

BAGAIMANA JIKA MENGALAMI HIPOGLIKEMI?

Hipoglikemi adalah keadaan yang terjadi bila kadar gula darah terlalu rendah. Hal tersebut disebabkan karena ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik/olahraga dan obat penurun gula darah yang digunakan. Gejalanya antara lain timbul keringat dingin, gemetar, pusing, lemas, pandangan mata berkunang-kunang, rasa lapar yang berlebihan.

Bila anda mengalami gejala tersebut, segera lakukan pertolongan pertama dengan minum sirup atau teh manis dengan 1-2 sendok makan gula pasir, atau minuman/makanan manis lainnya yang mengandung gula, setelah itu segera periksakan ke dokter anda.

CONTOH MENU SEHARI

Pagi

Nasi
Telur ceplok
Tumis kangkung
Jam 10.00 Puding gula diet

Siang

Nasi
Pepes ikan
Rolade tahu
Sayur asem
Buah jeruk manis

Jam 16.00 Buah potong

Malam

Nasi
Ayam bumbu kare
Sup sayuran
Buah melon

DIABETES MELLITUS DAPAT DICEGAH

1. Pola makan sehat dan seimbang dengan prinsip 3 J.
2. Membatasi konsumsi makanan dan minuman manis.
3. Menjaga berat badan untuk mencegah obesitas.
4. Perbanyak serat dan banyak minum air putih.
5. Tingkatkan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur.
6. Periksa rutin kadar gula darah di fasilitas kesehatan terdekat.



INSTALASI GIZI PUSAT MATA NASIONAL RUMAH SAKIT MATA CICENDO

Untuk informasi lebih lanjut
dapat menghubungi:

Jl. Cicendo No. 4 Bandung 40117
Telp. (022) 4231280, 4231281
Fax. (022) 4201960
IGD (022) 4260456
Call Center Paviliun: 0811 200 1005
www.cicendoeyehospital.org

 Kesehatan Mata

 rs.matacicendo

 @rs_matacicendo

 RS Mata Cicendo

DAFTAR DIET DIABETES MELLITUS

Nama :

Umur :thn

Tinggi Badan :cm

Berat Badan :kg

Tanggal :

Catatan:

1. Daftar ini supaya di tunjukkan kepada Ahli Gizi setiap kunjungan
2. Apabila daftar ini rusak atau hilang, segera minta gantinya kepada Ahli Gizi

APA YANG DIMAKSUD DENGAN DIABETES MELLITUS?

Diabetes Mellitus adalah kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang mengalami hiperglikemia (meningkatnya kadar gula dalam darah) akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau kedua-duanya.

Apabila jumlah insulin dalam tubuh tidak cukup/tidak bekerja dengan baik maka glukosa/gula darah tidak dapat masuk ke dalam sel untuk diubah menjadi energi, sehingga kadar gula darah menjadi tinggi dan adanya gula dalam urin (dalam kondisi normal, urin tidak boleh mengandung gula).

Kadar gula darah yang tinggi dalam kurun waktu lama dapat mengganggu organ tubuh lainnya seperti gangguan pada mata, ginjal, saraf, jantung, pembuluh darah, dan lain-lain.

TUJUAN DIET

1. Mencapai dan mempertahankan gula darah normal dengan asupan makan yang seimbang.
2. Mencapai dan mempertahankan kadar lemak darah normal.
3. Mempertahankan atau mencapai berat badan normal.
4. Menghindari timbulnya komplikasi.
5. Meningkatkan derajat kesehatan secara keseluruhan melalui gizi yang optimal.

APA YANG HARUS DIPERHATIKAN DARI DIET INI?

1. Menggunakan pola 3 J (Tepat Jadwal, Tepat Jenis, dan Tepat Jumlah).
2. Energi sesuai kebutuhan untuk mencapai dan mempertahankan berat badan normal.
3. Asupan karbohidrat kompleks sesuai kebutuhan, dan hindari karbohidrat sederhana (gula dan produk makanan lainnya yang mengandung gula).
4. Asupan protein dan lemak sesuai kebutuhan.
5. Rendah garam apabila terdapat hipertensi (tekanan darah tinggi).
6. Lakukan aktivitas fisik dan olahraga sesuai kemampuan.

7. Tinggi serat.
8. Pemanis alternatif dapat digunakan sebagai pengganti gula, asal tidak melebihi batas aman konsumsi harian (*accepted daily intake*).
9. Pilih bahan makanan yang memiliki indeks glikemik rendah.

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Sumber karbohidrat : beras (utamakan beras tumbuk/beras merah) singkong, ubi, sagu, talas.
- Sumber protein hewani: ikan, ayam tanpa kulit, daging sapi rendah lemak, putih telur.
- Sumber protein nabati : tempe, tahu, kacang-kacangan.
- Semua sayuran dalam bentuk segar, direbus, dikukus, distup, ditumis dengan menggunakan minyak jagung, minyak kedelai.
- Buah-buahan segar, terutama yang memiliki indeks glikemik rendah seperti apel, jeruk, buah pir, pepaya, strawberry, mangga.
- Air putih, teh tanpa gula.
- Bumbu dapur seperti garam dan gula secukupnya, bawang merah, bawang putih, merica.
- Minyak tidak jenuh seperti minyak jagung, zaitun, bunga matahari, wijen, dan minyak kacang.
- Bahan makanan tersebut harus dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan.

BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- Gula murni (gula pasir, gula merah, gula batu). Sirup, selai, madu, coklat, dodol, wajit, minuman bersoda, susu kental manis, minuman bergula, kue-kue manis (tart, cake, kue kering manis), manisan buah, es krim (kecuali jika hipoglikemi).
- Minuman beralkohol.
- Makanan yang mengandung tinggi kolesterol seperti jeroan (usus, babat, limpa, paru, hati), otak, buntut, sosis, ham.
- Makanan tinggi lemak seperti makanan siap saji dan gorengan.
- Makanan tinggi natrium (garam dapur, penyedap rasa, soda, ikan asin, telur asin, sosis, dan makanan yang menggunakan bahan pengawet).

Diet Rendah Diabetes Mellitus:

Energi : kkal Protein : gr
 Karbohidrat : gr Lemak : gr

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

	Berat (gr)	URT (Ukuran Rumah Tangga)
Pagi		
Nasi
Telur
Tempe
Sayuran
Buah
Minyak
Pukul 10.00		
Siang		
Nasi
Daging/ Ayam
Tahu
Sayuran
Buah
Minyak
Pukul 16.00		
Malam		
Nasi
Daging/ Ikan
Tempe
Sayuran
Buah
Minyak