



**RUMAH SAKIT UMUM
SARILA HUSADA SRAGEN**

TIPS SEHAT

BERPUASA RAMADHAN BAGI PENDERITA DIABETES MELLITUS

1. Berpuasa bagi kebanyakan orang memang tidak berbahaya, bahkan menyehatkan.
2. Perlu perhatian / kehati-hatian dalam menjalankan puasa bagi penderita diabetes mellitus (dm).
3. Segera konsultasikan ke dokter untuk memastikan apakah anda direkomendasikan untuk menjalankan puasa ramadhan. Mengetahui jumlah kebutuhan kalori harian, termasuk dosis dan cara pemberian obat selama

menjalankan puasa atau kemungkinan adanya obat yang harus diganti.

4. Jangan berbuka puasa dengan berlebihan dan mengonsumsi makanan-makanan yang berat yang berpotensi hiperglikemia, lebih dianjurkan makanan yang lebih ringan dengan frekuensi sebanyak 2 hingga 3 kali sehingga lonjakan kadar gula darah dapat dihindari.
5. Dianjurkan untuk memantau kadar gula darah mandiri secara berkala, atau sesuai keluhan yang dirasakan.
6. Jangan lewatkan makan sahur anda, segeralah berbuka dan akhirkkan sahur, porsi makanan disesuaikan yaitu 50% saat sahur, 40% saat berbuka dan 10% setelah tarawih.
7. Cukup melakukan diet seimbang seperti sebelum berpuasa, dianjurkan konsumsi makanan yang menghasilkan energi secara lambat. Menu harian yang dianjurkan misalnya nasi, roti,

sereal, daging, ayam, ikan, kacang-kacangan, susu, buah, dan sayuran.

8. Aktivitas fisik rendah dan sedang dapat tetap dilakukan, namun perlu dilakukan modifikasi durasi serta intensitasnya.
9. Anda dianjurkan tidak melanjutkan puasa hari itu ketika gula darah kurang dari 60 mg/dl atau lebih dari 300 mg/dl.



056/LF/PKRS/RSSH/2022