

Tips Pengelolaan

Diabetes Melitus:

- Perencanaan Diet



- Olah raga secara teratur



- Minum obat secara teratur



- Pemeriksaan gula darah



- Berkonsultasi pada dokter



Tujuan Diet



- ✓ Mempertahankan kadar gula darah agar selalu mendekati normal, dengan menyeimbangkan asupan makanan dengan insulin, obat dan olahraga.
- ✓ Menghindari komplikasi akut.
- ✓ Memberi energy cukup dan mempertahankan berat badan normal.

Syarat dalam melakukan Diet Diabetes Melitus:

- ❖ Energy: 25-30 kkal/Kg BB normal, dalam 6 porsi ➡ 3 porsi besar dan 2-3 porsiselingan.
- ❖ Makan buah berserat, seperti apel dan kulitnya.



- ❖ Sertakan asupan serat dalam makanan seperti: rebusan bayam, buncis, dll.



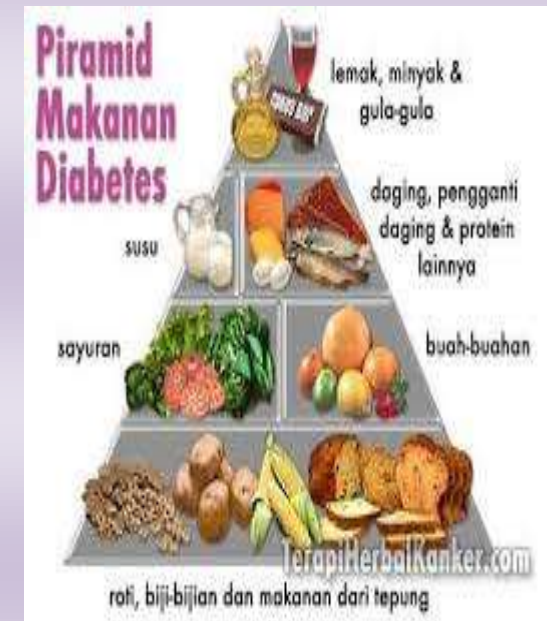
- ❖ Biasakan sarapan dengan makanan tinggi serat. Seperti jagung rebus, kacang hijau.



- ❖ Memberi makanan secukupnya tanpa memberatkan kinerja jantung.
- ❖ Menurunkan berat badan bila penderita terlalu gemuk, mencegah/menghilangkan penimbunan garam/air.



DIET DIABETES MELITUS



Rumah Sakit Umum Sembiring
Jln. Besar Delitua no.77
Deli serdang, Sumatra Utara 20355
Telp: (061)7033569-7030802
Faximile : (061)7030802

Diabetes Melitus, apaitu?

➡ Penyakit tertua manusia.

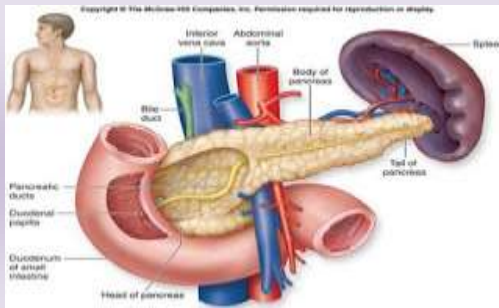


Yunani: Diabetes ➡ Pancuran

melitus ➡ Gula ➡ Kencing Manis.

Jadi Diabetes Melitus adalah

Peningkatan kadar gula darah (glukosa) akibat menurunnya kadar hormone insulin.



Apa sih Gejala-Gejala Diabetes Melitus?

1. Penglihatan kabur
2. Gatal-gatal terutama disekitar kemaluan
3. Cepat lelah dan mengantuk
4. Luka sulit sembuh
5. Banyak buang air kecil



6. Sering merasa haus
7. Penurunan berat badan
8. Banyak makan
9. Bayi lahir dengan berat badan > 4Kg.
10. Impoten
11. Kesemutan dikaki



Yang perlu di perhatikan:



Makanan bagi penderita/pasien DM tidak harus berbeda/terpisah dari anggota keluarga lainnya.

Jika menggunakan obat diabetes atau insulin, gunakanlah obat tersebut disekitarwaktu makan.

Hubungi dokter atau ahli gizi untuk menyusun diet anda.

Kompikasi Diabetes Melitus:

- ✓ Akut ➡ Kematian
- ✓ Kronik ➡ cacat. Kerusakan ginjal ➡ gagal ginjal ➡ darah.
- ✓ Ganggren.
- ✓ Stroke
- ✓ Penyakit jantung
- ✓ Kebutaan

Mengapa harus berobat teratur ??

Menjaga: gula darah, tekanan darah, lemak, berat badan ➡ terkontrol ➡ mencegah komplikasi.

