Yakes-Telkom
kami peduli kesehatan anda

DIET

DIABETES MELLITUS

Kadar gula meningkat dalam darah

MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI

- Gula sederhana:
  a. Gula pasir, gula jawa
  b. Sirop, jam, jeli, buah-buahan yang diawetkan dengan gula, susu kental manis, minuman botol ringan, es krim
  c. Kue-kue manis, dodol, cake & tarcis
- Mengandung banyak lemak: cake, makan siap saji (fast food), goring-gorengan
- Mengandung banyak natrium: ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan



MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Karbohidrat kompleks: Nasi, kentang, ubi, singkong & sagu. Sesekali mie, roti
- Protein rendah lemak & mutu cernanya tinggi: ikan, ayam tanpa kulit, susu skim, tempe, tahu, kacang-kacangan
- Lemak dalam jumlah terbatas yaitu bentuk makanan yang mudah dicerna dari lemak tidak jenuh ganda dan non kolesterol
- Makanan diolah dengan cara dipanggang, dikukus, disetup, direbus dan dibakar

Tim Bina Gizi – Area Jabar