

# DIABETESI DILARANG PUASA. BENARKAH?

Bagi penderita diabetes (Diabetesi) puasa boleh saja, namun dengan persiapan khusus, salah satunya **dengan memantau kadar gula secara berkala. Serta terlebih dahulu** melakukan kontrol dan konsultasi ke dokter.

## DIABETESI YANG DIANJURKAN UNTUK TIDAK BERPUASA

### Diabetes tipe 1

Terdapat risiko kadar glukosa darah terlalu tinggi (hiperglikemia), yang menyebabkan penumpukan keton/asam yang dibuat ketika tubuh mulai menggunakan lemak.

### Diabetes tipe 2

Kadar glukosa darah yang turun drastis (hipoglikemia), yang disebabkan puasa jangka lama, makan besar di malam hari, dan pengurangan aktivitas fisik.

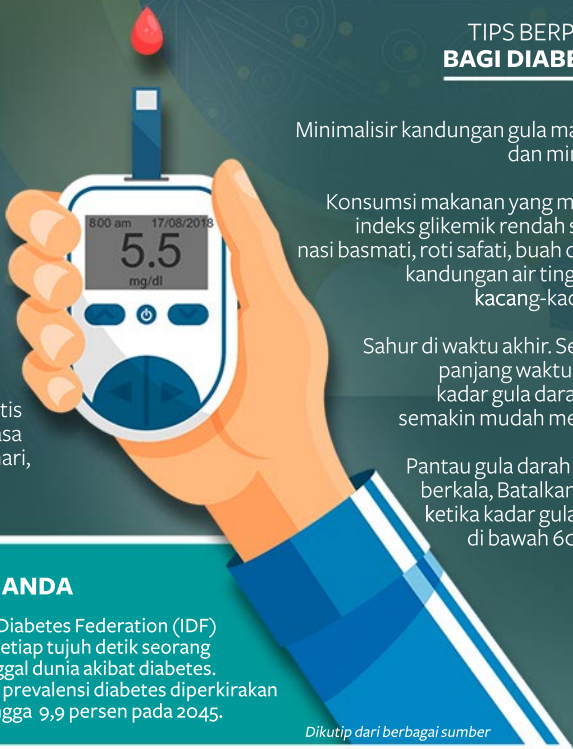
## TIPS BERPUASA BAGI DIABETESI

Minimalisir kandungan gula makanan dan minuman

Konsumsi makanan yang memiliki indeks glikemik rendah seperti nasi basmati, roti safati, buah dengan kandungan air tinggi, dan kacang-kacangan

Sahur di waktu akhir. Semakin panjang waktu puasa, kadar gula darah akan semakin mudah menurun

Pantau gula darah secara berkala. Batalkan puasa ketika kadar gula darah di bawah 60 mg/dl



## TAHUKAH ANDA

International Diabetes Federation (IDF) melaporkan, setiap tujuh detik seorang pasien meninggal dunia akibat diabetes. Secara global, prevalensi diabetes diperkirakan meningkat hingga 9,9 persen pada 2045.

*Dikutip dari berbagai sumber*