



Cerdas Memilih Karbohidrat dan Aturan Makan Nasi bagi Penderita Diabetes

Co-ass Interna P71.2 Faishal Habib



Mitos

Yang beredar

“Penderita diabetes dilarang keras makan nasi putih.”



Fakta Medis

Tubuh dan otak kita tetap membutuhkan karbohidrat sebagai **BENSIN** atau sumber energi utama.



Kuncinya bukan berhenti total makan nasi, melainkan mengatur strategi cerdas dalam mengonsumsinya tanpa memicu lonjakan gula.



Disiplin hari ini, kesehatan terjaga esok hari!



2

Konsep Utama Pengelolaan (3J)

Tiga kunci sederhana untuk membantu Anda mengontrol gula darah setiap hari.



Jumlah

Mengatur porsi karbohidrat harian.

Makanlah secukupnya, tidak berlebihan, sesuaikan dengan kebutuhan kalori tubuh Anda.

1



Jenis

Cermat memilih makanan pokok.

Pilihlah jenis karbohidrat ber serat tinggi yang lambat diserap menjadi gula oleh tubuh.

2



Jadwal

Makan dengan jadwal teratur (3x makan utama, 2x selingan sehat)

agar gula darah stabil dan terhindar dari hipoglikemia.

3



3J adalah kunci utama mengendalikan gula darah secara konsisten!



3

Mengenal Indeks Glikemik

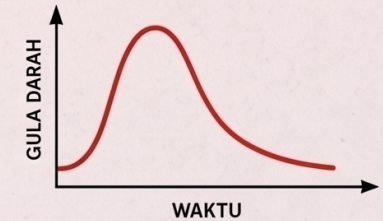
adalah kecepatan suatu makanan diubah menjadi gula di dalam darah.



Analogi Api Unggun

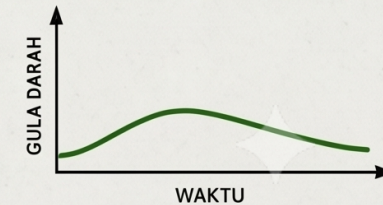
MEMBAKAR KERTAS (IG TINGGI)

akan menghasilkan api besar yang cepat mati. ini seperti makan nasi putih lembek: gula cepat naik, tapi cepat lapar kembali.



MEMBAKAR KAYU JATI (IG RENDAH)

menghasilkan panas yang stabil dan lama. Ini seperti makan nasi merah; energi tersalurkan perlahan, gula tetap stabil.



Pilih yang rendah IG, gula darah lebih aman dan tubuh lebih nyaman!

4

Panduan Memilih Karbohidrat

Pilih karbohidrat dengan Indeks Glikemik (IG) rendah agar gula darah lebih stabil dan tubuh lebih sehat.

Kategori IG	Contoh Makanan	Saran Konsumsi
RENDAH (<55) 	 Nasi merah, beras cokelat, oatmeal utuh, ubi jalar, kacang-kacangan.	Sangat Dianjurkan. Membuat kenyang lebih lama.
SEDANG (55-69) 	 Jagung manis rebus, kentang rebus (dengan kulit), singkong.	Boleh Dikonsumsi. Cocok untuk variasi pengganti nasi.
TINGGI (>70) 	 Nasi putih hangat, roti putih, bubur ayam, tepung-tepungan, sirup.	Dibatasi Ketat. Memicu lonjakan gula darah dengan cepat.



Pilih yang rendah IG, gula darah lebih aman dan tubuh lebih nyaman!

5

Pilihan Karbohidrat Lokal

Pola makan sehat untuk diabetes tidak harus mahal dengan bahan impor.

Bapak/Ibu bisa beralih ke sumber karbohidrat tradisional yang mudah ditemukan di pasar tradisional dan ramah di kantong.



REKOMENDASI TERBAIK :
 ★ **Ubi rebus, singkong rebus, atau jagung.**

Bahan-bahan ini jauh lebih kaya serat dibandingkan sepiring nasi putih.



Campur Ekstra Serat

Saat menanak nasi, campurkan agar-agar plain (tanpa rasa/warna) atau campur dengan beras merah. Serat ekstra menghambat penyerapan gula.



Jangan Dibuat Bubur

Semakin hancur makanan (seperti bubur), semakin lambung tidak perlu bekerja keras. Akibatnya, glukosa langsung membanjiri aliran darah Anda.



Sehat, terjangkau, dan tetap lezat!

6

Trik Aman Makan Nasi Putih



Metode Nasi Dingin

Simpan nasi di kulkas semalaman, hangatkan sebentar sebelum dimakan. Proses ini membentuk "pati resisten" yang sulit dicerna, sehingga gula tidak cepat naik.



Campur Ekstra Serat

Saat menanak nasi, campurkan agar-agar plain (tanpa rasa/warna) atau campur dengan beras merah. Serat ekstra menghambat penyerapan gula.



Jangan Dibuat Bubur

Semakin hancur makanan (seperti bubur), semakin lambung tidak perlu bekerja keras. Akibatnya, glukosa langsung membanjiri aliran darah Anda.



Ingat!

Cara mengolah makanan sangat berpengaruh pada kenaikan gula darah.



Kendalikan cara masak, kendalikan gula darah!