

Mengelola penyakit kencing manis atau diabetes mellitus sebenarnya mudah asal penderita bisa mendisiplinkan diri dan melakukan olahraga secara teratur, menuruti saran dokter, dan tidak mudah patah semangat.

Selain mengontrol kadar gula secara teratur, melakukan diet makanan dan olahraga yang teratur menjadi kunci sukses pengelolaan diabetes. Dalam hal makanan misalnya, penderita diabetes harus memperhatikan jumlah karbohidrat. Sebab lebih dari separuh kebutuhan energi diperoleh dari zat ini.

Menurut dr. Elvina Karyadi, M.Sc., ahli gizi dari SEAMEO-Tropmed UI, ada dua golongan karbohidrat yakni jenis kompleks dan jenis sederhana. Yang pertama mempunyai ikatan kimiawi lebih dari satu rantai glukosa sedangkan yang lain hanya satu. Di dalam tubuh karbohidrat kompleks seperti dalam roti atau nasi, harus diurai menjadi rantai tunggal dulu sebelum diserap ke dalam aliran darah. Sebaliknya, karbohidrat sederhana seperti es krim, jeli, selai, sirup, minuman ringan, dan permen, langsung masuk ke dalam aliran darah sehingga kadar gula darah langsung melejit.

Dari sisi makanan penderita diabetes atau kencing manis lebih dianjurkan mengonsumsi karbohidrat berserat seperti kacang-kacangan, sayuran, buah segar seperti pepaya, kedondong, apel, tomat, salak, semangka dll. Sedangkan buah-buahan yang terlalu manis seperti sawo, jeruk, nanas, rambutan, durian, nangka, anggur, tidak dianjurkan.

Peneliti gizi asal Universitas Airlangga, Surabaya, Prof. Dr. Dr. H. Askandar Tjokroprawiro, menggolongkan diet atas dua bagian, A dan B. Diet B dengan komposisi 68% karbohidrat, 20% lemak, dan 12% protein, lebih cocok buat orang Indonesia dibandingkan dengan diet A yang terdiri atas 40 - 50% karbohidrat, 30 - 35% lemak dan 20 - 25% protein. Diet B selain mengandung karbohidrat lumayan tinggi, juga kaya serat dan rendah kolesterol. Berdasarkan penelitian, diet tinggi karbohidrat kompleks dalam dosis terbagi, dapat memperbaiki kepekaan sel beta pankreas.

Sementara itu tingginya serat dalam sayuran jenis A(bayam, buncis, kacang panjang, jagung muda, labu siam, wortel, pare, nangka muda) ditambah sayuran jenis B (kembang kol, jamur segar, seledri, taoge, ketimun, gambas, cabai hijau, labu air, terung, tomat, sawi) akan menekan kenaikan kadar glukosa dan kolesterol darah. Bawang merah dan putih (berkhasiat 10 kali bawang merah) serta buncis baik sekali jika ditambahkan dalam diet diabetes karena secara bersama-sama dapat menurunkan kadar lemak darah dan glukosa darah.

### Pola 3J

Ahli gizi lain, dr. Andry Hartono D.A. Nutr., dari RS Panti Rapih, Yogyakarta menyarankan pola 3J yakni:

1. Jumlah kalori,
2. Jadwal makan, dan
3. Jenis makanan.

Bagi penderita kencing manis yang tidak mempunyai masalah dengan berat badan tentu lebih mudah untuk menghitung jumlah kalori sehari-hari. Caranya, berat badan dikalikan 30. Misalnya, orang dengan berat badan 50 kg, maka kebutuhan kalori dalam sehari adalah 1.500 (50 x 30). Kalau yang bersangkutan menjalankan olahraga, kebutuhan kalornya saat hari berolahraga ditambah sekitar 300-an kalori. Jadwal makan pengidap diabetes dianjurkan lebih sering dengan porsi sedang. Maksudnya agar jumlah kalori merata sepanjang hari. Tujuan akhirnya agar beban kerja tubuh tidak terlampaui berat dan produksi kelenjar ludah perut tidak terlalu mendadak.

Di samping jadwal makan utama pagi, siang, dan malam, dianjurkan juga porsi makanan ringan di sela-sela waktu tersebut (selang waktu sekitar tiga jam). Yang perlu dibatasi adalah makanan berkalori tinggi seperti nasi, daging berlemak, jeroan, kuning telur. Juga makanan berlemak tinggi seperti es krim, ham, sosis, cake, coklat, dendeng, makanan gorengan. Sayuran berwarna hijau gelap dan jingga seperti wortel, buncis, bayam, caisim bisa dikonsumsi dalam jumlah lebih banyak, begitu pula dengan buah-buahan segar. Namun, perlu diperhatikan bila penderita menderita gangguan ginjal, konsumsi sayur-sayuran hijau dan makanan berprotein tinggi harus dibatasi agar tidak terlalu membebani kerjanya.

### Diet kalori terbatas

Penderita bisa mengikuti contoh susunan menu diet B untuk 2.100 kalori (Simbardjo dan Indrawati, B.Sc. dari bagian ilmu gizi RSUD Dr. Sutomo Surabaya) seperti tertera di Tabel 1. Diet B tinggi serat itu termasuk diet diabetes umum, yang tidak menderita komplikasi, tidak sedang berpuasa atau pun sedang hamil.

# Diet Untuk Penderita Diabetes

Menu diet B terdiri dari	
Protein	66,49 g
Lemak	46,89 g
Karbohidrat	377,45 g
Kolesterol	112,5 mg
Makan pagi (pk. 06.30)	
Nasi	110 g
Daging	25 g
Tempe	25 g
Sayuran A	100 g
Sayuran B	25 g
Minyak	5 g
Selingan (09.30)	
Pisang	200 g
Makan siang (12.30)	
Nasi	150 g
Daging	40 g
Tempe	25 g
Sayuran A	100 g
Sayuran B	50 g
Minyak	10 g
Selingan (15.30)	
Pisang/kentang	200 g
Pepaya	100 g
Makan malam (18.30)	
Nasi	150 g
Daging	25 g
Tempe	25 g
Sayuran A	100 g
Sayuran B	50 g
Minyak	10 g
Selingan (21.30)	
Pisang/kentang	200 g

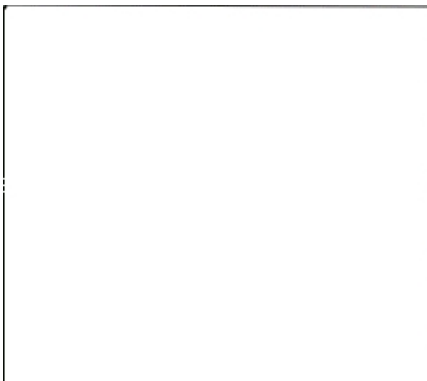
Jenis makanan	A	B	C
Makanan pokok	nasi	roti	kentang goreng
Lauk pauk	pepes	sate	rendang
Sayuran	ikan	isoleh	buriti
Siag santap	sayur	hamburger	pizza
Buah-buahan	bening	pisang	anggur
Makanan ringan	ketoprak	kroket	lapis legit
Minuman	es campur	es campur	minuman ringan

Makan pagi	
Setengah roti tawar	1,50 unit
Sepuluh telur ayam	1,25 unit
1 sendok teh selai	0,25 unit
1 gls susu skim	0,75 unit
Selingan (di kantor)	
Arem-arem	2,75 unit
Teh tanpa gula	
Makan siang	
Nasi putih	1,25 unit
Daging cah kembang kol	3,00 unit
Sayur bening bayem	0,25 unit
Pepaya	0,50 unit
Selingan sore	
Serabi pandan (kue basah)	1,75 unit
1 gls jus melon	0,50 unit
Makan malam	
Nasi, sayur, daging, ikan goreng, gado-gado	3,75 unit
1 gls jus tomat	0,25 unit
Selingan malam	
Pisang/kentang	200 g

Demikian menu diet yang teratur dan disiplin pasti kadar gula dapat dikendalikan.

Sumber Artikel

[Meningkatkan Kesehatan, Menurunkan Berat Badan, dan Menjaga Kesehatan Lainnya](#)



Keladi



Tikus



mempe

Saran



Konsumsi – Minum Keladi ( [Lili Keladi Segar](#) ) telah terbukti

[sebenarnya mudah didapatkan di banyak tempat yang tumbuh liar](#)

[kapsul keladi tikus](#)

[budidaya](#)

