

4. **Lebihkan pengambilan serat (fibre).** Serat dapat melambatkan penyerapan gula ke dalam darah, dan membuat anda berasa kenyang.
- ✓ Pastikan anda mengambil 2 hidangan buah dan 2 hidangan sayur setiap hari.
  - ✓ Pilih makanan bijiran penuh seperti nasi beras perang, oat dan roti gandum penuh.
  - ✓ Pilih masakan yang mengandungi protein daripada sumber tumbuh-tumbuhan seperti kacang.
  - ✓ Pilih snek/makanan ringan yang sihat, seperti kacang.

5. **Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak seperti lemak tepu dan lemak trans.** Jenis lemak ini meningkatkan risiko sumbatan saluran darah. Mengambil terlalu banyak lemak juga boleh meningkatkan berat badan.

- ✓ Pilih lemak yang bagus untuk badan, seperti lemak poly-taktepu dan mono-taktepu. Contoh-contoh minyak yang mengandungi lemak sihat adalah minyak kacang soya, minyak bijian, minyak bunga matahari, minyak kanola, minyak kacang dan minyak zaiton.
- ✓ Pilih cara masakan yang lebih sihat, seperti masakan kukus, masakan "stir-fry" dan panggang/gril.
- ✓ Pilih daging yang kurang lemak dan buang lemak yang dilihat dan kulit.
- ✓ Pilih makanan yang kurang atau tiada lemak.



6. **Kurangkan pengambilan gula halus.** Gula ini diserap dengan lebih cepat, dan boleh menyebabkan paras gula darah meningkat dengan cepat.

- ✓ Kurangkan pengambilan minuman-minuman manis, jus buahan, kek, kueh, makanan manisan, aiskrim, coklat dan gula-gula.
- ✓ Minum air kosong atau air yang tidak mengandungi gula.



7. **Elakkan minuman beralkohol.** Jika anda minum minuman alkohol, kurangkan jumlah minuman anda. Dalam sehari wanita tidak sepatutnya minum lebih daripada 1 minuman piawai alkohol, dan lelaki tidak sepatutnya minum lebih daripada 2 minuman piawai alkohol. 1 minuman piawai = 1 tin bir (330ml), ½ cawan wain (100ml) atau 1 hidangan spirit (30ml).



### Di mana saya boleh mendapatkan lebih maklumat?

Untuk berjumpa dengan pakar pemakanan, sila hubungi 6357 8322 untuk membuat temujanji. Anda perlukan rujukan daripada doktor anda untuk mendapatkan konsultasi.

© Hospital Tan Tock Seng, Singapura 2020. Hakcipta terpelihara. Semua maklumat benar pada Mei 2020. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang, menyalin atau memindahkan mana-mana bahagian dokumen ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara sekalipun sebelum mendapat keizinan bertulis daripada Hospital Tan Tock Seng. Semua maklumat dalam dokumen ini merupakan panduan sahaja, dan tidak menggantikan nasihat atau pendapat yang diberikan oleh doktor anda atau ahli profesional kesihatan yang lain.

PECC-DIS-ED-2020-798M-v1

Jabatan

**PEMAKANAN & DIETETIK**

## Panduan Pemakanan Sihat untuk Pesakit Diabetes



## Diabetes Mellitus / Kencing Manis

Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronik di mana paras gula dalam darah sentiasa lebih tinggi daripada biasa. Insulin, iaitu sejenis hormon yang dihasilkan dalam pankreas (sesuatu organ badan), membantu badan anda gunakan gula dalam darah untuk mendapatkan tenaga.

Terdapat 3 jenis utama diabetes:

- Diabetes Jenis 1: Badan tidak dapat menghasilkan insulin langsung
- Diabetes Jenis 2: Badan tidak dapat menghasilkan cukup insulin, atau badan tidak dapat menggunakan insulin dengan baik.
- Diabetes Semasa Hamil (Gestational Diabetes): Wanita yang tidak menghidapi penyakit diabetes sebelum kehamilan mula mengalami paras gula darah yang tinggi sewaktu hamil

## Kepentingan Mengekalkan Paras Gula Darah Dalam Julat Sasaran Yang Diingini

Penting bagi anda untuk mendapatkan paras gula darah yang hampir biasa sebanyak mungkin. Dalam jangka masa panjang, **hiperglisemia (paras gula darah yang tinggi)** boleh merosakkan organ-organ badan seperti mata, jantung, buah pinggang dan otak. Ia juga boleh meningkatkan risiko anda untuk penyakit jangkitan, amputasi, penyakit jantung dan strok/angin ahmar. Sebaliknya, **hipoglisemia (paras gula darah yang rendah)** – kurang daripada 4mmol/L – boleh menyebabkan anda tidak sedar diri/pengsan. Kadang-kadang, jika hipoglisemia sangat teruk, ia boleh menyebabkan koma dan kematian.



## Sasaran Rawatan

- Sentiasa mencapai paras gula darah **4-8mmol/L (sebelum makan)** dan **5-10mmol/L (2 jam selepas makan)**.
- Sentiasa mencapai **HbA1c kurang daripada 7%**, kecuali jika doktor anda memberi nasihat lain. HbA1c merupakan ujian darah untuk mengukur paras gula darah untuk tempoh 3 bulan.
- Mencapai dan mengekalkan **berat badan yang optimum (BMI 18.5-22.9kg/m<sup>2</sup>)**. Berusaha untuk mencapai berat badan yang kurang jika BMI anda lebih daripada 23kg/m<sup>2</sup>. Lemak dalam badan yang berlebihan boleh menyebabkan badan susah untuk menggunakan insulin dengan baik, dan juga boleh meningkatkan risiko anda bagi menghidap penyakit jantung atau strok.

$$\text{Indeks Jisim Tubuh (BMI)} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Ketinggian (m)} \times \text{Ketinggian (m)}}$$

## Panduan Pemakanan Sihat bagi Mengawal Diabetes

1. **Pinggan Sihat Saya** merupakan panduan visual bagi menyiapkan makanan yang sihat dan seimbang. Ia membahagikan pinggan kepada tiga bahagian besar untuk menunjukkan berapa banyak anda perlu makan bagi setiap jenis kumpulan makanan.
  - ✓ Isikan separuh pinggan dengan buah dan sayur.
  - ✓ Isikan seperempat pinggan dengan bijiran penuh.
  - ✓ Isikan seperempat dengan daging, ikan, tauhu dan lain-lain.



2. Kenal pasti makanan yang megandungi karbohidrat, dan pastikan pengambilan jumlah karbohidrat anda agak tetap atau konsisten sepanjang hari.

| Kumpulan Makanan                     | Bijiran Penuh Dan Makanan Berkarbohidrat                                       |                                                                                       |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Nasi beras perang dan roti mil penuh | Roti, mi, pasta, bijirin sarapan, oat, roti, biskut, chapati, thosai           |   |
| Daging, ikan, tauhu dan lain-lain    | Susu, yogurt, susu soya<br>Kecacang, kacang pis                                |  |
| Buah-buahan dan sayur-sayuran        | Semua buah-buahan<br>Sayuran berkanji seperti kentang, keledak, ubi dan jagung |  |

3. Pastikan anda mengambil makanan atau snek (jika diperukan) secara biasa pada masa yang sama dan ditetapkan setiap hari. Ini memastikan anda mendapat sumber glukos yang tetap daripada makanan anda, dan mencegahkan paras gula darah daripada asyik berubah terlalu banyak.