

Indiana Chronic Disease
Management Program

Petunjuk untuk mengukur porsi makanan

Berikut adalah beberapa
ide untuk membantu anda
mengidentifikasi porsi
makanan yang benar:

Gandum, Kacang-kacangan dan Sagu-saguan:

1/2 cangkir (*seukuran dengan
genggaman tangan*)

Sayur-sayuran:

1/2 cangkir sayuran yang
matang (*seukuran dengan
genggaman tangan*)

Buah-buahan:

1 jeruk atau apel kecil
(*seukuran dengan bola kasti*)

Produk susu sapi:

1 cangkir yogurt
(*seukuran dengan bola kasti*)

Daging:

3 ons daging sapi, ayam
atau ikan (*seukuran dengan
setumpuk kartu*)

Lemak:

Mentega/minyak/margarin
1 sendok teh (*seukuran
dengan jempol tangan*)

Hubungi Indiana Chronic
Disease Management Program
atau telepon dokter anda untuk
informasi lebih lengkapnya.

Hidup Sehat

PETUNJUK NUTRISI DASAR UNTUK PENDERITA KENCING MANIS

Hidup teratur. Makanlah pada waktu
yang sama setiap harinya. Selisih waktu
makan tidak boleh lebih dari 4 ½ sampai
5 jam pada waktu sadar. Makanlah
teratur dan hindari camilan. Kalau lapar
di antara jam lapar, makanlah sayuran
mentah (timun, seledri, selada, & lobak).

Makan tiga kali sehari. Kontrol porsi
makanan anda agar tidak melebihi porsi
yang dianjurkan. Jangan makan daging,
ikan dan unggas lebih dari 6-7 ons setiap
harinya. Ikuti petunjuk di kolom sebelah
kiri untuk ukuran porsi yang benar.

Makanan yang mengandung zat tepung
hanya boleh dimakan 1-2 porsi setiap kali
makan. Ikuti petunjuk di kolom sebelah
kiri untuk ukuran makanan yang
mengandung zat tepung.

Makanlah 1 buah kecil setiap makan
siang dan makan malam. Jangan makan
buah untuk sarapan. Hindarilah jus buah.

Batasi konsumsi susu sampai 2
cangkir susu bebas lemak.

Tambahi konsumsi makanan berserat
tinggi: kacang kering atau kalengan,
gandum (oatmeal, cereal dan nasi
coklat), dan sayur-sayuran mentah.

Gunakan pengganti gula seperti Equal
dan Sweet n' Low. Hindari
pengkonsumsian gula dan makanan
manis.

Hindari minuman beralkohol. Ini
dapat mengganggu proses
pengobatan anda.

Pilih makanan bebas gula atau bebas
kalori (teh, Kool-Aid yang bebas gula,
diet soda, diet gelatin, permen karet
bebas gula, es krim bebas gula, sirup
bebas gula, agar-agar bebas gula, dll.

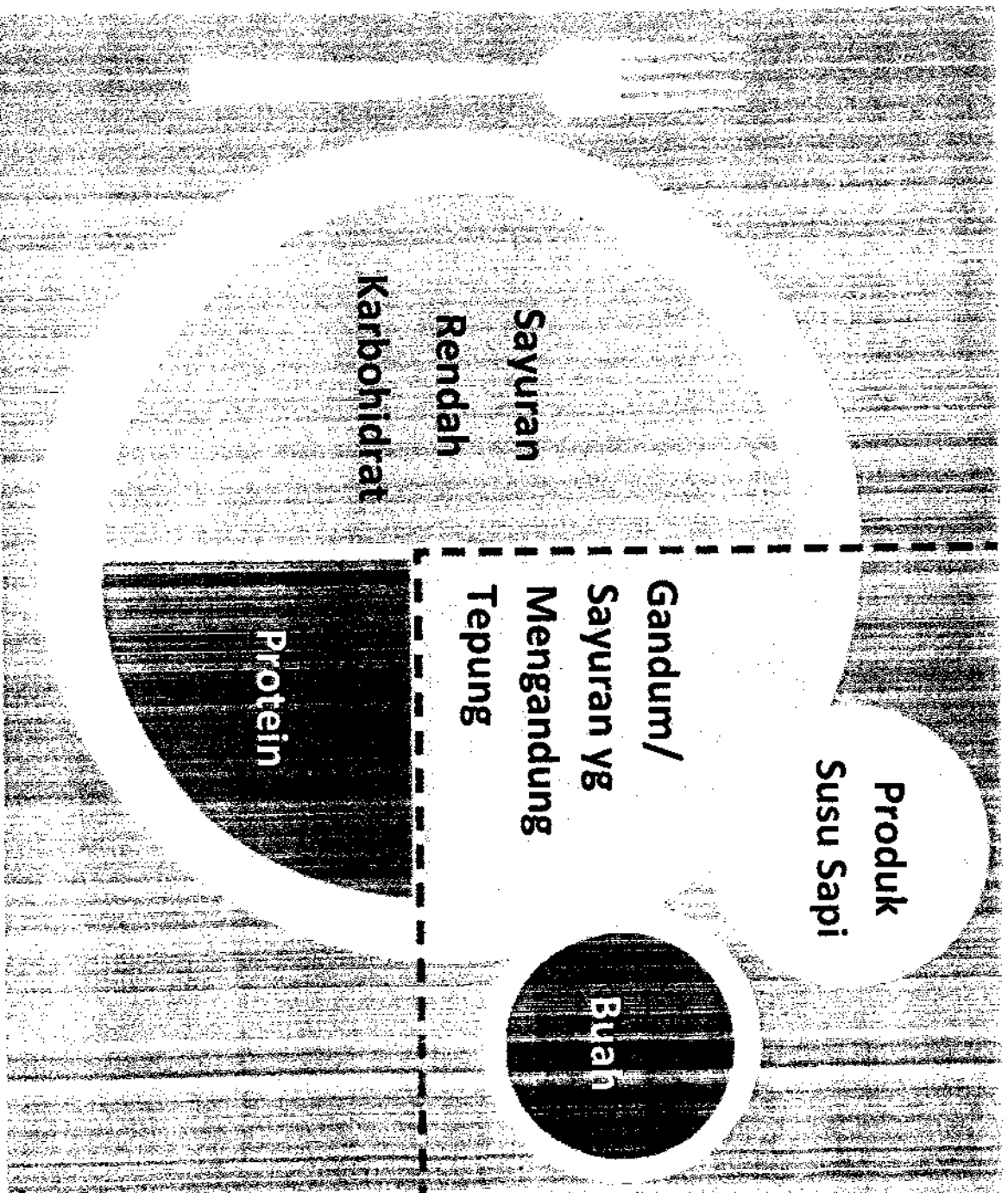
MAKANAN UNTUK DIHINDARI

Gula & Permen	Sirup	Brownies	Mayonnaise
Permen Karet	Madu	Soda	Kue berkrum
Selai	Es Krim	Donat	Acar manis
Pia/Pai	Permen mint	Es Serut	Agar-agar

**Hindari daging atau sayuran yang dilapisi gula atau sirup dan semua
makanan yang mengandung gula.**

**Hindari makanan berminyak dan berlemak tinggi (gorang-gorengan,
bacon, sosis, makanan dari daging babi, mayonnaise, dan keju).**

Makanlah Apa Yang Anda Sukai, Gemarilah Apa Yang Anda Makan dengan Piring Diabetes



Komplikasi Diabetes Pada Mata (Retinopati Diabetik)

Apakah arti dari retinopati diabetik?

- Pembuluh darah pada penderita diabetes yang berkembang secara tidak terkendali sehingga menyebabkan kerusakan pada retina (jaringan tipis yang terletak di bagian belakang mata yang berfungsi sebagai saraf penglihatan).

Mengapa retinopati diabetik harus diwaspadai?

- Retinopati diabetik merupakan penyebab utama kebutaan di Amerika Serikat.
- Pengobatan dini dan pencegahan dapat membantu menyelamatkan penglihatan anda!

Langkah-langkah apa saja yang harus dilakukan?



#1

Rajinlah Bergerak

Berjalan selama
20 menit pun
bisa membantu!



#2

Pola Makan Sehat

Rendah lemak,
banyak sayuran dan
gandum-gandum.



#3

Periksa ke Dokter

Perhatikanlah kadar
gula dan jagalah
kesehatan anda.



#4

Periksa ke Dokter MATA

Terapkan jadwal tahunan
untuk mengunjungi
dokter mata anda.