



# Puasa Lancar, Diabetes Aman!

Diabetesi atau penderita diabetes dapat berpuasa secara normal jika memiliki riwayat gula darah terkontrol dan telah berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter. Meski begitu, ada aturan puasa yang aman dan perlu diperhatikan agar diabetesi tetap terjaga.

## Pola Makan Saat Sahur



1. Jangan melewatkan sahur karena ini adalah salah satu kesempatan bagi diabetesi untuk memberi asupan nutrisi ke tubuh.
2. Minum air putih yang banyak untuk menstabilkan dan mengontrol gula darah, serta mencegah dehidrasi.
3. Makan secara bertahap, dari makanan pembuka sampai makanan berat, agar kadar gula darah tidak naik.
4. Pilihlah makanan yang mengandung karbohidrat kompleks atau gandum utuh dengan beberapa protein dan lemak sehat yang dapat membantu memperlambat pencernaan dan menjaga rasa kenyang lebih lama.

## Pola Makan Saat Berbuka



1. Minum air putih yang banyak untuk mengembalikan cairan tubuh yang hilang saat berpuasa, sehingga kadar gula darah tetap terkontrol.
2. Hindari makanan dan minuman manis. Pilihlah jus buah segar tanpa tambahan pemanis.
3. Batasi konsumsi kurma hanya 1-2 buah dalam sehari atau sesuai anjuran dokter.
4. Hindari konsumsi beberapa jenis buah dan sayur yang dapat mengakibatkan kadar gula darah melonjak, seperti mangga, stroberi, labu, dan kentang.
5. Makan secukupnya dengan gizi seimbang, dari protein, karbohidrat, sayuran, hingga buah yang berserat untuk menjaga stamina dan menjaga kadar gula darah selama berpuasa.

Sumber: berbagai sumber



# Puasa Lancar, **Diabetes Aman!**

## Olahraga



1. Berolahraga saat puasa bermanfaat untuk melancarkan proses detoksifikasi dan metabolisme, meningkatkan stamina, hingga meningkatkan kinerja hormon.
2. Lakukan di malam hari setelah salat tarawih atau sesaat sebelum berbuka puasa.
3. Pilihlah olahraga yang ringan hingga sedang, seperti berjalan kaki atau bersepeda.
4. Diabetesi yang menjalani pengobatan insulin dan sulfonilurea harus menghindari olahraga berat.

## Kenali Kondisi Tubuh Saat Puasa



1. Hipoglikemia: kadar gula darah turun drastis sehingga tubuh menjadi lemas, sedikit kejang, lalu pingsan.
2. Hiperglikemia: kadar gula darah naik drastis. Tanda-tandanya adalah penglihatan kabur, tubuh terasa lelah, sakit kepala, hingga haus yang berlebihan.
3. Ketoasidosis: tubuh tidak mampu mengolah kadar gula darah karena kekurangan insulin. Tanda-tandanya adalah dehidrasi, mual, muntah, hingga mengakibatkan koma.

Sumber: berbagai sumber