



# **LAWAN DIABETES**



**MUHAMMAD ARIEF ISLAMY**

# D I A B E T E S

WHAT?

**Diabetes adalah** penyakit kronis yang ditandai dengan ciri-ciri berupa tingginya kadar gula (glukosa) darah. Glukosa yang menumpuk di dalam darah dapat menimbulkan berbagai gangguan organ tubuh.

WHY?

## Penyebab Diabetes

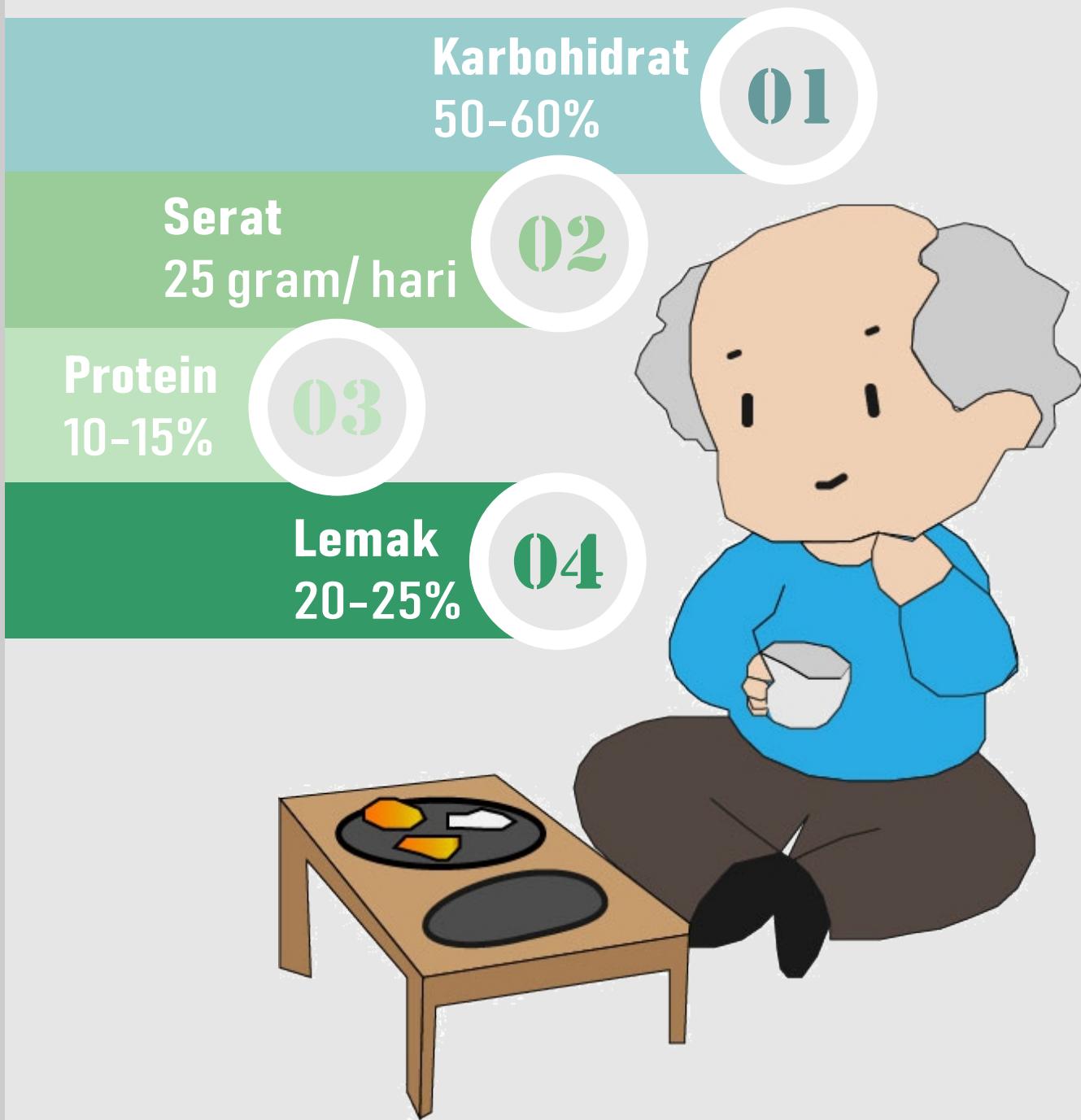
Pada penderita diabetes, pankreas tidak mampu memproduksi insulin sesuai kebutuhan tubuh. Tanpa insulin, sel-sel tubuh tidak dapat menyerap dan mengolah glukosa menjadi energi.

HOW?

## Gejala Diabetes

1. Sering merasa haus.
2. Sering buang air kecil, Terutama malam hari.
3. Sering merasa sangat lapar.
4. Turunnya berat badan tanpa sebab.
5. Berkurangnya massa otot.
6. Terdapat keton dalam urine.
7. Luka yang sulit sembuh.

# KEBUTUHAN GIZI PENDERITA DIABETES





# REKOMENDASI MAKANAN POKOK

# NASI



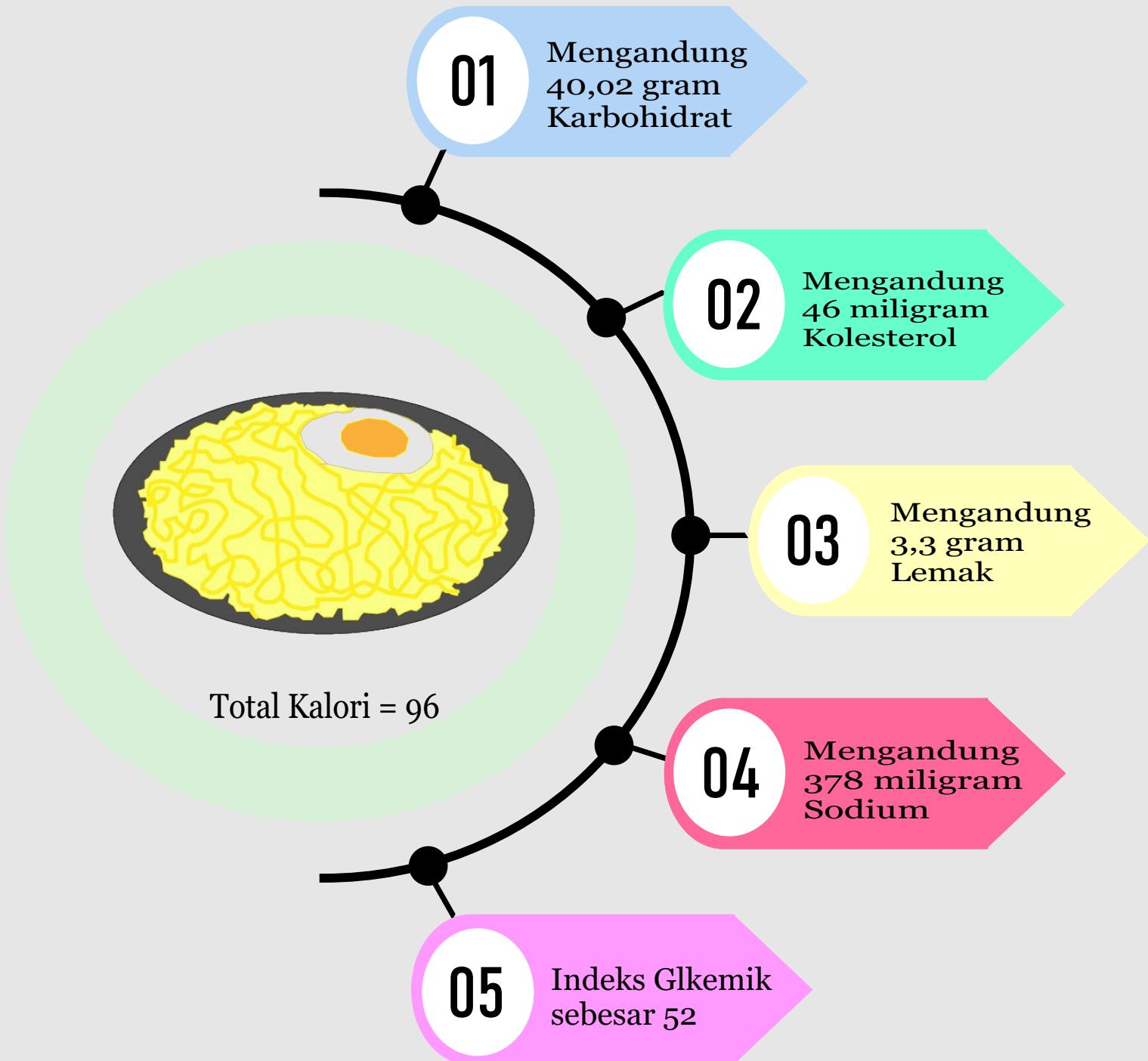
**NOT  
RECOMMENDED**

# JAGUNG



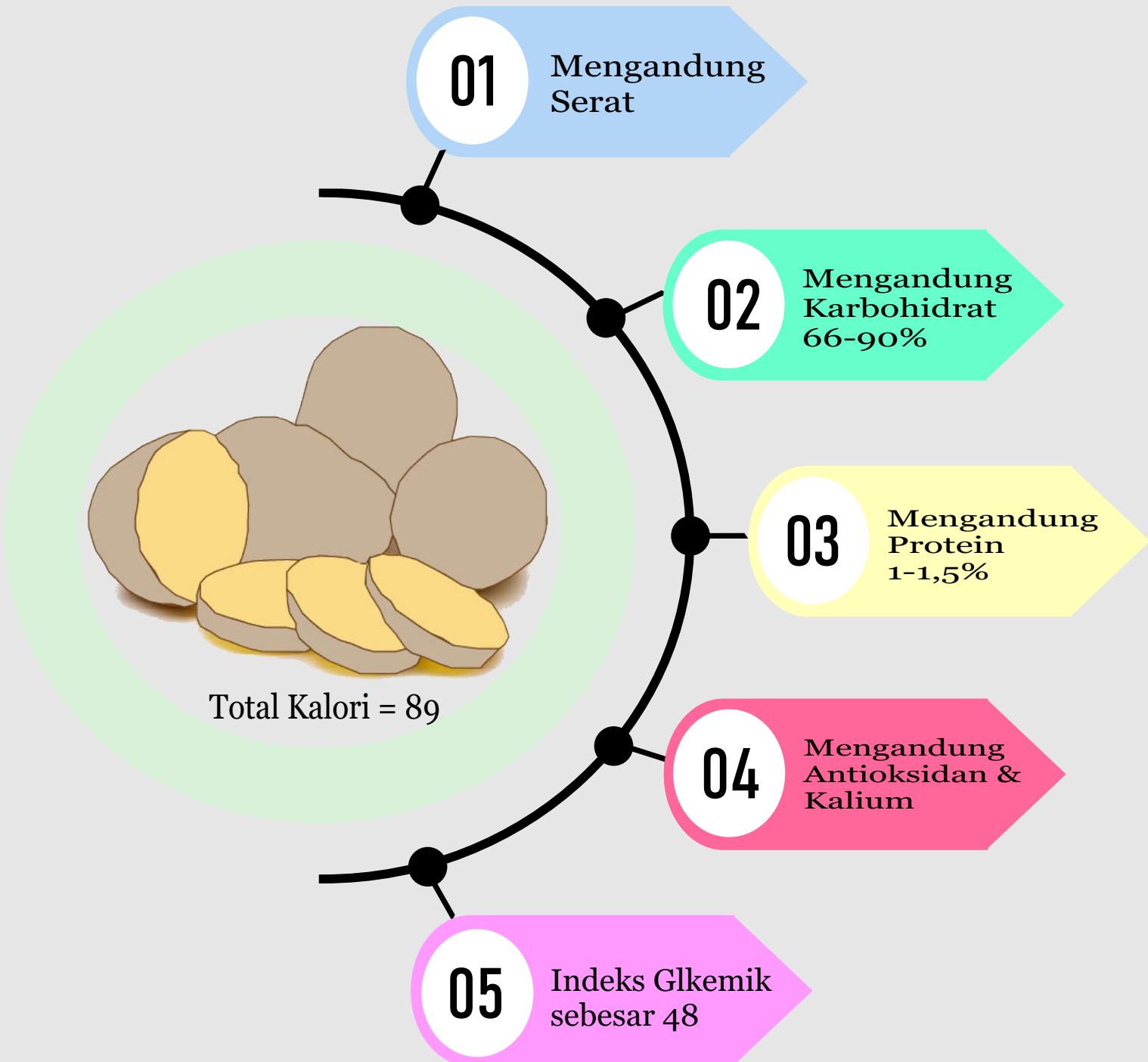
**RECOMMENDED**

# MIE



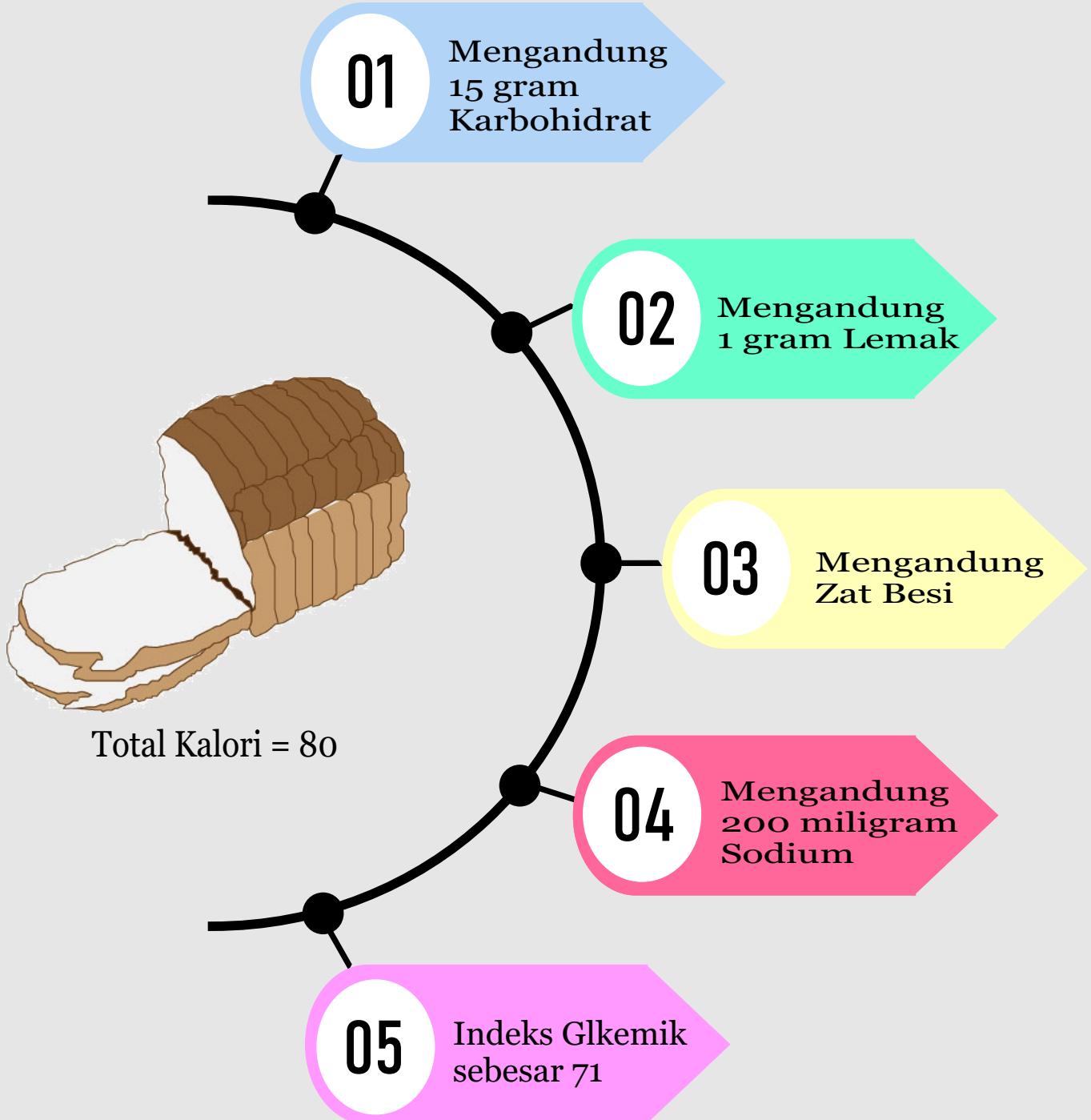
**NOT  
RECOMMENDED**

# KENTANG



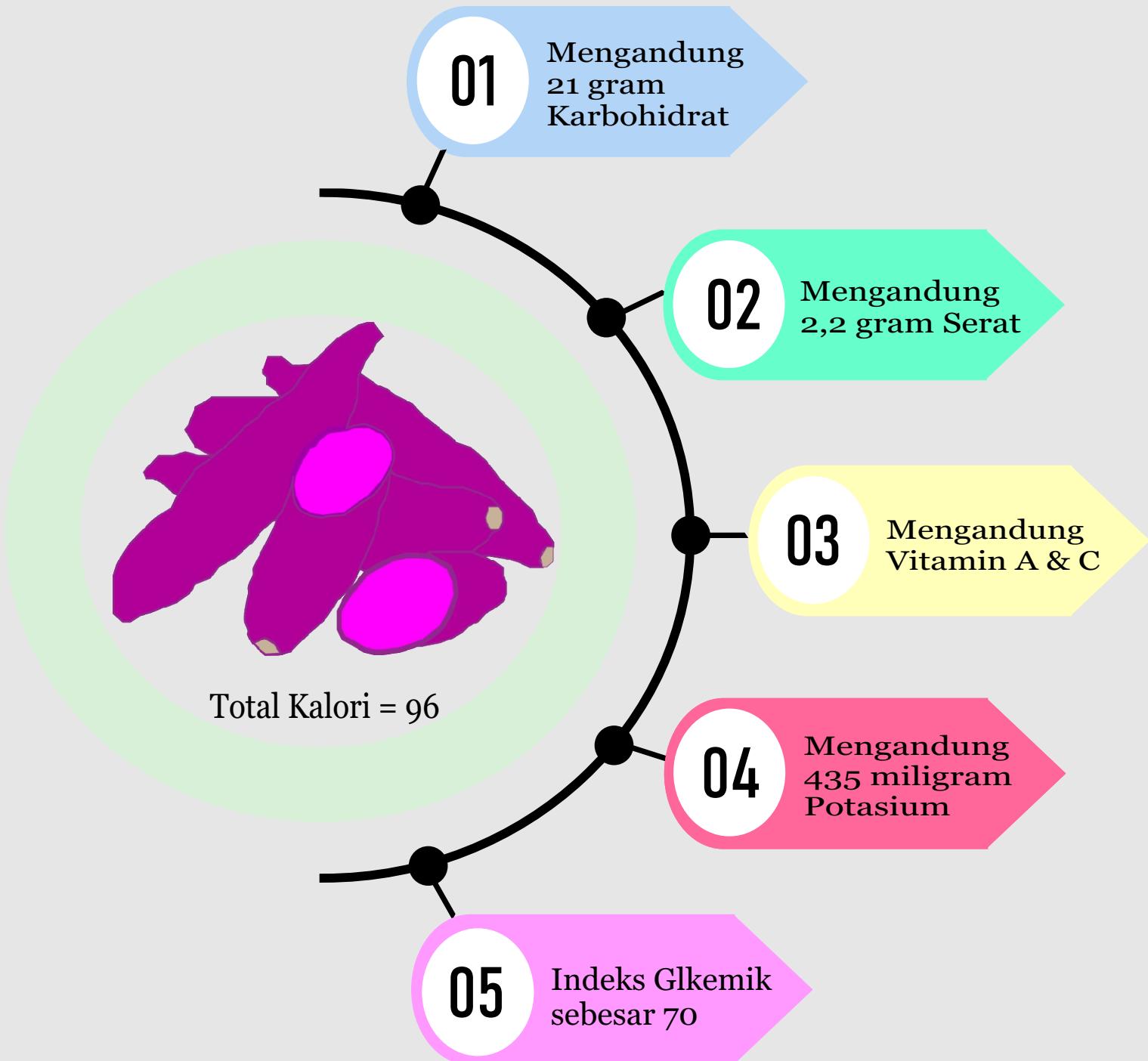
**RECOMMENDED**

# ROTI



**NOT  
RECOMMENDED**

# UBI JALAR



**RECOMMENDED**

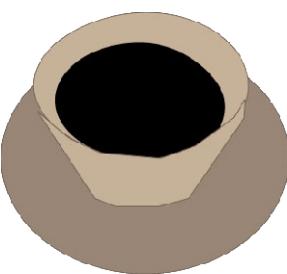


# **HINDARI MAKANAN BERIKUT**

# Makanan Yang Harus Dihindari



1



2



3



4

## **Makanan Kemasan**

Makanan kemasan dibuat dengan tepung halus dan sedikit nutrisi. Sehingga cepat menaikkan gula darah.

## **Kopi**

Minuman kopi beraneka rasa sarat dengan karbohidrat. Bahkan cukup untuk meningkatkan kadar gula darah Anda.

## **Kentang Goreng**

Begitu dikupas dan digoreng dengan minyak sayur, maka kentang dapat membuat gula darah melonjak dan banyak efek lainnya.

## **Minuman Gula Berlebih**

Minuman manis mengandung fruktosa, zat yang terkait dengan peningkatan insulin dan diabetes.

# TIPS SEHAT LAWAN DIABETES



# PANDUAN untuk JAGA GULA DARAHMU

## TOP TIPS UNTUK JAGA GULA DARAH

KENDALIKAN GULA DARAHMU DENGAN **TIPS MUDAH BERIKUT**



**TIP  
1**

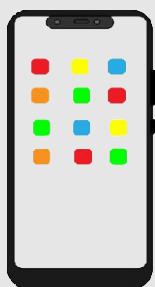
### — Makan sehat —

Penderita Diabetesi harus memilih jenis makanan sehat yang tepat. Hindari makanan yang mengandung gula atau karbohidrat sederhana.

**TIP  
2**

### — Olahraga Rutin —

Penderita diabetes bisa jalan kaki santai, atau bersepeda. Rutin berolahraga 30 menit setiap hari. Gaya hidup aktif membantu menurunkan gula darah.



**TIP  
3**

### — Manfaatkan Gadget —

Penderita bisa gunakan gadget untuk mengunduh aplikasi yang dapat membantu merencanakan menu makanan dan memantau kadar gula darah.

**TIP  
4**

### — Gunaka Alas Kaki —

Luka akibat diabetes sulit sembuh. Apalagi bila kadar gula tak terkendali. Maka dari itu, hal yang paling tepat untuk mencegah luka di kaki adalah dengan menggunakan alas kaki yang sesuai.





# THERAPIA KASIH

**SEMOGA BERMANFAAT**