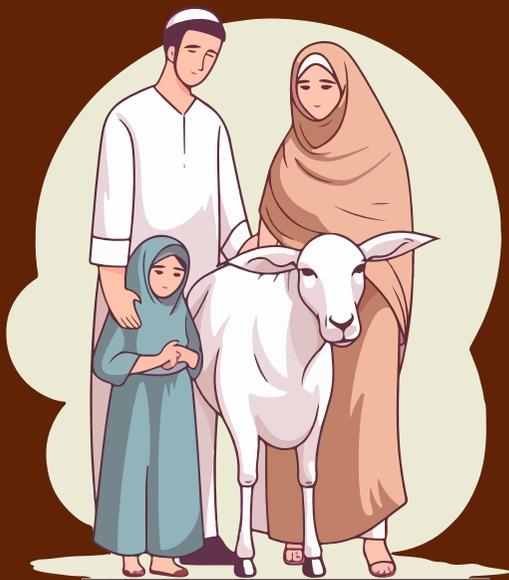


# MEMPERINGATI IDUL ADHA 1446 H

"Idul Adha adalah momen kebersamaan dan berbagi, di mana daging kambing menjadi sajian utama di banyak rumah. Namun, bagi pasien diabetes dan hipertensi, konsumsi daging merah harus dilakukan dengan bijak. Menjaga kesehatan bukan berarti tidak boleh makan enak, tapi memilih dengan cerdas dan mengolah dengan sehat"



## APAKAH PASIEN DIABETES DAN HIPERTENSI BOLEH MAKAN DAGING KAMBING?



Banyak orang ragu makan **daging kambing** karena khawatir terhadap tekanan darah dan Diabetesnya. Padahal, daging kambing sendiri sebenarnya tidak secara langsung menyebabkan darah tinggi dan diabetes

Yang paling menentukan adalah "**bagaimana kamu mengolah dan menyajikannya**"



**PENGOLAHAN DAGING  
KAMBING YANG AMAN  
UNTUK PASIEN  
DM & HIPERTENSI**

**YOGA PRATAMA SYAPUTRA  
KEPANITERAAN KLINIK FK UNISSULA**

# GUNAKAN BUMBU ALAMI KURANGI GARAM & PENYEDAP

Gunakan rempah-rempah alami seperti bawang putih, bawang merah, ketumbar, jahe, kunyit, kayu manis, daun salam, dan sereh.



Bahan-bahan ini tidak hanya memberikan aroma dan rasa yang kuat, tapi juga memiliki manfaat kesehatan, seperti menurunkan tekanan darah dan kadar gula darah.

# ATUR PORSI & FREKUENSI KONSUMSI



Konsumsi daging kambing, yang berlebihan dapat memperburuk kontrol gula darah dan tekanan darah. Sebaiknya batasi konsumsi menjadi 100 gram per sajian, dan maksimal 1-2 kali per minggu.



# HAL-HAL YANG SEBAIKNYA DIHINDARI

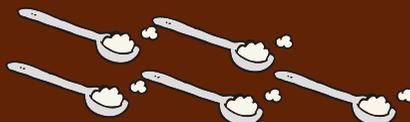


- Jeroan kambing seperti hati, usus, dan ginjal karena tinggi kolesterol dan purin.
- Penggorengan dalam minyak banyak (deep fry) karena meningkatkan lemak trans.
- Bumbu instan dan kaldu bubuk yang biasanya tinggi natrium dan pengawet.
- Makanan pendamping tinggi kalori dan gula seperti nasi putih, lontong biasa, atau sambal manis.

# TAKARAN GULA & GARAM UNTUK ORANG HIPERTENSI DAN DM

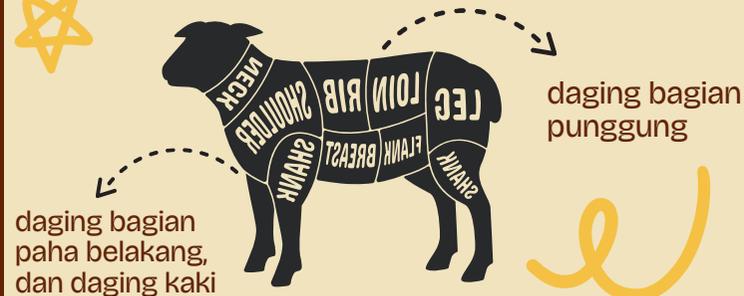


Maksimal 1 sendok teh garam per hari (5 gram)



Asupan gula harian maksimal 25 gram (5-6 sendok teh) per hari.

# PILIH BAGIAN DAGING TANPA LEMAK



# MASAK DENGAN TEKNIK REBUS ATAU KUKUS



merebus atau mengukus jauh lebih aman karena tidak menambahkan lemak baru dan dapat membantu mengurangi kandungan lemak alami daging.



# HINDARI SANTAN & BAHAN BERGULA

Santan adalah sumber lemak jenuh yang tinggi dan sebaiknya dihindari oleh penderita hipertensi dan DM. Gula dan bahan berpemanis seperti kecap manis, saus tiram, atau bumbu instan juga harus dibatasi karena dapat menyebabkan lonjakan gula darah secara drastis.

