

Diabetes Terkontrol, Hidup Lebih Berkualitas



Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Ponorogo

Jl. dr. Sutomo no. 18-24 Ponorogo 63419 Jawa Timur
Telp. [03252] 481784. 461560. **Fax.** [0352] 484218



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007



Apa itu Diabetes Melitus ?

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi karena tubuh tidak dapat memproduksi atau menggunakan insulin secara efektif

Gejala Penyakit Diabetes Melitus

- ✓ Sering haus
- ✓ Sering buang air kecil
- ✓ Mudah lapar
- ✓ Berat badan menurun
- ✓ Mudah lelah
- ✓ Luka sulit sembuh

Cara Mengatur Pola Makan

- Makan teratur 3 kali sehari dengan selingan bila diperlukan.
- Pilih karbohidrat kompleks (beras merah, oatmeal, ubi).
- Perbanyak sayur dan buah sesuai porsi.
- Pilih lauk rendah lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe).
- Batasi makanan dan minuman manis, serta gorengan.



Pola Hidup Sehat

- Rutin berolahraga minimal 30 menit/hari.
- Minum obat atau insulin sesuai anjuran dokter.
- Periksa gula darah secara berkala.
- Jaga berat badan ideal.
- Hindari merokok.

Diet Diabetes Melitus



- Makan teratur 3 kali makan utama dan 2-3 kali selingan sesuai anjuran.
- Pilih karbohidrat kompleks, seperti nasi merah, oatmeal, ubi, atau roti gandum.
- Perbanyak sayuran dan konsumsi buah dalam porsi yang sesuai.
- Pilih lauk rendah lemak, seperti ikan, ayam tanpa kulit, tahu, dan tempe.
- Batasi makanan dan minuman tinggi gula, serta kurangi makanan berlemak dan gorengan.
- Minum air putih yang cukup dan batasi minuman manis.

Prinsip Diet Diabetes: 3J

- Jadwal: makan teratur setiap hari.
- Jenis: pilih makanan bergizi seimbang, tinggi serat, dan rendah gula.
- Jumlah: konsumsi sesuai kebutuhan kalori dan porsi yang dianjurkan



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

LAYANAN
IBADAHKU

