

POLA MAKAN PADA DIABETES



**"PENANGANAN DIABETES TERKINI
: PERANAN DIET PADA
PENGENDALIAN DIABETES"**

DIABETES



Diabetes atau kencing manis merupakan kadar gula darah tinggi akibat kegagalan produksi insulin oleh pankreas



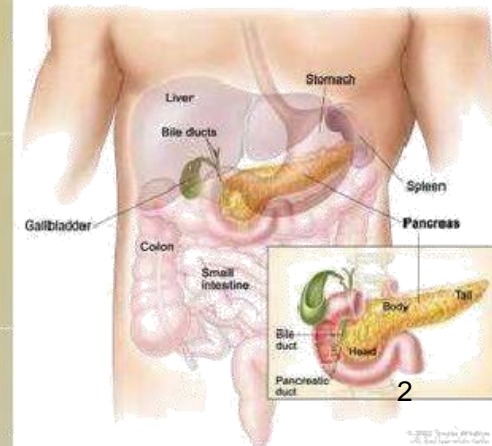
masuk 10 negara terbesar penderita

diabetes di dunia



ada bermacam-macam jenisnya

| Kriteria Diagnostik Gula darah (mg/dL) | | | |
|--|----------------|--------------|----------|
| | Bukan Diabetes | Pra Diabetes | Diabetes |
| Puasa | < 110 | 110-125 | ≥ 126 |
| Sewaktu | < 110 | 110-199 | ≥ 200 |



Gejala Diabetes

SEPULUH GEJALA

DIABETES MELITUS

**YANG
PERLU
ANDA
WASPADAI**

1



Sering buang air kecil, terutama pada malam hari.

2

Cepat merasa lapar dan dahaga.



3



Berat badan menurun, sebaliknya nafsu makan bertambah.

4



Cepat merasa lelah dan mengantuk.

5

Mudah timbul bisul atau abses dengan kesembuhan yang lama.



6



Gatal-gatal, terutama pada kelamin bagian luar.

7



kesemutan

8

Gairah sex menurun.



9

Penglihatan kabur, ditandai dengan seringnya berganti ukuran kacamata.



10

Ibu yang melahirkan bayi lebih dari 4 Kg.



Apa penyebab diabetes?



Genetik atau keturunan

Pola makan dan obesitas

Infeksi virus

Bahan kimiawi

Gangguan pada sistem endokrin.

BBLR



5 kunci sehat ala diabetesi



Kontrol gula anda, cek berkala



- Gula yang **tidak terkontrol** dapat menyebabkan komplikasi secara akut (< 3 bulan)
 - Infeksi
 - Koma
- Kronis (< 6 bulan)
 - Jantung dan pembuluh darah : Darah tinggi
 - Mata : Katarak
 - Paru-paru: misalnya TBC
 - Ginjal : Gagal ginjal
 - Kulit: gangren atau luka
 - Hati : hepatitis



Pola makan yang tepat bagi diabetesi

J1 : Jumlah kalori

Makanlah makanan sesuai dengan kebutuhan kalori tubuh

J2 : Jadwal

Makan harus dikuti sesuai dengan jam makan

**J3 :
Jenis makanan**

Makanan harus diperhatikan (pantang gula dan makanan manis)



- DIET

- 3 J

- DIABETESI



Berapa kebutuhan kalori anda?

- Mari hitung status gizi anda terlebih dahulu

Rumus Menghitung BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan}}{(\text{Tinggi badan})^2}$$

Contoh cara menghitung BMI

Berat badan = 76 kg

Tinggi badan = 167 cm = 1,67 m

$$\text{BMI} = \frac{76}{1,67 \times 1,67} = \frac{76}{2,7889} = 27,25$$

BMI 27,25 termasuk kelebihan berat badan



BMI <18.5

18.5 - 24.9

25.0 - 29.9

30.0+

Underweight

Normal

Overweight

Obese

Thank You!

Mari perbaiki pola makan



Ada pertanyaan?

