

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 kastil*)

Produk susu sapi:

1 cangkir yogurt (*seukuran dengan bola kastil*)

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).

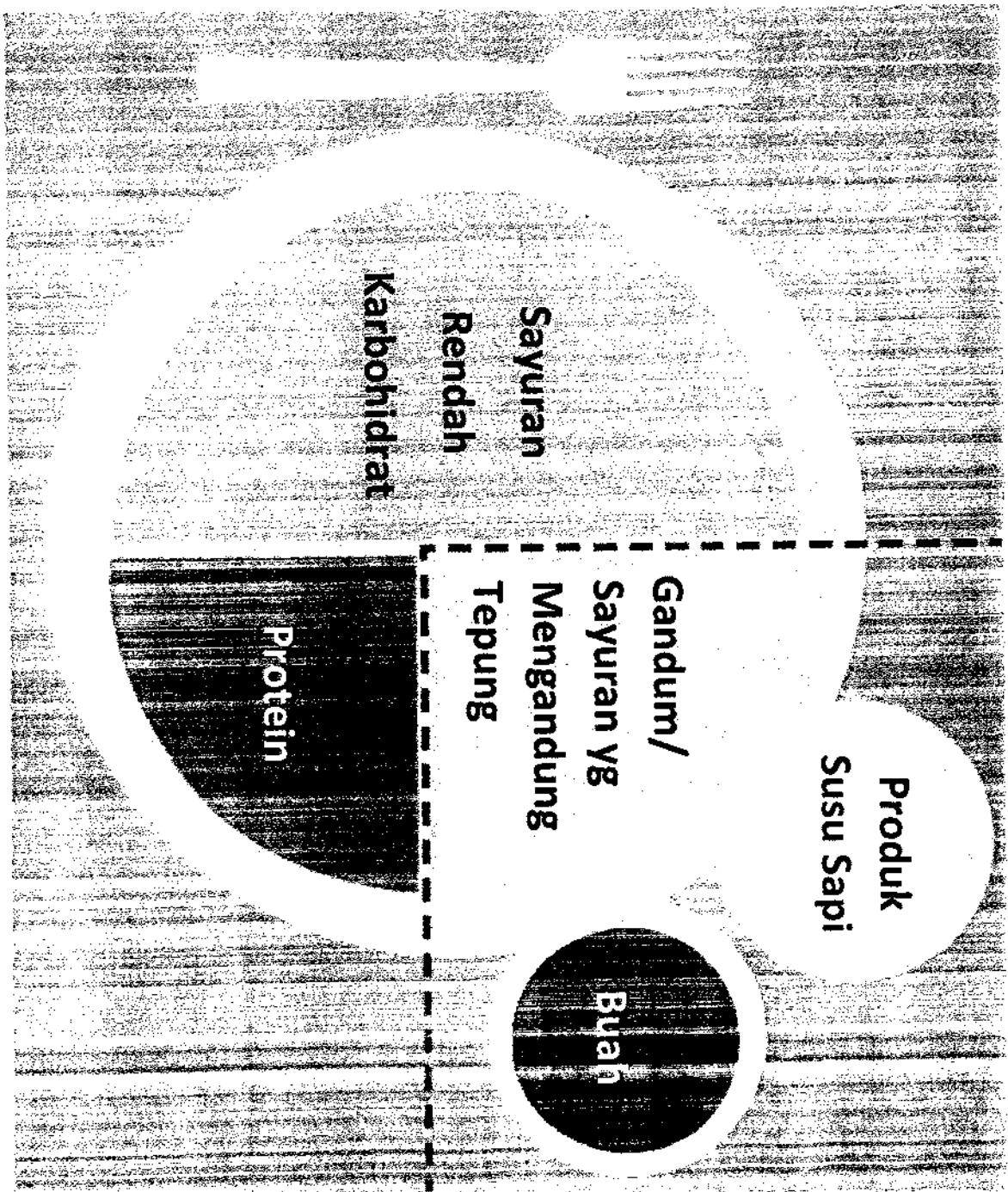
MAKANAN UNTUK DIHINDARI

Gula & Permen	Sirup	Brownies	Mayonnaise
Permen Karet	Madu	Soda	Kue berkrim
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)

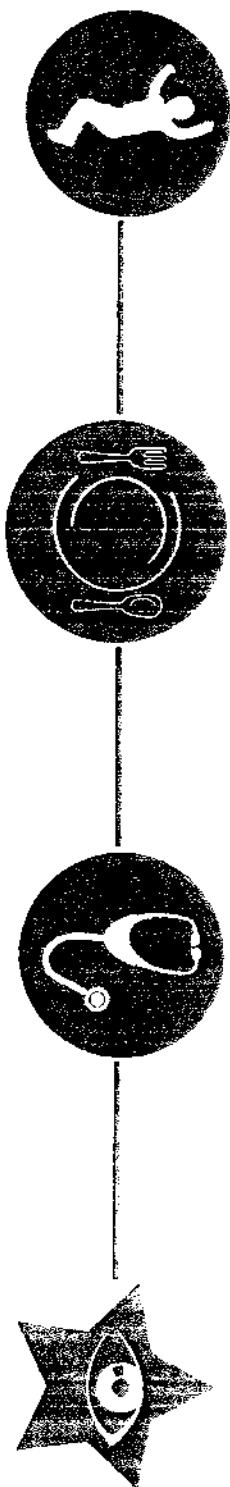
Apakah arti dari retinopati diabetik?

- 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?



Rajinlah Bergerak

Berjalan selama

20 menit pun

bisa membantu!

Pola Makan Sehat

Rendah lemak,

banyak sayuran dan

gandum-gandum.

Periksa ke Dokter

Perhatikanlah kadar

gula dan jagalah

kesehatan anda.

Periksa ke Dokter MATA

Terapkan jadwal tahunan

untuk mengunjungi

dokter mata anda.