

Jenis Bahan Makanan Untuk Penderita Diabetes Melitus yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

Bahan Makanan	Yang dianjurkan	Tidak dianjurkan
Sumber Karbohidrat	Nasi, roti, mie, kentang, singkong, ubi dan sagu	Kue-kue manis, cake dan dodol
Sumber Protein	Ikan segar, ayam tanpa kulit, susu skim, tempe, tahu dan kacang-kacangan	Makanan yang mengandung banyak natrium seperti ikan asin, telur asin, makanan kaleng dan yang di awetkan, serta makanan yang berlemak seperti daging babi, jerohan, dan seafood
Buah	Jambu, pepaya, pisang, salak, semangka, apel, belimbing, bengkoang serta pisang ijo, dan pisang kepok	Mangga, nangka, rambutan, sawo, sirsat, anggur, duku, durian, dan jeruk manis. Serta buah yang diawetkan dengan gula (manisan)
Lemak	Sumber lemak dalam jumlah terbatas yaitu bentuk makanan yang mudah cerna	Sumber lemak seperti mentega, santan kelapa kental serta makanan yang mengandung banyak lemak seperti cake, makanan siap saji (fast food), gorengan
Jajanan	Krakers, buah-buahan yang dianjurkan, puding, dan kue yang tidak manis.	Gula sederhana seperti gula pasir, gula jawa, sirup, jam dan jelly
Minuman	Air putih	Susu kental manis, minuman ringan, es krim dan minuman manis lainnya.