

BB :  
TB :  
IMT :

Kebutuhan Zat Gizi :

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

#### CONTOH MENU MAKANAN SEHARI

Pagi (06.00–07.00)

Karbohidrat : Roti gandum bakar  
Hewani : Orak arik telur  
Nabati : Kacang polong panggang  
Sayuran : Selada + tomat  
Buah : Pisang

Snack Pagi (10.00)

Buah potong (semangka, melon, buah naga)

Siang (12.00–13.00)

Karbohidrat : Nasi  
Hewani : Semur daging  
Nabati : Tempe asam manis  
Sayuran : Sup bayam putren  
Buah : Pepaya

Snack Sore (16.00)

Bubur Kacang Ijo Gula DM

Malam (18.00–19.00)

Karbohidrat : Nasi  
Hewani : Pepes ayam  
Nabati : Tahu bacem  
Sayuran : Cah Brokoli  
Buah : Melon

LAKUKAN AKTIFITAS  
FISIK SECARA RUTIN  
DISAMPING  
PENGATURAN MAKAN

## TUJUAN DIET DIABETES MELLITUS

Memperbaiki kebiasaan makan dan olahraga untuk mendapatkan kontrol metabolik yang baik, dengan cara :

1. Mempertahankan kadar glukosa darah mendekati normal
2. Mencapai dan mempertahankan kadar lipida serum normal
3. Memberi cukup energi untuk mempertahankan atau mencapai berat badan normal
4. Menghindari komplikasi akut pasien
5. Meningkatkan derajat kesehatan secara keseluruhan melalui gizi yang optimal

## PERBEDAAN DIET DIABETES MELLITUS DENGAN MAKANAN BIASA

Prinsip pengaturan makan hampir sama dengan anjuran untuk masyarakat umum, yang membedakan adalah pengaturan 3J (Jadwal, Jenis, Jumlah). Terutama pembatasan sumber karbohidrat.

## PRINSIP 3J

### 1. Jadwal

Teratur, 3 kali makan utama 2 kali snack

Sarapan 06.00–08.00

Snack Pagi 09.00–11.00

Makan Siang 12.00–14.00

Snack Sore 15.00–17.00

Makan Malam 18.00–20.00

### 2. Jumlah

Sesuai dengan kebutuhan dalam sehari

### 3. Jenis

Pembatasan karbohidrat sederhana, makanan tinggi gula dan lemak, dan makanan berpengawet



**Dharma  
Nugraha**  
Hospital  
Est.1996

## DIET DIABETES MELLITUS

Nama :  
Umur :  
Berat badan :  
Tinggi badan :  
Alamat :

Konsultan Gizi :

## PERHATIAN

1. Bawa leaflet ini pada saat kunjungan ulang untuk ditunjukkan pada Ahli Gizi
2. Apabila leaflet rusak atau hilang, segera hubungi konsultan gizi Anda

## APAKAH YANG PERLU DILAKUKAN BILA ANDA MENGALAMI HIPOGLIKEMIA

Hipoglikemia ialah keadaan yang terjadi bila kadar glukosa darah terlalu rendah. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara makanan yang dimakan, aktifitas fisik, dan obat yang digunakan.

Gejala hipoglikemia yaitu, produksi keringat berlebih, badan terasa dingin dan gemetar, pusing, lemas, mata berkunang-kunang dan rasa perih di ulu hati seperti orang kelaparan. Bila Anda mengalami gejala seperti ini, minumlah segelas air sirup atau makanlah 1-2 sendok makan gula pasir atau permen dan segera lapor kepada dokter Anda.

## BAGAIMANA CARA MENGATUR MAKANAN?

1. Makan makanan yang beragam, karena tidak ada salah satu jenis makanan yang mengandung zat gizi lengkap
2. Makan sumber karbohidrat kompleks
3. Hindari konsumsi karbohidrat sederhana
4. Mengenai gula :
  - Gula untuk bumbu dalam masakan diperbolehkan
  - Gula diperbolehkan dalam jumlah terbatas dan diperhitungkan sebagai bagian dalam perencanaan makanan
  - Gula alternatif untuk penderita DM dapat digunakan
5. Pilih makanan yang tinggi serat untuk membantu penurunan kadar glukosa darah. Sumber makanan tinggi serat : buah, sayuran, padi-padian, dan produk sereal
6. Makanlah sumber protein yang dianjurkan
7. Lemak dan minyak tidak berlebihan
8. Perbanyak konsumsi sayur dan buah
9. Batasi asupan natrium (maksimal 1 sendok teh) dalam sehari

## DIET DIABETES MELITUS

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

## PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	URT*	Berat (g)	Penukar
Pagi			
Karbohidrat :			
Hewani :			
Nabati :			
Sayuran :			
Buah :			
Minyak :			

Snack (10.00) :

Siang	
Karbohidrat :	
Hewani :	
Nabati :	
Sayuran :	
Buah :	
Minyak :	

Snack (16.00) :

Malam	
Karbohidrat :	
Hewani :	
Nabati :	
Sayuran :	
Buah :	
Minyak :	

Snack/Susu  
(21.00)

## MAKANAN YANG DIANJURKAN

### Karbohidrat kompleks

Nasi, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, diutamakan yang berserat tinggi

### Protein

Protein yang tidak mengandung tinggi lemak, seperti daging rendah lemak, ikan, ayam tanpa kulit, susu rendah lemak, keju rendah lemak, kacang-kacangan, tahu, tempe

### Lemak

Dalam jumlah terbatas (dianjurkan diolah dengan cara dipanggang, dikukus, ditumis, disetup, direbus, dibakar

### Sayur dan Buah

Dianjurkan banyak mengonsumsi sayur dan buah

## MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

### Karbohidrat sederhana

Gula, madu, sirup, selai, jeli, dodol, kue-kue manis, buah yang diawetkan dengan gula, susu kental manis, es krim, minuman ringan

### Protein

Protein dengan kandungan kolesterol tinggi seperti jeroan, otak

### Lemak

Sumber makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans, seperti daging berlemak dan susu full cream

### Mineral

Sumber natrium, seperti garam dapur berlebihan, vetsin, soda, bahan pengawet seperti natrium benzoat dan natrium nitrit