

TANTANGAN "HIDANGAN HARI RAYA": SEHAT JASMANI



Menu Lebaran (Opor, Rendang, Sambal Goreng Ati) cenderung tinggi lemak dan santan. Belum lagi kue kering (Nastar, Kastengel).

Tips Mengatur Piring Makan (Metode Piring T):

- 1/2 Piring: Sayur dan Buah (sumber serat yang baik untuk membantu menjaga gula darah tetap stabil).
- 1/4 Piring: Protein (Ayam opor tanpa kulit, daging rendang tanpa lemak)
- 1/4 Piring: Karbohidrat (Ketupat secukupnya, hindari porsi berlebih).

Pilihlah satu jenis hidangan "idola" saja di setiap rumah yang dikunjungi agar asupan kalori tetap terkontrol.



MAKNA KEMENANGAN: SEHAT ROHANI

Lebaran bukan sekadar makan-makan, tapi momen pembersihan diri. Rohani yang sehat sangat berpengaruh pada fisik:

01. SILATURAHMI PENGURANG STRES

Bertemu kerabat dan saling memaafkan menurunkan hormon kortisol (hormon stres). Kortisol yang rendah membantu menjaga gula darah tetap stabil.

02. IBADAH SEBAGAI MEDITASI

Shalat Id dan zikir memberikan ketenangan jiwa yang memperbaiki metabolisme tubuh.



LEBARAN SEHAT & BERKAH

EDUKASI

TIPS

STRATEGI

CEGAH
DIABETES

"Lebaran ajang menyehatkan jasmani dan rohani pada penderita diabetes"

3 STRATEGI SEDERHANA CEGAH DIABETES

WASPADA "SUGAR SPIKE" (LONJAKAN GULA)

Kue kering dan minuman manis adalah jebakan utama.

- Batasi Kue Kering: 2-3 butir nastar sudah mengandung kalori yang setara dengan setengah porsi nasi.
- Pilih Air Putih: Selalu sediakan air putih di meja tamu. Hindari sirup atau minuman kemasan yang tinggi gula.

CEK MANDIRI & KEPATUHAN OBAT

Jangan biarkan
euforia Lebaran
membuat Dokter
"kecolongan"

- Jangan Lupa Obat: Tetap konsumsi obat diabetes atau suntik insulin sesuai jadwal semula pasca-Ramadan.
- Cek Gula Darah Mandiri: Lakukan pengecekan gula darah di hari pertama dan kedua Lebaran untuk memantau efek hidangan hari raya.
- Segera ke Dokter Jika: Merasa lemas, pusing hebat, sangat haus, atau pandangan kabur.

"Silaturahmi Terjaga, Gula Darah Tetap Tertata. Selamat Hari Raya Idul Fitri!"

MAKAN
SEHAT DAN
TERATUR

CEK
KESEHATAN
RUTIN

TERAPKAN
HIDUP
SEIMBANG

MARI KITA
CEGAH
DIABETES

WASPADA
DIABETES
SAAT LEBARAN

- Cukup Cairan: Dehidrasi sering disalahartikan sebagai rasa lapar. Minumlah air putih sebelum mulai makan besar.

