

APAKAH YANG PERLU DILAKUKAN BILA ANDA MENGALAMI HIPOGLIKEMI?

Hipoglikemi ialah keadaan yang terjadi bila kadar gula darah terlalu rendah, ini disebabkan karena ketidak seimbangan antara makanan yang dimakan, gerakan dan obat-obatan yang digunakan.

Gejala antara lain keringat dingin, gemetar, pusing, lemas, mata berkunang-kunang, dan rasa perih diulu Hati seperti kelaparan.

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

Sayuran kelompok A, misalnya :

Kangkung, kol, gambas, ketimun, tomat, terong, tauge, selada, seledri, sawi, daun bawang (prei), trebung, papaya muda, lobak, kecipir muda, kembang kol, labu air, daun kacang panjang (lembayung), dan cabe hijau besar, dapat dimakan sekehendak.

Sayuran kelompok B, misalnya :

Bayam, buncis, daun papaya, daun singkong, daun mlinjo (so), daun beluntas, daun ketela rambat, daun katuk, biet, jagung muda, genjer, kacang panjang, kapri, labu siam (jipan), nangka muda (gori), pare, dan wortel.

PENYULUHAN GIZI RUMAH SAKIT

DAFTAR DIET

DIABETES – MELLITUS

005/LF/PKRS/RSSH/2022

INSTALASI GIZI

RSU SARILA HUSADA

SRAGEN

NAMA : _____
UMUR : _____ th
TINGGI BADAN : _____ cm
BERAT BADAN : _____ kg
ALAMAT : _____
TANGGAL : _____
AHLI GIZI : _____

Catatan :

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

CONTOH MENU SEHARI :

Pagi

Nasi
Telur dadar isi wortel
Tahu goreng
Tumis kol

Pukul 10.00

Pepaya

Siang

Nasi
Balado ikan
Pecel
Cah sawi putih
Nanas

Pukul 16.00

Kentang rebus

Malam

Nasi
Daging ungkep
Sup sayuran
Lalap timun
Pisang ambon

Pukul 21.00

Roti tawar

Standart Diet

Kalori _____ H Arang _____ g
Protein _____ g Lemak _____ g

Berat _____ g URT *)

Pagi

Nasi _____

Telur _____

Tempe _____

Sayuran A sekehendak _____

B _____

Pukul 10.00

Siang

Nasi _____

Daging _____

Tempe _____

Sayuran A sekehendak _____

B _____

Buah _____

Pukul 16.00

Malam

Nasi _____

Daging _____

Tempe _____

Sayuran A sekehendak _____

B _____

Buah _____

Pukul 21.00

*) Ukuran rumah tangga

APAKAH TUJUAN DIET DIABETES?

Membantu anda dalam :

- Membantu dan mengatur kadar gula darah mendekati normal.
- Menurunkan gula dalam urine menjadi negative.
- Mencapai berat badan normal.
- Melaksanakan pekerjaan sehari-hari seperti Orang Normal.

DENGAN JALAN

Menyesuaikan makanan dengan kesanggupan tubuh untuk menggunakannya. Ada 3 J yang harus diingat yaitu :

1. Jadwal makan (3x selingan) & (3x makanan pokok).
2. Jumlah kalori sesuai dengan yang telah ditentukan.
3. Jenis makanan : yang dilarang dan bahan makanan yang dibatasi.
“makanlah teratur sesuai dengan jumlah dan jadwal pembagian makan yang telah ditentukan oleh dokter atau ahli gizi anda.”

APA PERBEDAAN DIET INI DENGAN MAKANAN BIASA?

1. Pergunakan hidrat arang dibatasi.
2. Jumlah makanan sehari dan pembagiannya perlu diatur dengan baik, lebih-lebih pada diabetes yang belum terkontrol atau yang mendapat obat-obatan.

MAKANAN APAKAH YANG BANYAK MENGANDUNG HIDRAT ARANG ?

1. Sumber hidrat arang kompleks seperti : Nasi, lontong, jagung, roti, ubi, singkong, talas, kentang, sagu, bulgur, mie bihun, macaroni, dan makanan lain yang dibuat dari tepung-tepungan.
2. Gula murni dan makanan yang diolah dengan gula murni seperti gula pasir, gula jawa, permen, dodol, coklat, jamu, madu, sirup, limun, coca-cola, susu kental manis, es krim, kue manis, cake tarcis, buah dalam kaleng, dendeng, abon, dsb.

BAGAIMANA PELAKSANAAN YANG TERBAIK DIET INI ?

- a. Makanlah teratur sesuai dengan jumlah pembagian makan yang telah ditentukan.
- b. Gunakan daftar makanan, sehingga dapat memilih bahan makanan yang sesuai dengan menu keluarga.
- c. Hindarilah penggunaan gula murni dan makanan yang terbuat dari gula murni.
- d. Gunakanlah gula obat untuk mengganti gula (dapat diperoleh dalam bentuk tablet, tepung, Kristal atau cairan).
- e. Makanlah banyak sayuran sesuai petunjuk yang diberikan (lihat daftar penukar).
 - Sayuran kelompok A boleh dimakan sekehendak.
 - Sayuran kelompok B hanya dimakan menurut jumlah yang ditentukan.
 - Semua macam buah boleh dimakan menurut peraturan yang ditentukan.
- f. Periksa kadar gula anda secara teratur.