

TETAP SEHAT PASCA LEBARAN

Pasca Lebaran Gula Darah Tetap Dikendalikan dengan Menu Makan Sehat



Definisi Diabetes

Diabetes Mellitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi (hiperglikemia) akibat gangguan produksi insulin, kerja insulin atau keduanya dengan tanda adanya 3P (Poliuria, Polidipsia, dan Polifagia)

Apa Tanda Diabetes?



Gula Darah :

- Sewaktu : <200 mg/dL
- Puasa : <126 mg/dL
- 2 jam setelah makan : <200 mg/dL
- HbA1C : <6.5%

Bagaimana Cara Mencegah Diabetes?



Atur porsi makan dengan 3J (Jadwal, Jumlah, Jenis)



Lakukan pemeriksaan gula darah berkala (kondisi dan komplikasi)



Jaga keseimbangan antara pola makan, aktivitas fisik, dan istirahat cukup.

POLA MAKAN



1/2 Buah & Sayur

1/4 Protein

1/4 Karbo Kompleks

“Silaturahmi tetap hangat, pola makan tetap sehat.”

SELAMAT HARI RAYA IDUL FITRI

BAITUNNISA NURUL AF-IDAHA
30102200044



Komplikasi Diabetes

KOMPLIKASI AKUT

- Lemas
- Keringat Dingin
- Pusing
- Pingsan
- Haus Berat
- Banyak Kencing
- Penurunan Kesadaran

KOMPLIKASI KRONIS

- Penyakit Jantung
- Stroke
- Kerusakan Retina Mata
- Kerusakan Saraf
- Kerusakan Ginjal
- Luka Kaki Sulit Sembuh



Bagaimana Cara Menurunkan Gula Darah?

Atur Pola Makan

Kurangi makanan tinggi gula dan minum air putih

Aktivitas Fisik

Olahraga minimal 30 menit/hari.

Jaga BB Ideal

Cek Berat Badan, Tinggi Badan, Index Masa Tubuh, dan lingkar perut.

Hindari Stress

Hindari stres sebisa mungkin dan cukup tidur.

Cek Gula Darah

Cek gula darah harian dan HbA1c tiap 3 bulan.

Rutin Minum Obat

Kontrol rutin dan rutin minum obat.