



Mengatur Pola Makan bagi Diabetisi


Mengatur pola makan bagi pengidap Diabetes Mellitus sangat penting. Ada 3 hal yang penting diperhatikan dalam mengatur pola makan agar gula darah anda dapat terkontrol.

1 Jumlah



Kebutuhan kalori setiap orang berbeda-beda, begitu juga bagi pengidap DM. Mengetahui dan mengonsumsi jumlah kalori yang dikonsumsi secara tepat sangat penting diketahui dan diterapkan oleh pengidap DM. Contoh *meal plan* untuk kebutuhan kalori 1500 kalori bisa dilihat di tabel. Untuk mengetahui kebutuhan kalori anda, jangan ragu konsultasi dengan Sp.GK.

2 Jenis



Pilih jenis karbohidrat yg bersifat kompleks karena mengandung serat untuk menjaga kadar gula darah. Contoh: nasi merah, roti gandum, oatmeal. Hindari jenis karbohidrat sederhana seperti kue, roti putih, minuman mengandung pemanis tinggi, dll. Pilih jenis lauk pauk yang tinggi protein namun rendah lemak jahat, seperti telur, dada ayam, ikan, tahu, tempe, kacang-kacangan. Hindari makanan yang dimasak dengan suhu pemrosesan tinggi, seperti digoreng, disantan, tapi pilih yg dikukus, dipanggang. Perbanyak konsumsi buah dan sayur sebanyak 4-5 porsi per hari.

3 Jadwal



Mengatur jadwal makan lebih sering dengan porsi kecil, lebih disarankan bagi pengidap DM agar kadar gula darah terjaga. Pasien bisa membuat jadwal makan berupa 3x makan besar dan 2x selingan.

Sumber: dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)



Contoh Meal Plan 1500 kkal untuk Pengidap Diabetes Mellitus

Jadwal	Menu	Jumlah
Sarapan	Roti gandum	80 gram
	Omelet	1 butir telur ayam / 55 g
	Tumis Kacang polong	10 gram
	Tomat dan ketimun	Jumlah bebas
	Margarin	1 sd teh / 5 g
Snack pagi	Jeruk	110 gram / 1 potong besar
Makan siang	Nasi merah	200 gram
	Ikan bakar	40 gram
	Sup tahu	1 biji besar
	Sayur labu	100 gram
	Minyak (untuk memasak)	2 sd teh / 10 g
	Buah : Melon	190 g
Snack sore	Pepaya	110 gram
Makan malam	Nasi merah	100 gram
	Ayam panggang	40 g
	Sup kacang merah	20 gram
	Sayur bayam	100 gram
	Minyak (untuk memasak)	1 sd teh / 5 g
	Buah : apel tidak dikupas	85 g



Sumber: dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)

