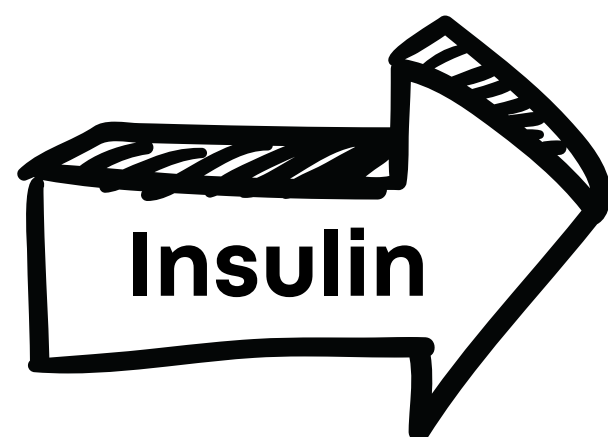


Kendalikan DIABETES

Pada tubuh yang sehat, makanan diubah menjadi energi, dibantu hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas



Diabetes dapat terjadi karena insulin tidak cukup diproduksi atau tubuh tidak peka terhadap insulin yang dihasilkan

Gejala Diabetes

- Cepat lelah dan mengantuk
- Mudah haus dan lapar
- Berat badan turun
- Sering buang air kecil

Type Diabetes

Pankreas tidak dapat memproduksi insulin sama sekali

Diabetes Tipe

1

Insulin yang ada tidak cukup / tidak berfungsi efektif

Diabetes Tipe

2

Terjadi dan berkembang selama masa kehamilan

Diabetes



Masa Kehamilan

Pra Diabetes

Pemicu awal penyakit diabetes

Orang yang Berisiko

- Riwayat keluarga DM
- Kegemukan (obesitas)
- Berusia di atas 45 tahun
- Melahirkan bayi dengan bobot di atas 4 kg
- Diet yang tidak sehat
- Jarang beraktivitas fisik
- Hipertensi (TD >140/90 mmHg)
- Gangguan kolesterol tinggi
- Riwayat jantung koroner dan stroke

Pengaturan Makan Metode 3J

- **Jadwal** makan (3x makanan pokok, 3x makanan selingan, selang 3 jam)
- **Jumlah** kalori sesuai ketentuan
- **Jenis** makan yang dibatasi

Lima Pilar Tatalaksana Diabetes:



Edukasi menuju gaya hidup sehat



Aktivitas fisik / olahraga



Diet sehat makanan tinggi serat, rendah lemak



Mengikuti anjuran tenaga medis



Monitoring / kontrol gula darah