

ADAKAH ANDA MENGAMBIL GULA BERLEBIHAN?

Secara purata, sebanyak **24 sudu teh** (120gm) gula termasuk gula tersembunyi diambil oleh setiap rakyat Malaysia sehari. Ini adalah **2.5 kali ganda** tinggi daripada yang disarankan.

Pengambilan gula yang sederhana adalah dalam lingkungan **10 sudu teh** (50 gm) sehari. Ini termasuklah gula yang ditambah atau tersembunyi.



KANDUNGAN GULA	
Makanan / Minuman	Kandungan Gula (sudu teh)
Minuman bergas (tin 435 ml)	9
1 potong pai epal (200 gm)	9
Minuman kotak (285 ml)	5
Minuman kordial (1 gelas)	5
Ais krim (1 skop)	4
Jem (1 sudu makan)	3
Bijirin sarapan manis (1 cawan)	3
Kuih koci (50 gm)	2
Kuih seri muka (50 gm)	1
Biskut berkrim (1 keping)	1

TIPS PENGAWALAN DIABETES

INGAT! Anda perlu belajar mengawal penyakit anda agar tidak memburukkan lagi kesihatan anda.

Terdapat **4 cara** yang mesti anda lakukan, iaitu :

1. Amalkan pemakanan yang betul dan sihat.
2. Lakukan senaman dengan kerap.
3. Ambil ubat Diabetes dengan betul.
4. Periksa gula darah anda selalu (misalnya sekali seminggu).



Berjumpalah dengan pakar-pakar seperti pakar perubatan dan pakar pemakanan supaya anda boleh mempelajari dengan lebih lanjut tentang kaedah pengawalan Diabetes anda.

CEGAHLAH SEBELUM TERLAMBAT.. JANGAN MENYESAL DI KEMUDIAN HARI. ANDA MAMPU MENGUBAHNYA.



PUSAT RAWATAN ISLAM AZ - ZAHRAH
UNIT DIETETIK & SAJIAN

No.34, Medan Pusat Bandar 1
Seksyen 9, 43650 Bandar Baru Bangi, Selangor Darul Ehsan.
Tel : 03-8925 2525 Faks : 03-8925 9525
www.azzahrah.com.my



PUSAT RAWATAN ISLAM AZ - ZAHRAH
AZ-ZAHRAH ISLAMIC MEDICAL CENTRE



PEMAKANAN UNTUK PESAKIT DIABETES

KE ARAH KEHIDUPAN YANG LEBIH SIHAT

APAKAH ITU DIABETES?



Diabetes Mellitus adalah satu keadaan penyakit di mana aras gula darah (glukosa) telah melebihi aras normal. Ini disebabkan oleh kekurangan hormon insulin di dalam darah atau insulin yang ada tidak lagi berkesan. Aras normal gula darah ialah di antara 4.4 hingga 8.0 mmol/L.

KETAHUILAH JENIS DIABETES ANDA

Diabetes Mellitus Jenis 1

Diabetes jenis ini perlu mengambil suntikan insulin setiap hari.

Diabetes Mellitus Jenis 2

Diabetes jenis ini tidak semestinya memerlukan insulin tetapi dapat dikawal melalui pemakanan dan senaman.

APAKAH PENYEBAB ANDA MENDAPAT DIABETES JENIS 2?

1. Anda berumur 35 tahun ke atas.
2. Anda mempunyai ahli keluarga menghidap diabetes (ibu bapa atau adik-beradik).
3. Anda lebih berat badan atau obes.
5. Anda tidak aktif atau jarang bersenam.
6. Anda mempunyai diabetes semasa hamil.

APAKAH KESANNYA JIKA DIABETES ANDA TIDAK TERKAWAL?

Anda berkemungkinan mendapat komplikasi diabetes seperti :



1. Sakit jantung
2. Kerosakan buah pinggang
3. Luka lambat sembuh (gangren di kaki)
4. Kerosakan saraf
5. Kebutaan (retinopati)

ADAKAH BERAT BADAN ANDA IDEAL?

$$\text{INDEKS JISIM TUBUH (BMI)} = \frac{\text{Berat Anda (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

BMI (kg/m ²)	STATUS BERAT BADAN
< 18.5	Kurang berat badan
18.5 - 24.9	Berat badan ideal
25 - 29.9	Berlebihan berat badan
29.9 - 34.4	Obes Kelas I
35 - 39.9	Obes Kelas II
> 40	Obes Kelas III

PEMAKANAN UNTUK ANDA

Makanan yang BEBAS dimakan oleh saya ialah :

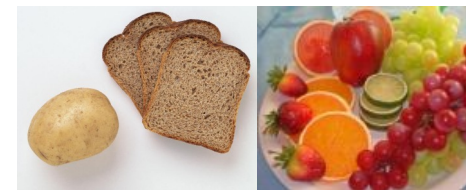
1. Teh/kopi O' tanpa gula, teh hijau, air mineral, air limau (tanpa gula), air barli (tanpa gula) & sup cair.
2. Sayur-sayuran: sawi, kobis, ulam, bayam, kailan, kangkung, kacang panjang, kacang bendi, daun salad, bunga kobis, peria, pucuk paku, tomato, taugoh, cendawan, terung, dsb (kecuali sayuran berkanji).
3. Perasa dan perencah semulajadi: bawang putih/merah, kunyit, halia, serai, cuka, serbuk kari, herba, akar kayu, cili, daun pandan, ketumbar, pasli dan lain-lain.



PEMAKANAN UNTUK ANDA

Makanan yang perlu DIKAWAL oleh saya ialah :

1. **Bijirin dan hasilnya:** nasi, roti, biskut, oat, mihun, mee, kuay teow, capati, tosai, putu mayam, idli, macaroni, spaghetti, tepung dan makanan berasaskan tepung.
2. **Sayuran berkanji:** Ubi kayu/keledek/kentang, lobak, labu, jagung, kacang peas, kacang kuda, dhal, kacang panggang.
3. **Susu:** Susu tepung (skim/rendah lemak), susu segar, susu sejat, yoghurt.
4. **Buah-Buahan:** Semua jenis buah



Makanan yang perlu saya ELAK ialah :

1. Gula ringkas: gula putih/melaka/batu, gula-gula, glukosa.
2. Madu, jem, kaya, susu pekat manis, sirap, minuman ringan, dan minuman kordial.
3. Biskut manis, roti manis, kuih manis, kek, aiskrim, coklat.
4. Air tebu, air kelapa muda dan nira.
5. Minuman/ makanan yang ditambah gula.



TAHUKAH ANDA ?

Gula ringkas boleh meningkatkan aras gula darah anda dengan kadar yang cepat. Awasilah pengambilan gula dalam diet anda!!