

Kebutuhan Gizi Sehari

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

Pembagian Makan Sehari

JADWAL	BERAT (g)	URT
PAGI jam 06.00 – 08.00		
Nasi/Pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Minyak		
Gula		
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		



Contoh Makan Sehari

PAGI	SIANG	MALAM
Nasi	Nasi	Nasi
Telur dadar isi wortel	Semur ayam	Pepes ikan
Tahu goreng	Tempe Goreng	Cah tahu
Tumis kangkung	Pecel	Tumis Kangkung
	Jeruk	Apel
Selingan (10.00)	Selingan (16.00)	Selingan (21.00)
Buah apel	Puding buah	Crackers tawar atau buah

Perhatian!

Agar gula darah terkontrol, makanlah sesuai jadwal, jumlah, dan jenis secara teratur

L09/II/2026

MATERI EDUKASI



RS Bhayangkara Lemdiklat Polri
Jl. Ciputat Raya No. 40, Jakarta Selatan
(021) 7650384



DIET DIABETES MELITUS

NAMA :
UMUR :
TB :
BB :
ALAMAT :

Oleh:
Tim PKRS
RS Bhayangkara Lemdiklat Polri

Pengertian?

Diabetes melitus atau kencing manis adalah penyakit gangguan metabolisme gula darah yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula di dalam darah.

Tujuan Diet

- * Memberikan makanan sesuai kebutuhan
- * Mempertahankan kadar gula sampai normal/ mendekati normal
- * Mempertahankan berat badan menjadi normal
- * Mencegah terjadinya kadar gula darah terlalu rendah yang dapat menyebabkan pingsan
- * Mengurangi/ mencegah komplikasi

Syarat Diet

- Kebutuhan energi ditentukan dengan cara 25–30kcal/kg BB normal, ditambah untuk kebutuhan fisik dan keadaan khusus misal kehamilan, laktasi dan adanya komplikasi.
- Kebutuhan protein 10-15% dari kebutuhan energi total
- Kebutuhan lemak 20-25% dari kebutuhan energi total
- Kebutuhan karbohidrat 60%-70% dari kebutuhan energi total.
- Penggunaan gula murni tidak diperbolehkan.
- Serat dianjurkan 25 gr/hari

Pengaturan Makanan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi	Dihindari
Sumber Karbohidrat		Semua sumber karbohidrat dibatasi: nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, havermout, sereal, ketan, makaroni	
Sumber Protein Hewani	Ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, daging tidak berlemak	Hewani tinggi lemak jenuh (kornet, sosis, sarden, otak, jeroan, kuning telur)	Keju, abon, dendeng, susu full cream
Sumber Protein Nabati	Tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai		
Sayuran	Sayuran tinggi serat: kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong	Bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk	
Buah-buahan	Jeruk, apel, pepaya, jambu air, belimbing (sesuai kebutuhan)	Nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, sawo, semangka	Buah-buahan yang manis dan diawetkan, durian, nangka, manisan buah
Minuman			Minuman yang mengandung alkohol, susu kental manis, <i>soft drink</i> , es krim, yogurt
Lain-lain		Makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram	Gula pasir, gula merah, gula batu, makanan/minuman yang manis: cake, kue manis, dodol, sirup, selai, coklat, permen, tape, mayonaise