

Kebutuhan Gizi Sehari

Berat Badan :kg Tinggi Badan :cm
Indeks Massa Tubuh (IMT) :kg/m²
Status Gizi :
Energi :kkal Lemak :gram
Protein:gram Karbohidrat :gram

Pembagian Makan Sehari

Makan Pagi jam 06.00-08.00

	Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti	:		
Lauk Hewani	:		
Lauk Nabati	:		
Sayuran	:		
Buah	:		
Minyak**	:		

Selingan pagi jam 10.00 :

Makan Siang jam 12.00 - 13.00

	Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti	:		
Lauk Hewani	:		
Lauk Nabati	:		
Sayuran	:		
Buah	:		
Minyak**	:		

Selingan sore jam 16.00 :

Makan Malam jam 18.00 - 19.00

	Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti	:		
Lauk Hewani	:		
Lauk Nabati	:		
Sayuran	:		
Buah	:		
Minyak**	:		

Selingan malam jam 21.00 :

*URT : Ukuran Rumah Tangga

**Minyak : Digunakan dalam pengolahan makanan

Contoh Menu Sehari

Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
Nasi tim ayam	Kentang panggang	Nasi merah
Sup wortel kacang merah	Steak daging	Tim ikan saos kecap
	Lalap daun selada	Perkedel tahu
Susu rendah lemak	Setup sayuran	Cah kangkung
Pepaya	(buncis, wortel, kacang polong, jagung muda)	Lalap ketimun
	Melon	Apel
Selingan	Selingan	Selingan
Buah naga	Belimbing	Pisang

CATATAN KONSELOR

Care for Life
Care with Love

DIET DIABETES MELITUS

"Makan dan minumlah sesuai kebutuhan dengan memperhatikan 3J (Jenis, Jumlah, dan Jadwal Makan) serta lakukan aktifitas fisik secara teratur agar gula darah terkontrol"



Nama :(L/P)
Tanggal Lahir :
Tanggal Konseling :
Nama Konselor :

Instalasi Promosi Kesehatan dan Pemasaran
Jl.Raya Abepura Sentani, Jayapura, Indonesia
Juli 2025

Cetakan : Edisi I



Diet Diabetes Melitus

- Diabetes Melitus atau kencing manis merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya.
- Diet Diabetes Melitus **diberikan kepada** pasien dengan kadar gula darah sewaktu > 200 mg/dL atau HbA1c $\geq$ 6,5.

Tujuan Diet

- Mencapai dan mempertahankan kadar gula darah
- Mencapai dan mempertahankan berat badan normal
- Mencegah terjadinya komplikasi
- Meningkatkan kualitas hidup

Prinsip Diet

- Perhatikan 3J (Jenis, Jumlah, dan Jadwal Makan)
- Tinggi serat $\pm$ 30 gram/hari dengan mengutamakan serat larut air yang terdapat di dalam sayur dan buah
- Jenis karbohidrat diutamakan karbohidrat kompleks
- Energi cukup. Protein, lemak, karbohidrat sesuai kebutuhan

Bahan Makanan yang Dianjurkan, Dibatasi/Dihindari

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi/Dihindari
Makanan Pokok	Karbohidrat kompleks seperti nasi, roti tawar, mie, ubi, singkong, kentang, sagu	Mengandung banyak gula sederhana seperti gula pasir, gula tebu, gula jawa, selai, madu, jeli, kue-kue manis, dodol, dan cake
Lauk Hewani	Ikan, ayam tanpa kulit, daging tanpa lemak, telur, susu tanpa lemak, dan hasil olahannya (contoh: keju)	Daging dan ikan yang diawetkan seperti ikan asin, dendeng, sarden, kornet
Lauk Nabati	Tempe, tahu, kacang-kacangan dan hasil olahannya (contoh: keju kacang)	Kacang-kacangan yang diawetkan dengan gula/terlalu manis
Lemak	Minyak jagung, minyak zaitun, minyak biji matahari, minyak wijen	Gajih, margarin, santan kental, krim, lemak babi
Sayuran	Sayuran segar berwarna hijau dan kuning seperti bayam, sawi hijau, brokoli, wortel, labu kuning, pare, kembang kol	
Buah-buahan	Pepaya, jambu, buah naga, melon, apel, strawberi, pir, jeruk, pisang	Semangka, Mangga, Anggur, Manisan buah dan buah-buahan yang diawetkan
Minuman	Susu skim	Sirup, susu kental manis, soft drink
Lain - lain		Es krim

Tips Sukses Menjalankan Diet



- 1 Jalankan diet dengan penuh kesadaran dan kepatuhan
- 2 Hindari stres karena stres dapat memicu kenaikan kadar gula darah
- 3 Lakukan aktivitas dan latihan fisik secara teratur 3-5 kali/minggu dengan durasi minimal 30 menit
- 4 Penggunaan gula murni masih diperbolehkan dalam jumlah sedikit sebagai bumbu

