

# CEGAH dengan CERDIK

- C**ek kesehatan secara berkala
- E**nyahkan asap rokok
- R**utin aktivitas fisik
- D**iet seimbang
- I**stirahat yang cukup
- K**elola stress dengan baik

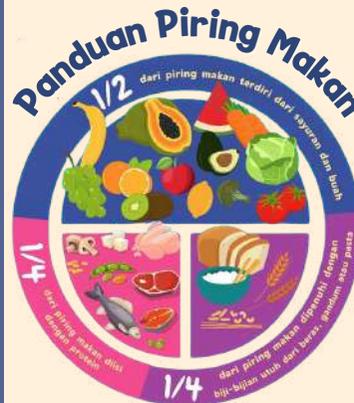
# KENDALIKAN dengan PATUH

- P**eriksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
- A**tasi penyakit dengan pengobatan yang tepat & teratur
- T**etap diet dengan gizi seimbang
- U**payakan aktivitas fisik dengan aman
- H**indari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya

# PANDUAN DIET DIABETES MELITUS

## Prinsip 3J

- Jumlah** Jumlah disesuaikan dengan BB pasien dan hasil konseling gizi
- Jadwal** 3 kali makan utama dan 2-3 kali makan selingan mengikuti prinsip porsi kecil
- Jenis** Jenis makanan utama dapat disesuaikan dengan konsep piring makan model T



## Batasi

- Mengandung banyak gula sederhana
- Mengandung banyak minyak
- Mengandung banyak Garam

# Cegah & Kendalikan

# DIABETES MELITUS



# APA ITU DIABETES MELITUS

Diabetes Melitus merupakan salah satu gangguan pengaturan metabolisme tubuh yang ditandai dengan terdapatnya kenaikan kadar gula darah yang berlangsung dalam kurun waktu tertentu.

Diabetes Melitus disebabkan oleh berkurangnya produksi hormon insulin tubuh dan terjadinya penurunan fungsi kerja hormon insulin.

## Faktor Risiko

1 Usia

2 Keturunan

3 Aktivitas Fisik

4 Obesitas

5 Tekanan Darah

6 Kadar Kolesterol

7 Stress

## KRITERIA DIAGNOSIS

### DIABETES MELITUS

Pemeriksaan HbA1c ( $\geq 6,5\%$ )

Gejala klasik diabetes melitus ditambah glukosa plasma sewaktu  $\geq 200$  mg/dL

Gejala klasik diabetes melitus ditambah kadar glukosa darah plasma puasa  $\geq 126$  mg/dL

Kadar glukosa plasma 2 jam pada tes toleransi glukosa oral (TTGO)  $\geq 200$  mg/dL



Normal  
70-99 mg/dl



Pre-diabetes  
100-125 mg/dl



Diabetes  
 $\geq 126$  mg/dl

## TANDA & GEJALA

- 1 Poliuri (Sering buang air)
- 2 Polidipsi (Cepat merasa haus)
- 3 Polifagi (Cepat merasa lapar)
- 4 Berat badan menurun drastis tanpa alasan
- 5 Sering mengalami kesemutan
- 6 Mudah mengantuk dan lelah

## Komplikasi Penderita

### Komplikasi Pembuluh Darah Kecil

- Kerusakan retina mata
- Kerusakan ginjal
- Kerusakan syaraf

### Komplikasi Pembuluh Darah Besar

- Penyakit jantung koroner
- Penyakit serebrovaskuler
- Hipertensi