

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

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein : gram Karbohidrat : gram

Pembagian Makanan Sehari

Pagi : jam 06.00 - 08.00

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

Jam 10.00

Siang : jam 12.00 - 13.00

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

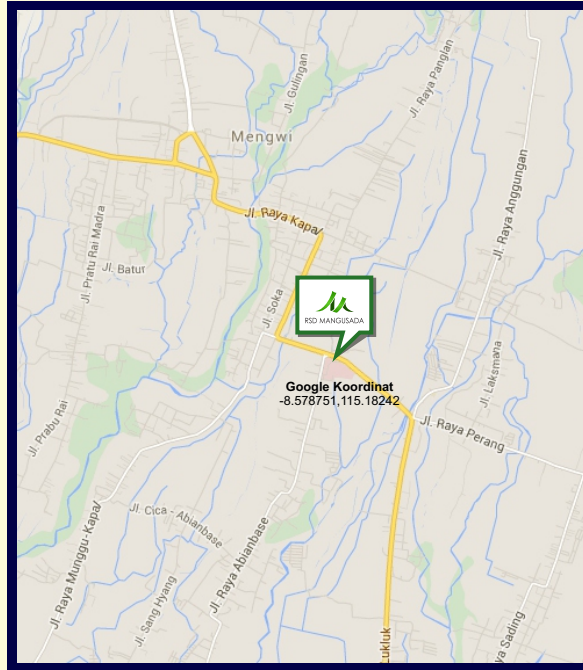
Jam 16.00

Malam : Jam 18.00 - 19.00

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

Jam 21.00

*Ukuran Rumah Tangga



Untuk penanganan dan informasi
 tentang Gizi, Kunjungi Klinik Gizi
 RSD Mangusada. Ahli Gizi kami
 siap membantu Anda

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
Telp: (0361) 3370001-3370004,
 9006812, 9006813
Email : rsdm@rsdmangusada.com
Website : rsdmangusada.badungkab.go.id



RSD MANGUSADA

DIET DIABETES MELLITUS



*Kesehatan bukanlah segalanya,
 tapi kalau tidak sehat semua tidak berguna*



Diet Diabetes Mellitus diberikan kepada pasien penyakit Kencing Manis. Pada pasien kencing manis terjadi peningkatan kadar gula dalam darah dan ditandai adanya gula dalam urin.

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

Prinsip Diet

- Jumlah kalori ditentukan menurut umur, jenis kelamin, BB, TB, aktifitas sehari-hari dan kondisi tubuh.
- Penggunaan karbohidrat dibatasi, terutama menghindari penggunaan karbohidrat sederhana (gula pasir, gula merah batu, madu)
- Protein cukup sesuai kebutuhan.
- Pilihlah lemak tak jenuh.
- Kandungan serat tinggi.

Bahan makanan yang dianjurkan

- Sumber protein : Hewani seperti daging yang kurus, ayam tanpa kulit, ikan, telur. Nabati seperti tempe, tahu, oncom dan kacang-kacangan

- Sayur kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong
- Buah-buahan atau sari buah : jeruk siam, apel, pepaya, melon, jambu air, salak, semangka, belimbing.
- Susu skim atau rendah lemak : yoghurt, susu kacang.

Bahan makanan yang dibatasi

- Semua sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur, roti gandum/putih, pasta, jagung, kentang, ubi dan talas, hevermout, sereal, mie, ketan, macaroni.
- Sumber protein hewani tingkat tinggi lemak jenuh (kornet, sosis, sarden, otak, jeroan).
- Sayuran : bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare.
- Buah-buahan : nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, pare.
- Susu, penuh (full cream), keju, mayonaise.
- Makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental.

Bahan makanan yang dihindari

- Gula pasir, gula merah, gula batu, madu.
- Makanan/minuman yang manis : abon, dendeng, cake, kue-kue manis, dodol, tarcis, sirup, selai, selai manis, coklat, permen, susu kental manis, soft drink, es krim.

- Bumbu yang manis dan diawetkan : durian, nangka, alpukat, kurma, manisan buah, tape.
- Buah-buahan yang manis dan diawetkan : durian, nangka, alpukat, kurma, manisan buah, tape.
- Minuman yang mengandung alkohol.



Hal-hal yang perlu diperhatikan

- Disamping berdiet lakukan olah raga secara teratur.
- Waspada kemungkinan terjadinya hipoglikemia.

Hipoglikemia dan gejalanya

Hipoglikemia adalah suatu keadaan dimana kadar gula darah terlalu rendah dan dapat menyebabkan koma. Hal ini dapat terjadi karena ketidak seimbangan antara makanan yang dimakan dengan kegiatan dan obat yang digunakan.

Gejala Hipoglikemia :

- Keluar keringat dingin
- Gemetar
- Pusing
- Lemas
- Mata kunang-kunang

Bila Anda mengalami gejala semacam ini, segera minum segelas sirup, air gula atau makan permen.

