

JENIS MAKANAN

1. Penggunaan makanan sumber karbohidrat dibatasi hanya untuk makanan pokok. Makanan yang termasuk sumber karbohidrat adalah sebagai berikut : nasi, lontong, ketan, jagung, roti, ubi, singkong, talas, kentang, sagu, bubur, mie bihun, makroni, dan makanan lain yang terbuat dari tepung.
2. Penggunaan gula murni dan makanan yang diolah dengan gula murni tidak diperbolehkan contoh nya Sirup, dodol, kue bolu. Bahan yang dapat menggantikan gula sebagai pemanis adalah sukralos penggunaan sukralos dalam 1 hari maksimal 2 sachet.

Yang harus dilakukan saat mengalami Hipoglikemi

Hipoglikemi adalah dimana kadar glukosa darah terlalu rendah gejalanya antara lain keringat dingin gemetar pusing, lemas, mata berkunang - kunang dan rasa perih di ulu hati. Bila anda mengalami gejala ini minumlah segera air manis atau makanlah 1-2 sendok makan gula pasir atau permen. dan segera pergi ke dokter.

INSTALASI GIZI RSUD UMAR WIRAHADIKUSUMAH



UMAR WIRAHADIKUSUMAH
KABUPATEN SUMEDANG

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
UMAR WIRAHADIKUSUMAH
JL. P Geusan Ulun No 41—Jl Palasari No 80
Tlp (0261) 201021 Fax 204970
Sumedang 45311

RSU / 071 / PKRS

Daftar Diet Diabetes Melitus

NAMA :
UMUR :
ALAMAT :
BB :
TB :
TANGGAL :
AHLI GIZI :

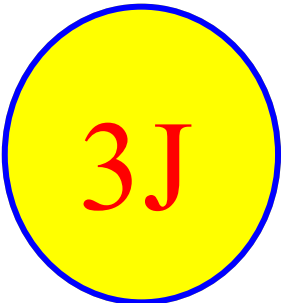


Apakah Diabetes Melitus atau Kencing Manis ? Adalah kumpulan gejala yang timbul di tandai dengan peningkatan kadar gula darah karena kekurangan insulin baik mutlak atau relatif

Tujuan diet Diabetes Melitus

- 1.Menurunkan kadar gula darah mendekati normal
- 2.Memberi cukup energy untuk mempertahankan atau mencapai berat badan normal
- 3.Menghindari atau menangani komplikasi penyakit lain
- 4.Meningkatkan derajat kesehatan secara keseluruhan melalui gizi optimal

PERBEDAAN DIET DM DENGAN MAKANAN BIASA



- JENIS
- JUMLAH
- JADWAL

JUMLAH MAKANAN

Kalori : Kal Protein : gr
KH : gr Lemak : gr

	1500	kal	1700	Kal	1900	Kal
	Penukar	gr	Penukar	gr	Penukar	gr
Pagi						
Nasi	1	100	1	100	1 1/2	15
Telur	1	55	1	55	1	0
Tahu	1/2	56	1\2	56	1	55
Sayuran A	S	-	S	-	S	11
Sayuran B	1	100	1	100	1	0
Minyak	1	5	1	5	2	-
Snack Pagi	1	180	1	180	1	18
Buah Melon						0
Siang						
Nasi	1.5	150	2	200	2	200
Daging	1	35	1	35	1	35
Tempe	1	50	1	50	1	50
Sayuran A	S	-	S	-	S	-
Sayuran B	1	100	1	100	1	100
Buah	1	100	1	100	1	100
Minyak						
Snack Sore	1	180	1	180	1	18
Buah Semangka						0
Sore						
Nasi	1.5	150	2	200	2	200
Daging	1	35	1	35	1	35
Tempe	1	50	1	50	1	50
Sayuran A	S	-	S	-	S	-
Sayuran B	1	100	1	100	1	100
Buah	1	100	1	100	1	100
Minyak	2	10	2	10	2	10

Ket : S = Sekehendak

JADWAL MAKANAN

WAKTU	CONTOH MENU
Pagi 06.00—07.00 WIB	Nasi Omlet Telur Orak Arik Tahu Tumis Brokoli Wortel
Snack 10.00 WIB	Buah Melon
Siang 12.00—13.00 WIB	Nasi Bistik Daging Sapi Tempe Goreng Sayur Sop Buah Jeruk Manis
Snack 15.00 WIB	Buah Semangka
Sore / Malam 18.00—19.00 WIB	Nasi Pepes Ayam Tempe Bumbu Merah Tumis Labu Siam Buah Apel

Keterangan :



PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT