

Nama : TB :Cm
 Umur : BB :Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :
 Kebutuhan Gizi Sehari
 Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein : gram Karbohidrat : 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

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Selingan Jam 16.00 :

Malam jam 18.00 – 19.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga

LF/PKRS/PNJ-GZI/005/2026

CONTOH MENU SEHARI

Pagi	Siang	Malam
- Nasi merah (1 piring kecil) - Telur rebus 1 butir - Tahu bumbu kuning (1 potong sedang) - Tumis buncis, wortel	- Nasi merah (1 piring kecil) - Ayam panggang tanpa kulit (1 potong) - Tempe goreng (1 potong) - Sayur bening bayam (1 mangkuk)	- Nasi putih (1 piring kecil) - Pepes Ikan (1 potong) - Tahu bumbu balado (1 potong). - Tumis brokoli, wortel
Selingan Jam 10.00	Selingan Jam 16.00	
1 buah apel segar	Puding agar-agar tanpa gula / buah naga potong	



RSU SEBENING KASIH
 Melayani dengan Sepenuh Hati

DIET DM Diabetes Mellitus



**“MAKAN SEHAT,
 GULA DARAH TERKENDALI”**

Makan dan minumlah sesuai kebutuhan
 untuk membantu menjaga kadar gula darah tetap terkontrol

APA ITU DIET DM?

kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang mengalami peningkatan kadar gula (glukosa) darah akibat kekurangan insulin secara permanen atau resistensi insulin

TUJUAN DIET :

- Menurunkan kadar gula darah mendekati normal
- Mencapai dan mempertahankan berat badan ideal
- Mengurangi/mencegah komplikasi (jantung, ginjal, mata, saraf)
- Meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran tubuh

PRINSIP DIET

3J (Jumlah, Jenis, Jadwal)

- **Jumlah :** Porsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan atau tidak berlebihan (biasanya sekitar 1.500 - 2.100 kkal per hari)
- **Jenis :** Memilih makanan yang sehat dan tidak cepat menaikkan gula darah
- **Jadwal :** Makan harus teratur dengan porsi kecil tapi sering (3 kali makan utama dan 2-3 kali selingan atau snack) untuk menjaga kestabilan energi dan gula darah

Panduan Memilih Makanan

Bahan Makanan	Makanan yang dianjurkan	Makanan yang dibatasi	Makanan yang dihindari
Makanan Pokok	Nasi merah, oatmeal, roti gandum, ubi, singkong	Nasi putih, mi, bihun, pasta, kentang, jagung	Bubur sumsum manis, kolak, bubur ketan hitam pakai santan gula, biskuit dan sereal manis
Lauk Hewani	Ikan segar, ikan laut, ikan air tawar, ayam tanpa kulit, telur, daging sapi tanpa lemak, udang, cumi-cumi	daging berlemak, gorengan, kulit ayam, makanan dengan santan kental	jeroan, sosis, nugget, sarden kaleng, bakso, ham
Lauk Nabati	Tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang kedelai, kacang polong, edamame	Kacang tanah goreng, kacang mede sangrai pakai gula/garam	
Sayuran	Bayam, brokoli, kangkung, sawi, ketimun, tomat, selada, paprika, jamur, terong, buncis, labu siam, oyong, wortel	Sayur bersantan kental, labu kuning manis	
Buah	Apel, pir, buah naga, stroberi, lemon, jambu biji, jeruk, pepaya, anggur, avokad (tanpa pemanis), pisang kepok rebus/kukus	Semangka, melon, sawo, nanas, pisang (ambon, cavendish, raja)	Durian, nangka matang, mangga matang, buah kalengan
Minuman			Sirup, madu, susu kental manis, soda, teh manis kemasan, jus buah instan, kopi susu, es krim, minuman beralkohol

IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Hubungi Kami

Jl. Raya Tayu - Pati Km.3 No.99A, Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155

(0295) 4150645 / 0822-2665-6907

www.rsusebeningkasih.com

rsusebeningkasih

RSU Sebening Kasih

Tips Sukses Menjalankan Diet

- Perbanyak minum air putih (minimal 8 gelas sehari)
- Hindari melewati waktu makan karena bisa memicu hipoglikemia (gula darah drop drastis)
- Batasi penggunaan garam (maksimal 1 sendok teh per hari), lemak (minyak @ 5 sdm/hari)
- Cara pengolahan makanan sebaiknya dikukus, pepes, bakar, panggang, ditumis dan hindari cara pengolahan dengan digoreng
- Lakukan aktivitas fisik atau olahraga ringan (jalan kaki) 30 menit sehari
- Cek kadar gula darah secara berkala ke fasilitas kesehatan