

MANFAAT PROTEIN PADA DIABETES



- Menjaga gula darah lebih stabil
- Memberikan rasa kenyang lebih lama
- Mengontrol berat badan
- Menjaga massa otot
- Tidak meningkatkan gula darah secepat karbohidrat

BERAPA KEBUTUHAN PROTEIN ?

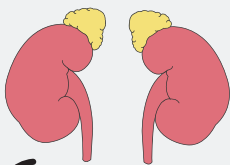
Penderita DM **tanpa** gangguan ginjal

0,8-1 gram protein/kgBB/hari



Pasien **HD**

1-1,2 gram protein/kgBB/hari



APA ITU DIABETES MELITUS (DM)



Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi akibat tubuh tidak menghasilkan insulin yang cukup atau insulin tidak bekerja secara optimal

Mengapa Protein Penting?

Protein tersusun dari asam amino yang berfungsi:

1. Membentuk sel baru dan mengganti sel rusak
2. Membuat antibodi untuk melawan infeksi
3. Menyokong fungsi enzim dan hormon, termasuk hormon insulin
4. Menjadi bahan dasar pigmen penglihatan
5. Membantu proses pembekuan darah

PENTINGNYA KONSUMSI PROTEIN PADA PENDERITA DIABETES MELITUS (DM)



Co-Ass Interna
P72.1_Aisyah Putri Lavinadieny

DAMPAK KELEBIHAN PROTEIN

- Meningkatkan beban ginjal
- Menyebabkan penimbunan lemak
- Meningkatkan risiko penyakit jantung
- Memicu osteoporosis dan batu ginjal

Dampak Kekurangan

- Malnutrisi
- Mudah infeksi
- Risiko jatuh dan patah tulang

Sumber Protein Sehat

Protein hewani

- Ikan
- Ayam tanpa kulit
- Daging sapi tanpa lemak → 1-2x/minggu
- Telur → putih telur
- Susu rendah lemak/yogurt

Protein protein

- Protein nabati:
- Tempe dan Tahu
- Kacang-kacangan
- Biji-bijian

