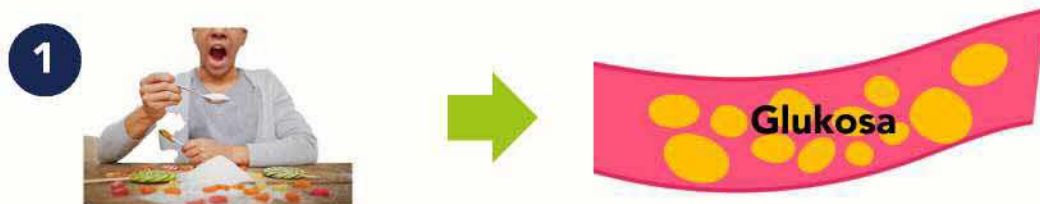
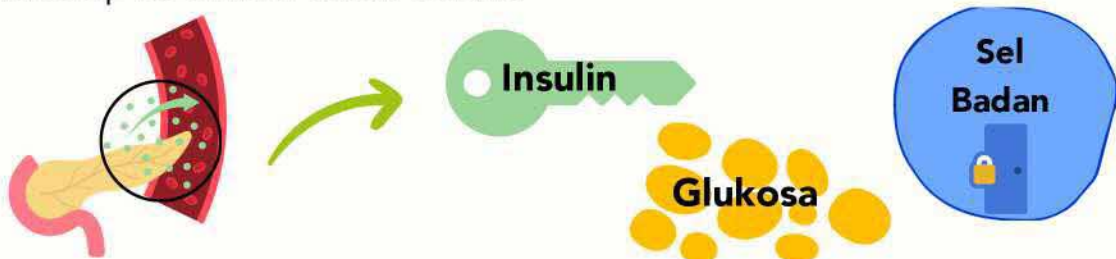


# Panduan Pemakanan Sihat untuk Diabetes (Kencing Manis)

Diabetes adalah keadaan apabila gula dalam darah (glukosa) melebihi paras normal kerana kekurangan insulin (Diabetes Jenis I) atau kerintangan insulin oleh badan (insulin resistance) (Diabetes Jenis II).

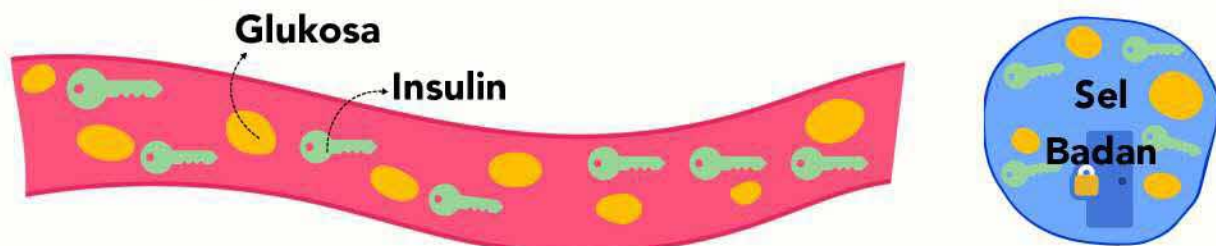


Semasa makan, karbohidrat dalam makanan dicernakan menjadi glukosa dan diserap ke dalam aliran darah.



2 Pankreas merembeskan insulin sebagai tindak balas kepada peningkatan glukosa dalam darah

3 Insulin berfungsi sebagai kunci untuk membantu glukosa memasuki sel-sel badan



4 Untuk individu yang tiada diabetes, insulin membantu glukosa memasuki sel-sel badan dengan berkesan

Tiada  
Insulin



Tiada Glukosa  
dalam Sel Badan



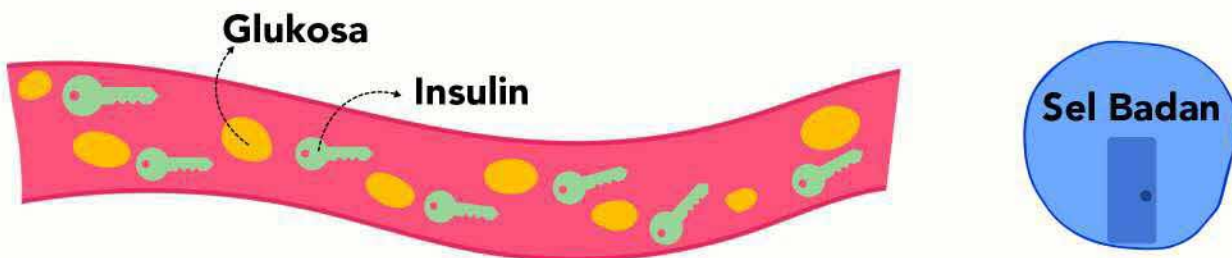
5

Diabetes Jenis I: Kekurangan insulin menyebabkan glukosa tidak dapat memasuki sel-sel badan dan kekal berada dalam aliran darah

Kerintangan Insulin  
oleh Sel Badan



Tiada Glukosa  
dalam Sel Badan



6

Diabetes Jenis II: Kerintangan insulin oleh badan (insulin resistance) menyebabkan glukosa tidak dapat memasuki sel-sel badan dan kekal berada dalam aliran darah

Rawatan diabetes mungkin berbeza berdasarkan jenis diabetes dan paras gula darah. Untuk mengawal paras gula dengan lebih baik, pesakit diabetes perlu:



Ikuti diet dan  
cara hidup yang  
sihat



Periksa paras gula  
darah dengan  
kerap



Ambil ubat dan/atau  
suntik insulin seperti yang  
dipreskripsi



# Tip-tip Pemakanan Sihat untuk Kawalan Gula Darah yang Optimum

## 1. Guna My Healthy Plate untuk Merancang Diet yang Seimbang

My Healthy Plate adalah panduan visual daripada Health Promotion Board untuk membantu anda mencapai diet yang sihat dan seimbang.

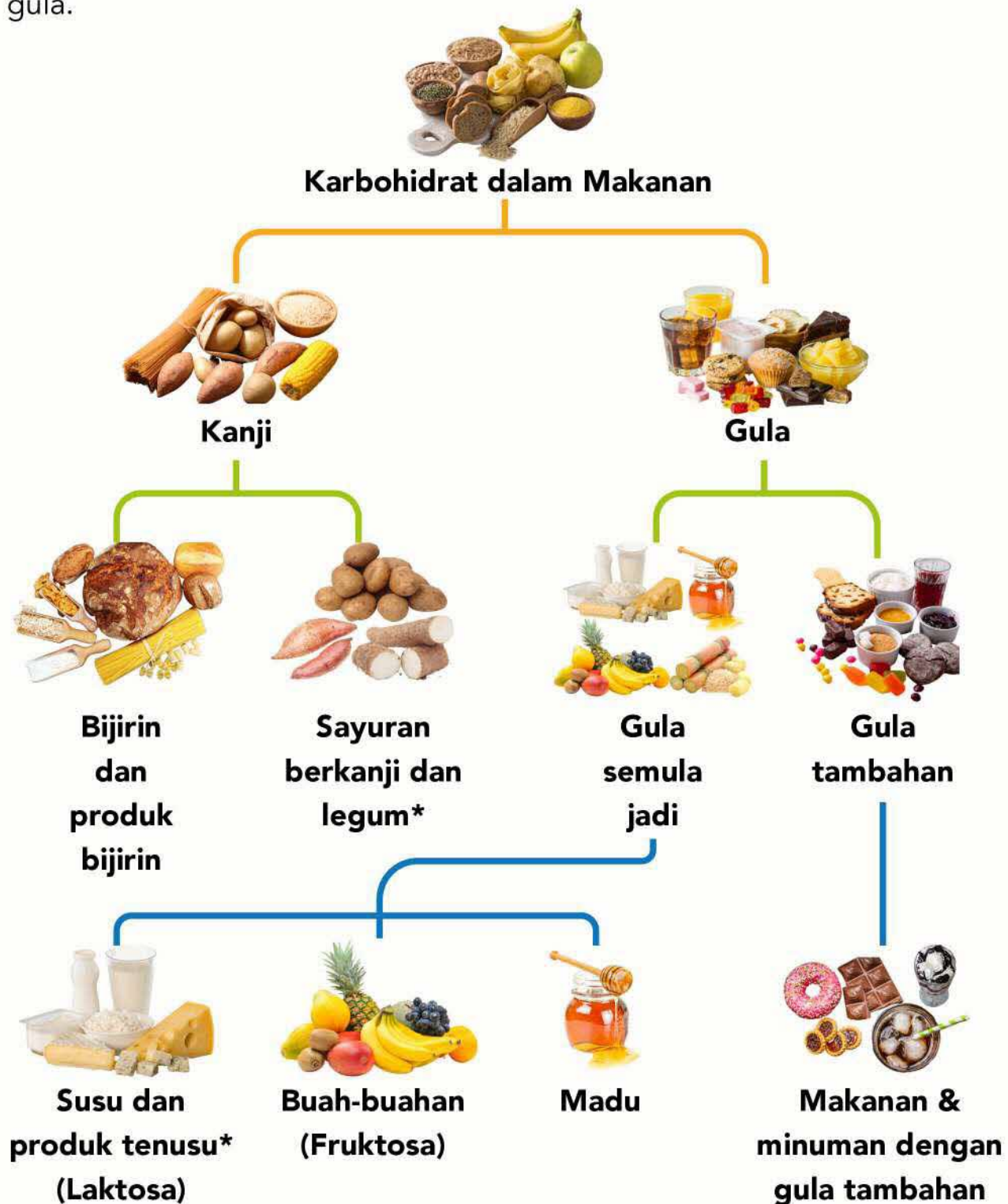


My Healthy Plate reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

**!** Nota: Dapatkan nasihat pakar dietetik tentang porsi karbohidrat dan protein yang sesuai untuk anda

## 2. Fahami Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber tenaga utama yang digunakan oleh badan. Dalam diet seharian, kita mengambil karbohidrat dalam bentuk kanji atau gula.



\*Sesetengah makanan berprotein seperti legum, susu dan produk tenusu juga mengandungi karbohidrat. Jika diambil, ia harus diambil kira dalam pengambilan karbohidrat seharian anda.



Jenis karbohidrat yang anda makan mempengaruhi masa penyerapan glukosa ke dalam darah. Karbohidrat yang berbeza akan dicernakan dan diserap ke dalam aliran darah pada kadar yang berbeza.

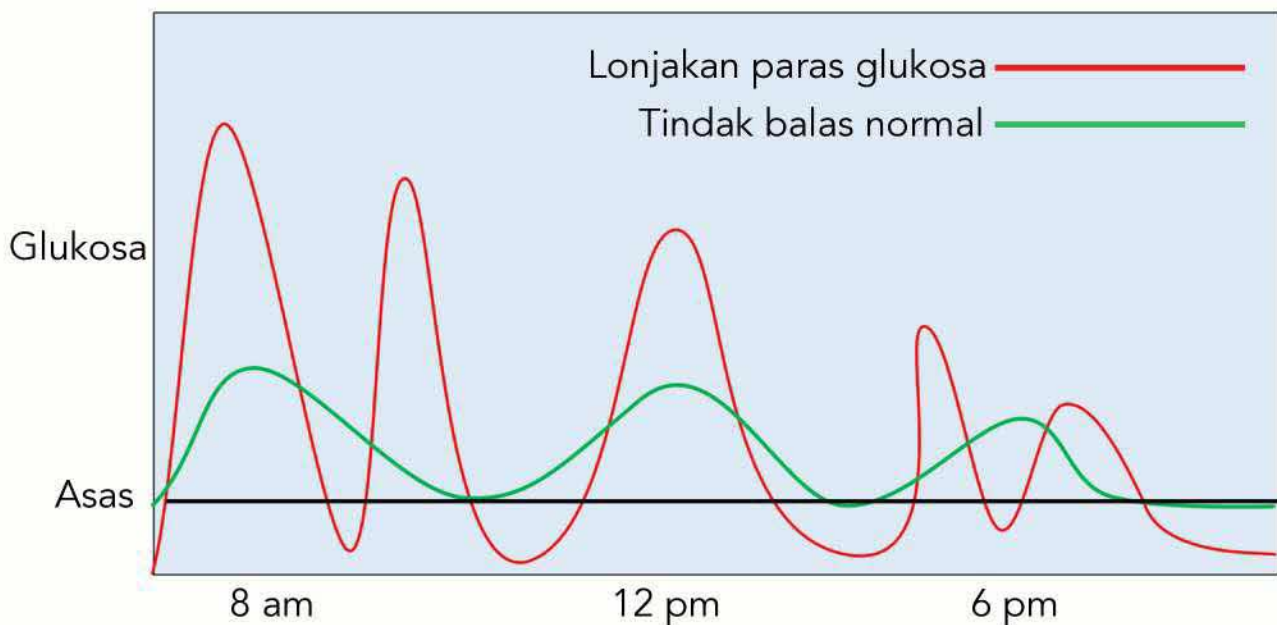


- **Garis Merah:** Karbohidrat dalam bentuk gula menyebabkan paras gula darah melonjak lebih cepat, dan mengakibatkan bacaan paras gula darah yang tidak stabil
- **Garis Biru:** Karbohidrat dengan serat seperti bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran berkanji membantu memperlahankan kadar peningkatan paras gula darah. Diet tinggi serat membantu anda berasa kenyang lebih lama dan mengekalkan usus yang sihat!
- **Garis Hijau:** Makanan tinggi lemak melambatkan pencernaan karbohidrat kepada glukosa. Paras gula darah akan meningkat secara perlahan, namun memerlukan masa yang lebih lama.



### 3. Makan pada Waktu yang Tetap

Jarakkan masa makan utama anda selama 4-5 jam, dengan pengambilan snek sihat, JIKA PERLU, antara waktu makan utama tersebut. Amalan waktu makan yang konsisten dan pematuhan penggunaan ubat dan/atau suntikan insulin adalah penting untuk mengelakkan bacaan paras gula darah yang tidak menentu.



Graf ini membandingkan pola gula darah dalam dua kumpulan: Individu yang mempunyai waktu makan yang tetap dan pengambilan karbohidrat yang konsisten (**garis hijau**) vs individu yang mempunyai waktu makan yang tidak teratur dengan pengambilan karbohidrat yang tidak konsisten (**garis merah**).

#### Anda Berasa Dahaga?

Dahaga yang melampau merupakan antara simptom gula darah yang tinggi. Ini menyebabkan pesakit diabetes berkeinginan untuk mengambil minuman sejuk dan manis untuk menghilangkan dahaga. Berhati-hati dengan simptom ini dan hadkan pengambilan minuman manis anda.





## 4. Hadkan Makanan dan Minuman Bergula

### Semasa mengambil makanan



Kurangkan nasi atau mi semasa makan jika anda ingin mengambil pencuci mulut selepas itu



Pilih buah-buahan yang segar atau dibekukan berbanding yang diawet/ kering atau jus buah-buahan

### Semasa memilih minuman



Pilih minuman "tanpa gula" seperti air kosong, teh/ kopi tanpa gula tambahan ("—kosong") atau minuman ringan "diet" atau "zero"



Pilih minuman "Siew Dai" (kurang gula) jika tiada pilihan minuman "tanpa gula"



Gunakan sedikit pemanis (bukan gula) tiruan atau semulajadi untuk rasa manis jika perlu



Gantikan minuman manis dengan air kosong, dan tambah buah beri, sitrus, pudina, halia atau serai untuk menambah rasa

### Semasa memilih snek



Pilih snek yang lebih sihat seperti 1 sajian buah segar, 1 genggam kecil kacang tanpa garam dan tidak digoreng, 3 keping biskut bijirin penuh, 1 gelas susu soya tanpa gula, susu rendah lemak atau 1 genggam tomato ceri



Jika ambil pencuci mulut, pilih saiz hidangan yang kecil atau kongsi bersama keluarga/ kawan

## 5. Kurangkan Makanan Tinggi Lemak

Lemak tidak bertukar menjadi gula apabila dicerna. Sebaliknya, ia berada dalam perut kita lebih lama. Lemak memperlahankan pencernaan karbohidrat dan memanjangkan tempoh paras gula darah yang tinggi.

Lemak mengandungi kalori yang tinggi dan pengambilan yang berlebihan boleh menyebabkan penambahan berat badan dan obesiti. Cara-cara untuk mengurangkan pengambilan lemak:



Pilih daging tanpa lemak atau buang kulit dan lemak yang kelihatan sebelum masak atau makan



Gantikan daging merah atau daging diproses dengan ikan, lentil, tahu atau protein soya



Pilih kaedah memasak rendah lemak (contoh: menumis, memanggang, membakar, mengukus, merebus, atau air-fry)



Hadkan makanan bergoreng tidak lebih daripada 2 kali seminggu



Minta kurangkan kuah dan sos



Gantikan nasi berperisa (contoh: nasi lemak, nasi ayam) dengan nasi putih atau nasi perang



Hadkan makanan ringan tinggi lemak (contoh: kerepek, pastri, kek, biskut, pizza, makanan sejuk beku)



## 6. Pilih Makanan Rendah Sodium

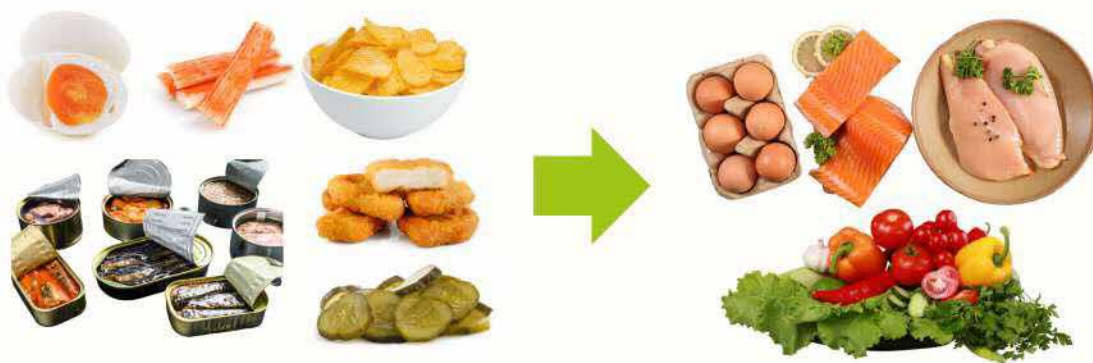
Pesakit diabetes berisiko tinggi untuk mendapat tekanan darah tinggi. Kurangkan pengambilan sodium untuk mengawal tekanan darah anda!

### Semasa Memasak di Rumah & Membeli Barangan Runcit

- Rasa dahulu makanan anda sebelum menambah perasa
- Guna garam, bahan perasa dan sos secara berpada-pada
- Guna herba dan rempah ratus untuk meningkatkan rasa makanan
- Pilih sayur-sayuran segar untuk memasak sup berbanding pati masakan
- Masak makanan yang boleh disediakan dengan mudah seperti daging panggang/ bakar tanpa salutan tepung/ serbuk roti atau sayur-sayuran tanpa sos pekat/ berlemak



- Pilih makanan segar berbanding makanan yang diproses atau diawet



- Pilih produk makanan yang mempunyai Healthier Choice Symbols seperti "No Added Sodium" atau "Lower in Sodium"



No Added Sodium



Lower in Sodium

## Semasa Makan di Luar

- Jangan ambil sup dan elakkan pengambilan kuah berlebihan
- Elakkan sos pencicah atau kondimen
- Pilih nasi putih berbanding nasi berperisa

	<b>Di manakah sodium?</b>	<b>Cara mengurangkan pengambilan sodium</b>
 <p>Mi Bebola Ikan (Sup)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bebola ikan</li><li>• Sup</li><li>• Sos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jangan ambil sup</li><li>• Elakkan sos/ kicap pencicah</li></ul>
 <p>Nasi Biryani</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuah</li><li>• Bahan perasa yang ditambah pada nasi dan daging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurangkan kuah</li><li>• Kongsikan hidangan ini</li><li>• Pilih nasi putih</li></ul>
 <p>Ayam Masala</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuah</li><li>• Bahan perasa yang ditambah pada daging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurangkan kuah</li><li>• Kongsikan hidangan ini</li></ul>
 <p>Makanan Segera</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Garam dalam kentang goreng</li><li>• Daging yang diproses</li><li>• Sos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minta kentang goreng tanpa garam</li><li>• Hadkan pengambilan makanan segera kepada 1 kali seminggu</li><li>• Elakkan sos pencicah</li></ul>



## 7. Hadkan Pengambilan Alkohol

Alkohol boleh menyebabkan paras gula darah menjadi rendah, terutamanya jika anda menggunakan insulin atau mengambil sesetengah ubat kencing manis



Alkohol menyebabkan paras gula darah menjadi rendah jika diambil semasa perut kosong. Pastikan anda ambil sumber karbohidrat sebelum atau semasa minum.



Pilih minuman soda tanpa gula berbanding soda manis untuk dicampur dengan alkohol



Pengambilan alkohol yang berlebihan boleh menyebabkan berat badan berlebihan dan obesiti. Jika anda ingin minum, hadkan kepada 2 minuman standard untuk lelaki dan 1 minuman standard untuk wanita.

### 1 Minuman Standard = 10g Alkohol



330ml Bir



100ml Wain



30ml Spirit

## 8. Kekal Aktif

Selain mengamalkan diet yang sihat, aktiviti fizikal yang kerap juga boleh memperbaiki kawalan gula darah anda dan mengekalkan berat badan yang sihat.

- Lakukan senaman aerobik berintensiti sederhana selama 150–300 minit; atau senaman aerobik berintensiti tinggi selama 75–150 minit atau gabungan kedua-duanya setiap minggu



Anda perlu merancang senaman terlebih dahulu untuk mengelakkan gula darah rendah semasa atau selepas melakukan aktiviti.

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of August 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure