

INGAT J YANG PERTAMA

- *JUMLAH MAKANAN ?*



Jika status gizi Obes (gemuk)

Energi: 1.300 - 1.500 kkal

Sarapan pagi (07.00)	Snack pagi (10.00)	Siang (13.00)	Snack siang (15.00)	Sore (18.00)
Nasi (1 centong) Lauk hewani (1 potong) Sayuran (bebas) Jenis digoreng maks 1	Buah (1 potong)	Nasi (1 centong) Lauk hewani (1 potong) Lauk nabati (1 potong) Sayuran (bebas) Buah (1 potong) Jenis digoreng maks 1	Buah (1 potong)	Nasi (1 centong) Lauk hewani (1 potong) Lauk nabati (1 potong) Sayuran (bebas) Buah (1 potong) Jenis digoreng maks 1 11

Jika status gizi anda

Kurus Energi : 2.300 - 2.500 kkal

Sarapan pagi (07.00)	Snack pagi (10.00)	Siang (13.00)	Snack siang (15.00)	Sore (18.00)
<p>Nasi (1 ½ centong) Lauk hewani (1 potong) Lauk nabati (1 potong) Sayuran (bebas)</p> <p>Jenis digoreng maks 2</p>	<p>Buah (1 potong) Susu (1 gelas)</p>	<p>Nasi (3 centong) Lauk hewani (1 potong) Lauk nabati (1 potong) Sayuran (bebas) Buah (1 potong)</p> <p>Jenis digoreng maks 3</p>	<p>Buah (1 potong)</p>	<p>Nasi (2 ½ centong) Lauk hewani (1 potong) Lauk nabati (1 potong) Sayuran (bebas) Buah (1 potong)</p> <p>Jenis digoreng maks 2 12</p>

Jika status gizi anda Normal

Energi : 1.700 - 2.100 kkal

Sarapan pagi (07.00)	Snack pagi (10.00)	Siang (13.00)	Snack siang (15.00)	Sore (18.00)
Nasi (1 ½ centong) Lauk hewani (1 potong) Lauk nabati (1 potong) Sayuran (bebas)	Buah (1 potong)	Nasi (2 centong) Lauk hewani (1 potong) Lauk nabati (1 potong) Sayuran (bebas) Buah (1 potong)	Buah (1 potong)	Nasi (2 centong) Lauk hewani (1 potong) Lauk nabati (1 potong) Sayuran (bebas) Buah (1 potong)
Jenis digoreng maks 2		Jenis digoreng maks 3		Jenis digoreng maks 2 13

INGAT J YANG KEDUA

- *JENIS MAKANAN ?*



Beberapa "jenis" makanan yang bermanfaat bagi diabetes

01

- Makanan yang mengandung antioksidan

02

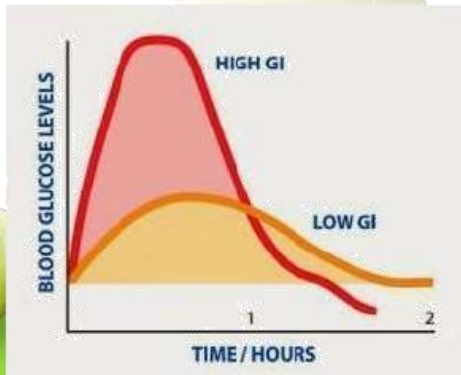
Makanan yang mengandung Serat

03

Makanan dengan Indeks glikemik rendah

Indeks Glikemik

- Indeks glikemik adalah ukuran seberapa besar efek suatu makanan yang mengandung karbohidrat dalam meningkatkan kadar gula darah setelah dimakan.
- **Makanan dengan indeks glikemik tinggi adalah makanan yang cepat dicerna dan diserap sehingga kadar gula darah akan meningkat dengan cepat secara signifikan.**
- Makanan dengan indeks glikemik yang rendah mengalami pencernaan dan penyerapan yang lebih lambat sehingga peningkatan kadar glukosa dan insulin dalam darah akan terjadi secara perlahan-lahan.



Indeks Glikemik Rendah

Agar-agar

Sereal/ oat

Kentang
Jagung
Singkong
(umbi2an)

Apel
Pir
Wortel

Susu
Susu kedelai

Yoghurt
Teh

Kacang-
kacangan

Aman bagi diabetesi

Roti gandum
Telur

Jeruk
Strawbery

Indeks Glikemik Sedang

Nanas
Pisang
Anggur
Pepaya

Es krim
Madu

Bubur polos
Ubi jalar

Roti tawar
Cake

PERLU DIBATASI

Indeks Glikemik Tinggi

**Semangka
Kurma**

**Soda/soft
Drink
Friedfries**

**Pasta
Bihun
Cookies**

**Nasi putih
Biskuit
Pizza**

PERLU DIHINDARI

Thank You!

Mari perbaiki pola makan keluarga kita



Ada pertanyaan?

