



# PELAN HIDANGAN BAGI ORANG YANG MENGHIDAPI PENYAKIT KENCING MANIS (Jenis 2)

Diabetis atau kencing manis ialah satu keadaan di mana paras gula di dalam darah meningkat akibat kekurangan insulin atau tindakan insulin yang kurang berkesan. Insulin ialah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pankreas. Insulin membolehkan gula dalam darah memasuki sel-sel tubuh dan di sini gula digunakan sebagai tenaga. Biasanya, apabila makanan berkarbohidrat (makanan berkanji seperti nasi, mi, roti dan oat; buah-buahan; susu; makananan manis seperti gula, madu, kek) dimakan, paras gula di dalam darah meningkat dan kemudian turun seperti sediakala akibat tindakan insulin. Untuk mengawal paras gula di dalam darah supaya berada dalam lingkungan yang normal, pakar diet anda akan merancang satu pelan hidangan khas untuk anda. Pelan hidangan ini mempunyai empat bahagian:

1. Jenis dan jumlah karbohidrat yang sesuai untuk setiap hidangan;
2. Jumlah kalori yang sesuai untuk memelihara berat badan yang normal atau untuk mengurangkan berat badan jika berlebihan. Pengurangan berat badan sebanyak 5-10% boleh membaiki tindakan insulin anda;
3. Jenis dan jumlah lemak yang sesuai untuk mengurangkan risiko penyakit jantung;
4. Memberi tumpuan kepada makanan tinggi serat kerana ia dapat mengawalatur paras gula darah.

Topik pelan hidangan akan dibincangkan pada lawatan pertama anda ke pakar diet kerana ia adalah faktor penting dalam pengawalan penyakit kencing manis anda. Bagaimanapun, untuk mengawal paras gula darah anda dengan baik, topik-topik berikut akan dibincang pada lawatan selanjutnya:

- ☞ Mengira karbohidrat/ membaca label
- ☞ Makan di restoran/kedai makanan
- ☞ Pengganti gula
- ☞ Senaman
- ☞ Mengurangkan berat badan (jika berat badan berlebihan)

## MAKAN DENGAN BEBAS



■ **#Sayur:** Semua jenis sayur (kecuali sayuran **berkanji** seperti kentang, keledek, keladi, ubi kayu, labu merah dan jagung. Sayur-sayuran ini kaya dengan karbohidrat dan jumlah yang dimakan harus dikawal).

# *Sayur-sayuran mengandungi kandungan serat yang tinggi dan rendah dalam kalori. Makanlah sebanyak mana yang dikehendaki setiap hari.*

■ **Minuman:** Air jarang, sup jernih, air soda tawar, \*air mineral, teh Cina, teh / kopi 'O' tawar, air kekwa tawar, air barli tawar

■ **Perasa dan rempah:** \*Kicap soya, serbuk kari atau cili, herba, rempah ratus, serbuk lada putih, cuka dan lain-lain (kecuali sos manis dan sos dalam botol seperti \*sos tomato, \*sos cili dan sos 'salad', yang perlu dihadkan kepada 2 sudu teh setiap hari)



■ **Bahan untuk sapu roti:** \*Bovril, \*Marmite, \*Vegemite, sedikit jem diabetis

\* *Mengandungi kandungan garam yang tinggi. Hadkan jika anda menghidapi penyakit darah tinggi.*

## MAKAN DALAM KUANTITI YANG TERKAWAL

### PROTEIN DAN LEMAK



■ **Makanan berprotein:** - Makanan ini harus dimakan pada setiap masa makan utama dalam jumlah yang sederhana: Daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan dan makanan laut yang lain, telur, keju rendah lemak, tahu dan taukwa.

- Kurangkan daging yang berlemak kerana ia tinggi dalam lemak tepu yang boleh meningkatkan risiko menghidapi penyakit jantung.

■ **Lemak dan minyak:** - Untuk mengurangkan risiko menghidapi penyakit jantung, gantikan lemak 'tepu' (minyak sapi, mentega, minyak kelapa, minyak kelapa sawit) dengan minyak dan marjerin jenis 'tidak tepu' (contoh: kanola, zaitun, kacang soya, bunga matahari, jagung).

- Untuk mengelakkan berat badan yang berlebihan atau untuk pengurangan berat badan, kurangkan lemak dalam pemakanan: hadkan minyak yang digunakan untuk memasak, hadkan pengambilan makanan bergoreng dan pilih produk rendah lemak atau tanpa lemak.

## MAKANAN BERKARBOHIDRAT



Makanan ini harus diambil pada setiap masa makan utama dan snek untuk mengawalatur paras gula dalam darah. Makanan ini termasuk:

- **Nasi, roti dan bijirin:** Nasi, mi, @roti, capati, tosai, idli, @bijirin, oat, @kraker.  
@ *Pilih jenis yang tinggi serat*
- **Sayuran berkanji:** Kentang, keladi, ubi kayu, jagung, labu merah, keledek. Lobak merah, akar teratai, sengkuang, sengkuang cina dan lobak juga mengandungi karbohidrat. Hadkan kepada 2-3 sudu makan setiap kali dimakan.
- **Buah-buahan (segar dan kering):** Makan bersama kulit untuk menambahkan pengambilan serat.
- **Susu dan yogurt:** Pilih jenis tanpa lemak atau rendah lemak.



## MAKANAN BERKARBOHIDRAT YANG LAIN

Makanan ini tinggi dalam karbohidrat dan kalori, tetapi rendah dalam kandungan zat. Bagaimanapun, ia boleh dinikmati dalam pelan hidangan seperti yang dibincang bersama pakar diet anda.

- **Semua jenis gula:** Glukosa, gula batu, gula melaka, gula perang, gula mentah
- **Bahan untuk sapu roti:** Jem, 'marmalade', madu, sirap 'maple', kaya, coklat untuk sapu roti
- **Minuman manis:** Milo, Ovaltine, Horlicks, minuman bijirin, minuman '3-dalam-1', susu berperisa (contoh: susu coklat, strawberi), minuman yogurt (contoh: Yakult, Vitagen)
- **Snek manis:** Kek, kuih nonya, biskut manis, pastri, jeli, agar-agar, aiskrim, yogurt beku dan yogurt buah, pencuci mulut (contoh: tauswan, ais kacang, pulut hitam, bubur chacha), dan buah-buahan dalam tin
- **Manisan:** Coklat, gula-gula, tofi, gum dan pastil buah-buahan



## PEMANIS TANPA KHASIAT

Pemanis tanpa khasiat ataupun lebih dikenali sebagai pemanis tiruan, boleh memmaniskan makanan dan minuman tanpa membekalkan kalori yang berlebihan atau meningkatkan paras gula di dalam darah. Ada beberapa produk di Singapura termasuk 'aspartam' (Equal, Palsweet, Super), 'sucralose' (Splenda) dan 'saccharin' (Sweet 'n Low). Oleh kerana pemanis ini dianggap sebagai bahan tambahan dalam makanan, ia lebih baik dimakan dalam kuantiti yang sederhana dan sebagai sebahagian daripada pemakanan seimbang dan sihat.



Nama: \_\_\_\_\_

Tarikh: \_\_\_\_\_



**PELAN HIDANGAN HARIAN**

\_\_\_\_\_ kalori / hari

<i>Jumlah</i>	<i>Pilihan lain</i>	<i>Karbohidrat (g)</i>
<b>Sarapan (jumlah _____ g karbohidrat)</b>		
Roti bijirin penuh _____	Lihat senarai A _____	_____
Telur * atau lain-lain jenis protein _____	Lihat senarai C _____	_____
Susu _____	Lihat senarai D _____	_____
Marjerin _____		
<b>Minum pagi (jumlah _____ g karbohidrat)</b>		
Snek _____	Lihat senarai B _____	_____
Susu/Buah/Jus buah-buahan _____	Lihat senarai D/E/F _____	_____
Teh / Kopi _____		
<b>Makan tengah hari (jumlah _____ g karbohidrat)</b>		
Sup jernih _____		
Nasi _____	Lihat senarai A _____	_____
Daging atau ikan _____	Lihat senarai C _____	_____
Lebihkan hidangan sayur _____		
Buah-buahan _____	Lihat senarai E _____	_____
Minyak untuk memasak _____		
<b>Minum petang (jumlah _____ g karbohidrat)</b>		
Snek _____	Lihat senarai B _____	_____
Susu/Buah/Jus buah-buahan _____	Lihat senarai D/E/F _____	_____
Teh / Kopi _____		
<b>Makan malam (jumlah _____ g karbohidrat)</b>		
Sup jernih _____		
Nasi _____	Lihat senarai A _____	_____
Daging atau ikan _____	Lihat senarai C _____	_____
Lebihkan hidangan sayur _____		
Buah-buahan _____	Lihat senarai E _____	_____
Minyak untuk memasak _____		
<b>Snek malam (jumlah _____ g karbohidrat)</b>		
Snek _____	Lihat senarai B _____	_____
Susu/Buah/Jus buah-buahan _____	Lihat senarai D/E/F _____	_____
Teh / Kopi _____		

Jikalau anda ada sebarang pertanyaan sila hubungi Pakar diet: \_\_\_\_\_ di talian : 6394 1646, Isnin hingga Jumaat, antara jam 4 petang hingga 5.30 petang.





## PILIHAN LAIN

### SENARAI A – NASI, ROTI & BIJIRIN

#### 1 keping roti adalah sama dengan (15g karbohidrat):

- ☞ 1 keping capati kecil atau idli (saiz piring cawan)
- ☞ ½ keping tosai kecil (saiz piring cawan)
- ☞ ½ mangkuk sedang bubur nasi (*kepekatan sederhana*)
- ☞ 3 sudu makan oat (sebelum memasak)
- ☞ 1 mangkuk kecil emping jagung atau 'branflakes'
- ☞ 3 keping kraker gandum penuh
- ☞ ½ chee cheong fun (kurangkan sos manis)
- ☞ 1 soon kueh (kurangkan sos manis)
- ☞ 2 chwee kuay (kurangkan minyak)

1 mgk kecil (25g CHO)	/ mgk sedang (45g CHO)	/ mgk besar (65g CHO)	nasi adalah sama dengan:
☞ 7	12	17	susu makan nasi
☞ 1½	3	4½	keping roti
☞ 1½	3	4½	keping capati kecil atau idli (saiz piring cawan)
☞ 1	1 ½	2	Keping tosai kecil (saiz piring cawan)
☞ 1	1 ½	2	mangkuk sedang bubur nasi (kepekatan sederhana)
☞ ½	1	1½	mangkuk sedang bee hoon atau kway teow masak
☞ ½	1	1½	mangkuk sedang pasta masak
☞ 1½	3	4½	kentang kecil (saiz telur)

### SENARAI B - SNEK

#### 1 snek adalah sama dengan (15g karbohidrat):

- |  |   |
|--|---|
| ☞ 1 keping roti bijirin penuh  | ☞ 1 keping capati kecil atau idli (saiz piring cawan) |
| ☞ 3 keping kraker gandum penuh   | ☞ ½ chee cheong fun (kurangkan sos manis)             |
| ☞ 1 soon kueh (kurangkan sos manis)  | ☞ 1 popiah basah (kurangkan sos manis)                |
| ☞ 2 chwee kuay (kurangkan minyak)  | ☞ ½ pau daging atau sayur                             |
| ☞ ½ cawan kacang kuda masak  | ☞ 1 keping vadai kecil**                              |
| ☞ 3 susu makan oat (sebelum memasak)   | ☞ 1 mangkuk kecil emping jagung atau 'branflakes'     |
| ☞ 25g coklat (4 segi kecil)**  | ☞ 1 senduk kecil (50g) ais krim**                     |
| ☞ 1/5 mangkuk ais kacang   | ☞ 1/5 mangkuk tauswan                                 |
| ☞ ½ keping kuih**  | ☞ 3 sudu teh membumbung Milo / Ovaltine / Horlicks    |
| ☞ 1 hidangan buah  | ☞ ½ cawan (100ml) minuman yogurt                      |
| ☞ ½ keping kek biasa (pandan, sponge, marble)**  |   |
| ☞ ½ karton kecil (100g) yogurt buah tanpa / rendah lemak                                 |   |
| ☞ ½ jagung rebus (tanpa mentega / marjerin)  |   |
| ☞ 3 sudu makan kacang merah atau hijau (rebus dalam air dan dimaniskan dengan aspartame) |   |
| ☞ 1 epok-epok sardin kecil atau ½ epok-epok kentang kecil**                              |   |
| ☞ 1 karton kecil (200g) yogurt rendah lemak biasa atau dimaniskan dengan pemanis tiruan  |   |

\*\* *Kaya dalam lemak. Kurangkan jika paras kolesterol anda tinggi atau anda mempunyai berat badan berlebihan.*





## SENARAI C – MAKANAN BERPROTEIN (0g karbohidrat)

**1 biji telur adalah sama dengan:** (\* telur – hadkan kepada 2 – 3 kuning telur setiap minggu)

- ☞ 1 keping keju rendah lemak
- ☞ 1 keping ham
- ☞ 1 ekor sardin (tanpa sos)
- ☞ 2 sudu makan tuna (dalam air atau air garam)

**100g daging atau ikan adalah sama dengan:**

- ☞ 1 saiz tapak tangan daging, ikan atau ayam
- ☞ 1 peha ayam
- ☞ 2/3 karton (200g) tauhu + 3 sudu makan daging tiruan
- ☞ 1 ekor sedang ikan (panjang satu tangan)
- ☞ 6 ekor sedang udang atau 1 ekor sedang sotong
- ☞ 2/3 karton (200g) tauhu + 3 sudu makan kekacang masak (dal, kacang)

**50g daging boleh digantikan dengan:**

- ☞ ½ ketul besar (100g) taukwa
- ☞ ½ karton (150g) tauhu
- ☞ 1 keping tempeh

## SENARAI D - SUSU

**1 cawan susu adalah sama dengan (15g karbohidrat):**

- ☞ 1 karton kecil (200g) yogurt asli atau dimaniskan dengan pemanis tiruan yang rendah lemak
- ☞ 1 cawan (240ml) susu skim atau rendah lemak (jika guna susu tepung skim / rendah lemak, sediakan sebagaimana yang tertulis di tin / pakej)
- ☞ 1 cawan (susu soya) berkalsium tinggi. (tidak dimaniskan)

## SENARAI E – BUAH-BUAHAN

**1 hidangan buah-buahan adalah sama dengan (15g karbohidrat):**

- ☞ 1 saiz sedang epal, lai, oren, pisang, belimbing, buah kiwi, ciku atau buah pic
- ☞ 1 mangga kecil
- ☞ 4 ulas nangka kecil
- ☞ 4 manggis kecil
- ☞ 10 biji buah strawberi
- ☞ 10 biji anggur kecil atau 8 biji anggur besar
- ☞ ¼ sedang 'dragon fruit'
- ☞ 4 ulas durian kecil (Malaysia) atau 1 ulas durian besar (Thai)
- ☞ Buah-buahan kering: 2 sudu makan (25g) kismis atau 3 biji sedang prun
- ☞ 1 potong betik, tembikai madu, semangka atau nenas
- ☞ ½ limau gedang atau samak atau jambu batu sedang
- ☞ 4 biji kecil atau 2 biji sedang buah plum
- ☞ 6 biji laici atau rambutan atau duku
- ☞ 10 biji longan
- ☞ 12 biji ceri

## SENARAI F – JUS BUAH-BUAHAN YANG TIDAK DIMANISKAN

**1 hidangan adalah sama dengan (15g karbohidrat):**

- ☞ 120ml atau ½ cawan jus oren, epal, nenas atau anggur
- ☞ 90ml atau 1/3 cawan jus prun

