

Pengaturan Pola Makan untuk penyandang Diabetes

Diet pada orang dengan diabetes adalah diet yang berdasarkan pada pengaturan pola makan yang sehat dan seimbang, porsi makanan yang cukup serta jadwal makan yang teratur.



Tidak ada diet/makanan khusus untuk orang dengan diabetes sehingga orang dengan diabetes dapat menikmati makanan yang sama dengan yang lainnya.

Tujuan pengaturan pola makan pada orang dengan diabetes adalah :

- Untuk mengontrol kadar gula darah,
- Mengontrol berat badan,
- Mengontrol faktor resiko timbulnya komplikasi terhadap penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan naiknya kadar kolesterol (lemak darah).

Pengaturan pola makan untuk penderita diabetes dikenal dengan '**3J**' :

1. **Jenis** : diet yang bersumber pada makanan karbohidrat kompleks (misal: nasi merah, oatmeal, roti gandum, buah/sayuran, kacang-kacangan),
2. **Jadwal** makan yang teratur,
3. **Jumlah** kalori/ porsi makan kecil yang terbagi dan disesuaikan dengan kebutuhan individu,

Jenis Makanan

Karbohidrat dan gula

- Sumber energi utama,
- 45-65% dari total asupan energi terutama karbohidrat yang berserat tinggi.



Protein



Kebutuhan protein sebesar 10-20% dari total asupan energi.

Lemak

- Asupan lemak yang dianjurkan sekitar 20-25% dari total asupan energi,
- Dianjurkan: lemak tidak jenuh tunggal (*monounsaturated fats*),
- Dibatasi: lemak jenuh dan trans fat (daging berlemak + susu full cream).



Serat



- Anjuran konsumsi: 20-35 gram sehari,
- Memperlambat penyerapan karbohidrat,
- Tinggi kandungan vitamin dan mineral untuk membantu kinerja organ tubuh,
- Baik dalam kontrol glukosa dalam darah.

Natrium (Garam)

- Anjuran asupan natrium untuk penyandang DM sama dengan orang sehat <2300 mg/hari,
- Bila menderita hipertensi perlu dilakukan pembatasan asupan natrium secara individual.

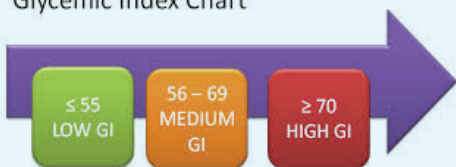


Indeks Glikemik

Indeks Glikemik adalah ukuran kemampuan suatu makanan yang mengandung karbohidrat dalam meningkatkan kadar gula dalam darah.

Dalam pemilihan jenis makanan terutama yang mengandung Karbohidrat orang dengan diabetes harus memperhatikan indeks glikemik yang terkandung dalam makanan.

Glycemic Index Chart



Makanan dengan indeks glikemik tinggi adalah makanan yang cepat dicerna sehingga dapat meningkatkan kadar gula darah secara signifikan.

Ukuran

Size / integrity of grain



Cara masak/processing



Ditambahkan serat/lemak/protein (mixed meal concept)



Contoh Indeks Glikemik Makanan

Indeks Glikemik Rendah (< 55)

- Oat, kacang2an
- Sayur-sayuran
- Buah pir, apel, strawberry, kiwi, jeruk

Indeks Glikemik Sedang (56-69)

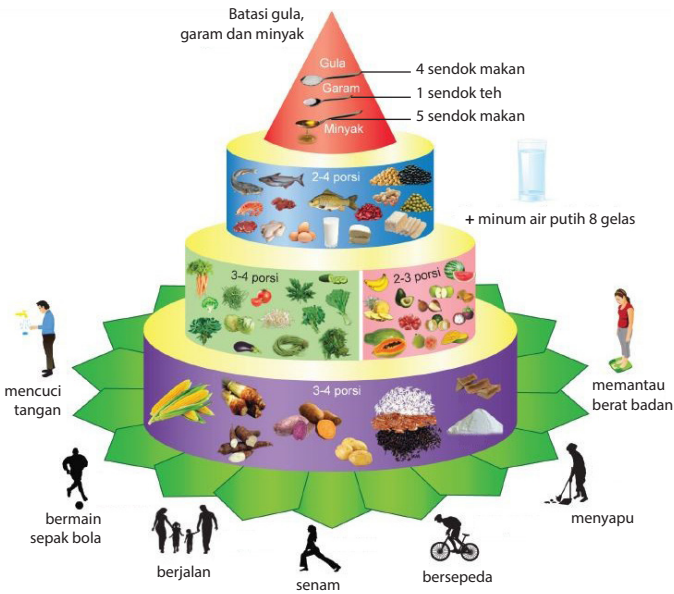
- Roti gandum, beras merah/coklat
- Beet
- Buah mangga, pisang, pepaya, nanas

Indeks Glikemik Tinggi (> 70)

- Nasi putih, bubur nasi, kentang
- Labu kuning
- Buah Semangka, kurma

Piramida Makanan

Perencanaan pola makan yang sehat yang mencakup pemilihan jenis makanan yang seimbang dan sehat untuk orang dengan diabetes dapat digambarkan dengan piramida makanan di bawah.



Jenis karbohidrat yang disarankan yaitu karbohidrat kompleks sebagai sumber energi utama, dapat diberikan dengan porsi kecil yang terbagi. Jumlah porsi disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu.

Minyak, gula, garam, dan lemak menjadi sumber makanan yang harus dibatasi bagi orang dengan diabetes.

Jumlah Kalori

Nilai kebutuhan kalori perorangan ditentukan oleh status gizi masing-masing.

Untuk menilai status gizi perorangan biasanya dapat diukur dengan menggunakan Rumus Indeks Massa Tubuh (IMT):



$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m)}^2}$$

Klasifikasi IMT

BB kurang : $< 18,5$

BB Normal : $18,5-22,9$

BB lebih : $\geq 23,0$

Dengan resiko $23,0-24,9$

Obesitas I $25,0-29,9$

Obesitas II 30

Body Mass Index



*Contoh nilai kebutuhan kalori sesuai dengan status gizi:

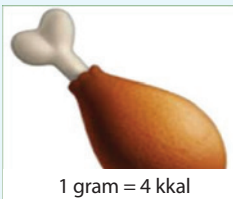
Status gizi kurang: 2300-2500 kkal

Status gizi normal: 1700-2100 kkal

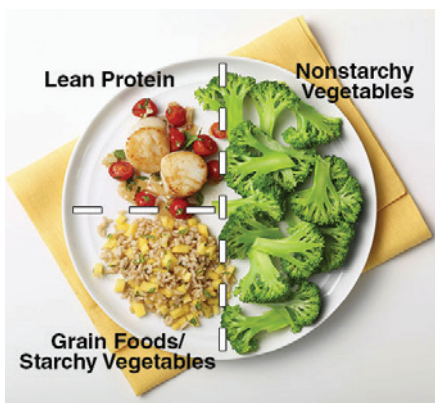
Status gizi gemuk: 1300-1500 kkal

*harus dikonsultasikan dengan dokter/ahli gizi karena kebutuhan kalori individu berbeda-beda.

Nilai kalori yang terkandung dalam Jenis makanan



Konsep Piring (Plate Concept)



Bagi piring anda menjadi 4 bagian.

Isilah $\frac{1}{2}$ piring Anda dengan sayur sayuran yang tidak mengandung karbohidrat (misal: sayuran hijau, wortel, tomat, dan yang lainnya).

Kemudian $\frac{1}{4}$ bagian lainnya diisi dengan protein tanpa lemak (misal: daging ayam, ikan laut, daging merah tanpa lemak, tahu/tempe).

Dan $\frac{1}{4}$ bagian sisanya dengan makanan berkarbohidrat kompleks (misal: nasi merah, talas).

Catatan:

Konsep piring ini bermanfaat untuk memberikan pedoman porsi makanan secara praktis. Konsultasi dengan dokter Gizi tetap diperlukan penting untuk mengetahui kebutuhan kalori yang tepat sesuai kebutuhan Anda.

Jadwal Makan

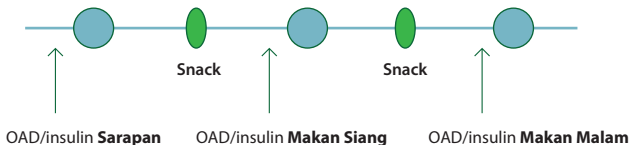
Pola makan yang teratur berperan penting dalam kontrol gula darah. Jadwal makan yang baik mencakup keteraturan jam makan dengan jumlah kalori harian yang terbagi rata serta kesesuaian waktu dengan jenis dan frekuensi obat/insulin yang dipakai oleh diabetesi.

Porsi makan dibagi menjadi beberapa bagian dalam sehari dengan total kebutuhan jumlah kalori yang terbagi.

Contoh Pembagian Jadwal Makan



Keteraturan jam makan disesuaikan dengan jenis obat / insulin yang dipakai turut berperan dalam tercapainya kontrol gula darah yang baik serta mencegah terjadinya kejadian hipoglikemi (gula darah rendah).



Tips Untuk Pola Makan Yang Sehat

- Kurangi asupan makanan yang berlemak, garam dan makanan yang manis,
- Perbanyak makanan yang berserat,
- Sesuaikan waktu makan dengan frekuensi minum obat Anda,
- Jika Anda dapat memilih makanan secara bijak, Anda dapat mengontrol diabetes dengan baik.

