

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh)
 :

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein: gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti		
Hewani/nabati		
Sayuran		
Minyak		
		

Selingan Jam 10.00 :

.....

Siang Jam 12.00 – 13.00

Nasi /pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Selingan Jam 16.00 :

.....

Malam Jam 18.00 – 19.00

Nasi /pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Selingan Jam 21.00 :

.....

*) Ukuran Rumah Tangga



sumber : brilio food.com

CONTOH MENU SEHARI

PAGI

- Roti gandum dengan selai kacang
- Telur rebus
- Tahu bacem
- Bening bayam

SIANG

- Nasi beras merah
- Semur ayam
- Tempe goreng
- Pecel
- Jeruk

SELINGAN

- Jam 10.00
Apel Potong
- Jam 16.00
Puding Pepaya
- Jam 21.00
Crackers tawar atau jus buah

SORE

- Nasi beras merah
- Pepes Ikan
- Cah Tahu
- Tumis Kangkung
- Apel

DISUSUN OLEH

TIM ASUHAN GIZI RSUP I.G.N.G Ngoerah
 Telp. (0361) 227911 - 15, Fax. (0361) 224206
 Email : Info@sanglahbalihospital.com
 Website : www.profngoerahhospitalbali.com

Sumber : Penuntun Diet 2025

DIET DIABETES MELITUS

Pola Makan
Diabetes

PRINSIP
3J

Jumlah
makanan

Jenis
makanan

Jadwal
makan

sumber : https://www.loophealth.id/

Promosi Kesehatan Rumah Sakit
1.1/LFT-PKRS/2026



TUJUAN DIET

Diet Diabetes Melitus disebut juga terapi gizi medis. Dengan tujuan untuk membantu penyandang diabetes memperbaiki kebiasaan makan dan olahraga untuk mendapatkan kontrol metabolik yang baik. Perlu dilakukan pengendalian glukosa darah, tekanan darah, berat badan, dan profil lipid

SYARAT DIET

Syarat-syarat diet penyakit diabetes melitus adalah sebagai berikut:

1. **Kebutuhan energi** sesuai kebutuhan untuk mencapai dan mempertahankan berat badan ideal. Kebutuhan kalori basal adalah 25 kalori untuk wanita dan 30 kalori per kg berat badan ideal. Ditambah dan dikurangi bergantung beberapa faktor, yaitu tinggi badan, berat badan, usia, aktivitas, dan adanya komplikasi.
2. **Karbohidrat** dianjurkan sekitar 45-65% total asupan energi.
3. **Asupan lemak** dianjurkan sekitar 20-25% kebutuhan kalori, dan tidak diperkenankan melebihi 30% total asupan energi.
4. **Kebutuhan protein** sebesar 10-20% total asupan energi.
5. **Anjuran asupan natrium** untuk penyandang diabetes sama dengan orang sehat, yaitu <2300 mg per hari.
6. **Anjuran konsumsi serat** adalah 20-25% gram/hari.

DIABETES MELITUS

Diabetes melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Diabetes melitus disebabkan oleh kekurangan hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah dengan segala akibatnya.

PENGATURAN MAKAN

SUMBER	BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN	BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN
Karbohidrat	Nasi, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, dll. Diutamakan yang berserat tinggi	Gula, madu, sirup, selai, jeli, dodol, kue-kue manis, buah yang diawetkan dengan gula, susu kental manis, minuman ringan, es krim
Protein	Dianjurkan yang tidak mengandung tinggi lemak, seperti daging rendah lemak, ikan, ayam tanpa kulit, susu rendah lemak, keju rendah lemak, kacang-kacangan, tahu, tempe	Sumber protein yang tinggi kandungan kolesterol, seperti jeroan, otak
Lemak	Dalam jumlah terbatas. Makanan dianjurkan diolah dengan cara dipanggang, dikukus, ditumis, disetup, direbus, dibakar	Sumber protein yang banyak mengandung lemak jenuh, dan lemak trans, antara lain daging berlemak dan susu full cream. Makanan siap saji, cake, goreng-gorengan
Sayur dan Buah	Dianjurkan mengonsumsi cukup banyak sayuran dan buah	Sayur dan buah yang mengandung gas antara lain, nangka, durian, kol, brokoli, sawi, nanas.
Mineral	Sumber natrium, antara lain garam dapur, MSG, soda dan bahan pengawet, seperti natrium benzoat dan natrium nitrit.	Hindari bahan makanan yang mengandung bahan tersebut. seperti ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan