alpukat, kurma, manisan buah
Minuman			Minuman yang mengandung alkohol, susu kental manis, soft drink, es krim, yoghurt
Lain-lain		makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram	Gula pasir, gula merah, gula batu, madu, makanan/minuman yang manis, cake, kue-kue manis, dodol, tarcis, sirup, selai manis, coklat, permen, tape, mayonaise