

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT :

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein : gram KH : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi jam 06.00— 08.00

	Berat (gr)	URT
Nasi/Pengganti
Hewani/Nabati
Sayuran
Minyak
Gula Pasir

Selingan jam 10.00 :

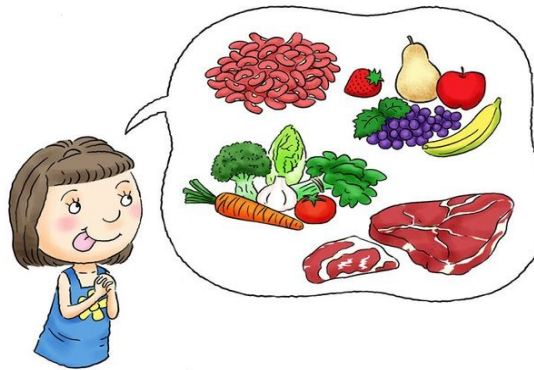
Siang Jam 12.00—13.00

Nasi/Pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 16.00 :

Malam Jam 18.00—19.00

Nasi / pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak
Selingan Jam 21.00



CONTOH MENU SEHARI

PAGI	SIANG	MALAM
Roti Gandum Oles Selai Kacang Telur Rebus Lalap daun selada/ tomat	Nasi beras merah Semur daging Tumis kangkung Dan Lalap ketimun Jeruk	Nasi Beras Me- rah Cah Tahu +buncis Sayur bening Buah Apel
Jam 10.00	Jam 16.00	Jam 21.00
Selingan Buah Apel	Selingan : Puding Pepaya	Selingan : Crekers Tawar atau Buah

Untuk Memvariasikan Makanan, gunakan brosur Bahan Makanan Penukar.

Makanlah sesuai jadwal , jumlah, dan jenis makanan serta lakukan aktivitas fisik secara teratur agar gula darah terkontrol

Semoga Lekas Sembuh



**DIET PENYAKIT
DIABETES MELLITUS**



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG
2020**

Diabetes Mellitus atau Kencing manis adalah Penyakit gangguan Metabolisme Karbohidrat , Lemak, dan Protein yang disebabkan oleh Kekurangan hormon Insulin secara Absolut, sehingga terjadi peningkatan kadar gula dengan segala akibatnya.

Tujuan Diet :

- ◆ Memberikan makanan sesuai kebutuhan Kalori.
- ◆ Mengontrol kadar gula darah sampai Normal.
- ◆ Mencapai Berat Badan Normal
- ◆ Mencapai dan Mempertahankan kadar lemak darah
- ◆ Mengendalikan tekanan darah
- ◆ Mengurangi / Mencegah Komplikasi.

Syarat Diet :

1. Kebutuhan Energi ditentukan dengan memperhitungkan aktivitas fisik ringan 30 Kkal/KgBB ideal, Berat 40 kkal/KgBB Ideal, dan keadaan khusus, Misalnya kehamilan atau Laktasi, dan adanya Komplikasi.
2. Kebutuhan Protein 10-15 % dari kebutuhan energi total (< 10% dari lemak jenuh , 10% dari lemak tidak jenuh tunggal). Kolesterol makanan dibatasi maksimal 300 mg/hari.
3. Kebutuhan Karbohidrat 55—65 % dari kebutuhan energi total , terutama Karbohidrat kompleks.
4. Penggunaan gula murni tidak diperbolehkan , bila kadar gula sudah terkendali diperbolehkan mengkonsumsi gula murni sampai 5 % dari kebutuhan energi Total .
5. Serat dianjurkan 25 gram/hari

PENGATURAN MAKANAN

Bahan makanan	Dianjurkan	Di batasi	Dihindari
Sumber Karbohidrat (KH)	Sumber Hidrat arang : Nasi, Nasi Tim, Bubur, Roti, aneka tepung, Mie, Kentang, Singkong, Ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, havermout, sereal, ketan, Makaroni.		Gula pasir, gula merah, gula batu, madu, Makanan / minuman yang mais, cake, kue-kue manis, dodol, tarcis, sirup, selai manis, coklat, permen, tape, mayonaise
Sumber Protein Hewani	Ayam tanpa kulit, ikan, telur rendah kolesterol atau putih telur, daging tidak berlemak.	Hewani tinggi lemak jenuh (kornet, sosis, sarden otak, jeroan, kuning telur), keju, abon, dendeng, susu full cream	
Sumber Protein Nabati	Tempe, Tahu, Kacang Hijau, Kacang merah, kacang tanah, kacang keelai		
Sayuran	Kangkung, daun kacang , Oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong, bayam, buncis, daun melinjo , labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda , kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk/ kayu mais .		
Buah-buahan	Jeruk, apel, papaya, jambu air, salak, belimbing, nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo, semangka , nagka masak, (sesuai kebutuhan) .		Buah-buahan yang manis dan diawetkan , durian, nangka, kurma, manisan buah.
Makanan Lain			Makanan yang digoreng, menggunakan santan, margarine, mayonnaise, Susu kental manis, Sofdrink, es krim, yogurt, kecap, saos tiram dan bumbu penyedap