



Cegah dan Kawal Diabetes



Kit Informasi



Terbitan



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my



Persatuan Dietitian Malaysia
www.dietitians.org.my

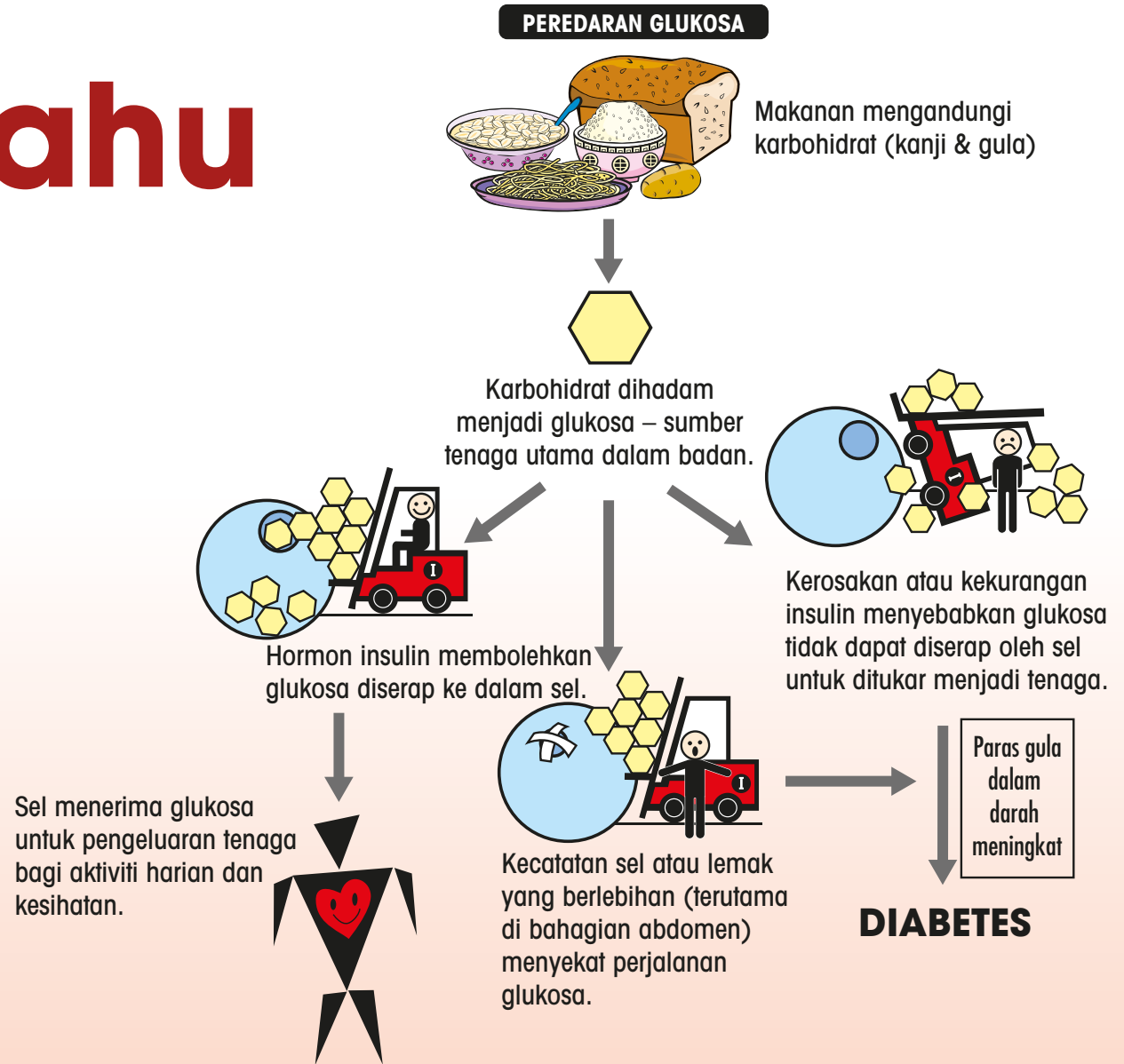


Persatuan Kajian Obesiti Malaysia
www.maso.org.my

Penting Tahu Tentang Diabetes

Tahukah anda....

- 1 daripada 5 rakyat Malaysia menghidap Diabetes Jenis 2
- Diabetes merupakan keadaan di mana glukosa di dalam darah adalah lebih tinggi daripada paras normal





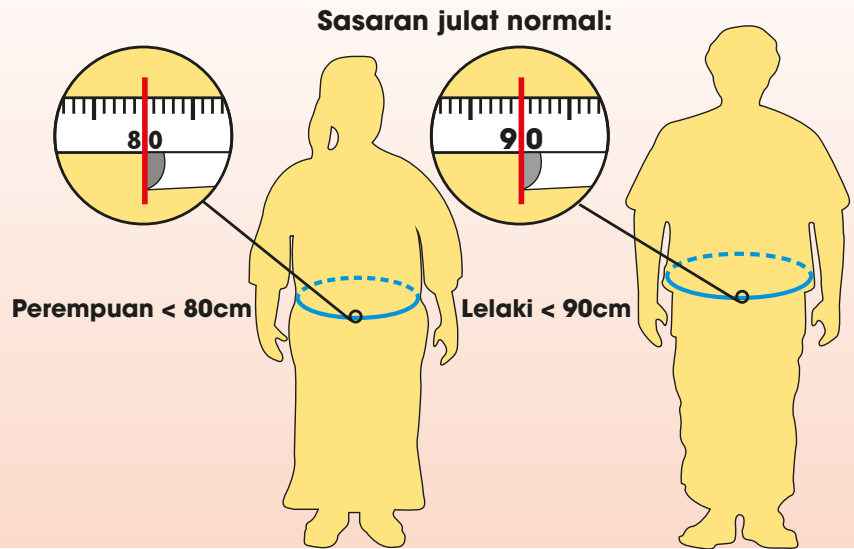
Adakah Anda Berisiko?

1 daripada 2 rakyat Malaysia tidak menyedari bahawa mereka menghidap diabetes.

Faktor risiko utama: Berlebihan berat badan atau obes

Risiko akan bertambah sejajar dengan peningkatan indeks jisim tubuh (BMI) dan ukuran lilit pinggang anda.

Lemak di sekeliling pinggang (obesiti abdomen) membuatkan badan menjadi kurang sensitif terhadap insulin dan mungkin membawa kepada kegagalan untuk mengawal paras glukosa dalam badan.



Berlebihan berat badan serta obesiti terjadi akibat amalan makan yang tidak sihat dan kurang melakukan aktiviti fizikal.

Anda boleh mencegah diabetes dengan mengamalkan makan cara sihat dan banyakkkan bergerak.

- Faktor risiko lain:
- Mempunyai ahli keluarga yang menghidap diabetes jenis 2
 - Kaum (Melayu dan India mempunyai risiko lebih tinggi)
 - Paras kolesterol darah yang tinggi
 - Tekanan darah tinggi

Lakukan pemeriksaan kesihatan setiap tahun bila umur melebihi 30 tahun dan mempunyai faktor-faktor risiko diabetes seperti yang disebut.



Perhatikan tanda amaran diabetes

Dapatkan nasihat pakar kesihatan sekiranya anda mengalami tanda dan gejala ini:

Kerap membuang air kecil

Penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan

Terlalu dahaga

Sentiasa lapar

Keletihan

Luka yang lambat sembuh

Pandangan menjadi kabur

Tanda-tanda dan gejala mungkin berbeza di antara individu yang menghidap diabetes. Kadang-kadang, tanda dan gejala langsung tidak timbul sehinggalah komplikasi diabetes mula kelihatan.

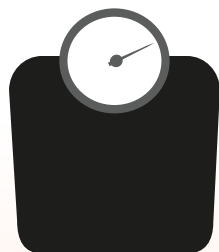


Katakan Ya kepada Kehidupan Tanpa Diabetes

DIABETES BOLEH DICEGAH!



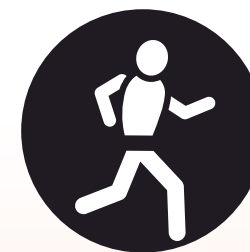
Ketahui risiko diabetes anda dan cegah dari awal.



Kekalkan berat badan yang sihat.



Amalkan makan cara sihat.



Kekal aktif setiap hari.



Hadkan pengambilan minuman beralkohol.



Berhenti merokok.



Buat pemeriksaan kesihatan secara berkala.

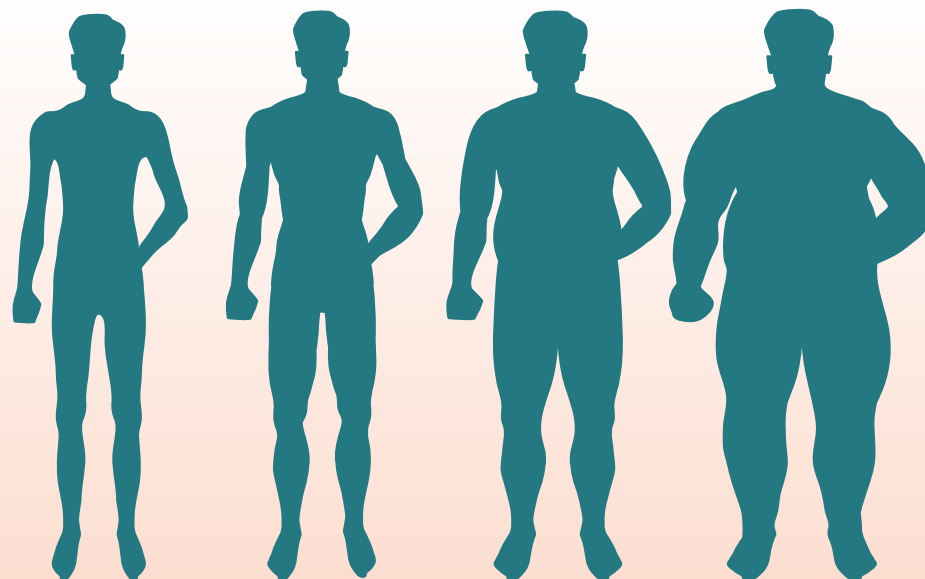


Ketahui Indeks Jisim Tubuh (BMI) Anda!

Kategori-kategori BMI (kg/m²)



Indeks Jisim Tubuh (BMI) adalah cara mudah untuk mengetahui status berat badan anda. Berlebihan berat badan dan obes boleh meningkatkan risiko menghidap diabetes jenis 2.



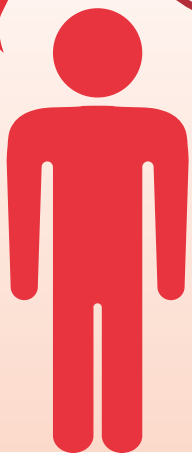
Capai peratus lemak badan yang sihat

Normal: < 20% (lelaki); < 30% (wanita)
Sederhana: 20-25% (lelaki); 30-35% (wanita)
Tinggi: > 25% (lelaki); > 35% (wanita)

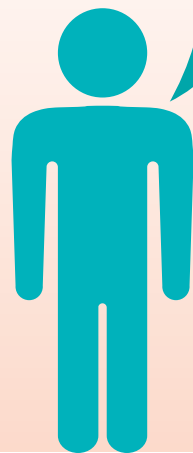
Ketahui Angka Anda

Capai bacaan yang sihat untuk mengurangkan risiko menghidap diabetes.

Tekanan darah
< 130/85
mm/Hg



Paras glukosa darah puasa
< 5.6 mmol/L
Paras glukosa darah rawak
< 7.8 mmol/L



Jumlah kolesterol
< 5.2 mmol/L



Ukur lilit pinggang
< 80 cm (perempuan)
< 90 cm (lelaki)





Berwaspada dengan Pra-diabetes

Diabetes didiagnos apabila paras glukosa darah puasa anda melebihi atau sama dengan 7mmol/L. Pra-diabetes adalah keadaan di mana paras glukosa darah lebih tinggi daripada normal namun tidak cukup tinggi untuk didiagnos sebagai menghidap diabetes.

Paras glukosa darah bagi mereka yang menghidap pra-diabetes:

6.1 - 6.9 mmol/L
(Paras glukosa darah puasa)

7.8 - 11.0 mmol/L
(Paras glukosa darah rawak)

Mereka yang didiagnos mengalami pra-diabetes berkemungkinan tinggi akan menghidap diabetes jenis 2 dalam masa 10 tahun atau kurang.

Kembalikan paras gula darah anda ke tahap yang normal dengan mengamalkan pemakanan yang betul, gaya hidup yang aktif serta mengekalkan berat badan yang sihat. Menukar kepada gaya hidup yang lebih sihat boleh mengurangkan risiko pra-diabetes berkembang menjadi diabetes jenis 2.



Awas...

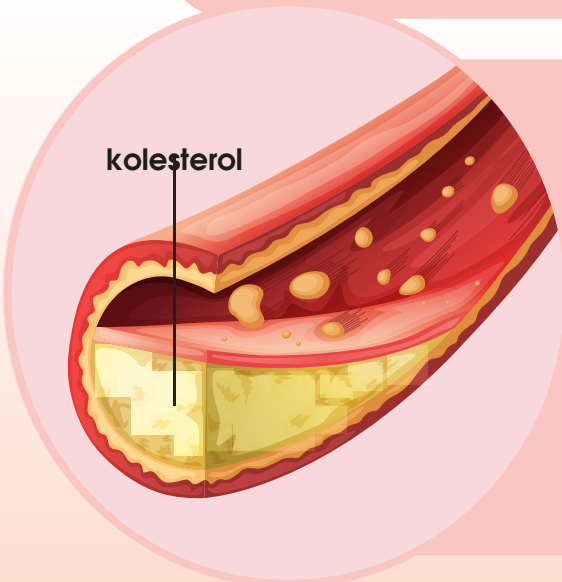
Tekanan darah tinggi

- Ia adalah tekanan yang terdapat dalam saluran arteri anda. Tekanan darah anda direkodkan sebagai 2 angka (sistolik/diastolik).
- Tekanan darah tinggi adalah pembunuh senyap. Mereka dengan tekanan darah tinggi mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mendapat strok atau penyakit jantung.
- Untuk individu yang menghidap diabetes, mengawal tekanan darah membantu mengurangkan risiko mengalami komplikasi diabetes.



Kolesterol darah tinggi

- Kolesterol merupakan bahan yang penting dalam tubuh kita untuk mempertahankan saraf, membentuk dinding sel serta menghasilkan hormon-hormon tertentu.
- Hati kita menghasilkan kolesterol di dalam tubuh dan menyumbang lebih banyak kepada paras kolesterol berbanding dengan diet kita.
- Paras kolesterol yang tidak sihat boleh meningkatkan risiko menghidap diabetes jenis 2.
- Mereka yang menghidap diabetes jenis 2 lebih berisiko mendapat penyakit jantung.
- Pengawasan kolesterol darah yang baik adalah penting untuk mencegah dan mengawal diabetes jenis 2.



Makan Cara Betul, Kekal Sihat

Piramid Makanan Malaysia adalah panduan untuk membantu anda makan secara betul dan kekal sihat. Anda boleh menggunakannya sebagai panduan untuk makan secara berkhasiat dan sihat setiap hari.



Piramid Makanan Malaysia

Ingat 3 asas ini apabila menggunakan piramid makanan:

Seimbang

- Ambil makanan daripada setiap kumpulan makanan setiap hari
- Makan lebih banyak makanan dari aras paling bawah
- Kurangkan makan makanan yang terdapat di aras paling tinggi

Sederhana

- Makan makanan mengikut jumlah sajian yang disarankan
- Saiz sajian makanan haruslah mengikut keperluan badan anda

Pelbagai

- Pilih jenis makanan yang berbeza dalam setiap kumpulan makanan untuk mendapatkan kesemua nutrien yang diperlukan.
- Sentiasa pelbagaikan pilihan makanan sepanjang hari dan juga sepanjang minggu.



Pilih Bijirin Penuh

Bijirin penuh seharusnya memenuhi separuh daripada pengambilan bijirin harian anda. Bijirin penuh merupakan pilihan yang baik untuk mengawal berat badan, paras gula darah, kesihatan penghadaman serta mengurangkan risiko penyakit jantung dan kanser.

Bijirin penuh mengandungi bran, germa dan endosperma.

Bijirin penuh mengandungi bran, germa dan endosperma.

Germa mengandungi:

- Vitamin B
- Vitamin E
- Asid lemak tak tepu
- Fitonutrien

Bran mengandungi:

- Banyak serat
- Vitamin B
- Zat besi, zink, dan mineral lain

Endosperma mengandungi:

- Banyak karbohidrat
- Sedikit protein
- Sedikit vitamin, mineral dan fitonutrien
- Sedikit serat

Dapatkan bijirin penuh daripada

- Beras perang
- Gandum penuh
- Oat
- Jagung
- Rai
- Barli
- Roti mil penuh
- Bijirin mil penuh
- Pasta bijirin penuh
- Kraker bijirin penuh

Bran dan **germa** dibuang ketika proses pengilangan untuk menghasilkan bijirin halus (contohnya beras putih dan tepung). Serat, mineral besi, dan kebanyakan vitamin B turut dibuang semasa proses pengilangan. Tanpa serat, bijirin halus mudah dihadam dan ini mengakibatkan paras gula darah meningkat dengan lebih pantas.



Serat yang Hebat

Diet harian anda mesti mengandungi makanan yang kaya dengan serat. Makanan tinggi serat membuatkan anda berasa kenyang lebih lama, seterusnya membantu mengawal berat badan dan mencegah berlebihan berat badan – faktor risiko utama penyakit diabetes.

Galakkan keluarga anda untuk makan lebih banyak makanan yang kaya dengan serat!

- Pilih bijirin penuh berbanding bijirin halus yang diproses
- Makan kekacang (contohnya kacang, peas) sekurang-kurangnya sekali setiap hari
- Pastikan anda makan sayur-sayuran dan buah-buahan pada setiap waktu makan utama.
- Isikan separuh pinggan anda dengan sayur-sayuran setiap waktu makan utama
- Makan buah-buahan segar dengan kulitnya sekali setiap hari

Sasarkan untuk mengambil 20-30g serat setiap hari



1 cawan kacang kuda
= 12.5g serat



1 keping roti mil penuh
= 4g serat



1 cawan buah jambu
= 8g serat



1 cawan bayam
= 5.4g serat



1 potong buah betik
= 2.7g serat

Makan Secara Sederhana

Jumlah makanan yang anda ambil sama pentingnya dengan jenis makanan yang anda makan. Jom lihat samada anda mengamalkan makan secara sederhana.

CONTOH SATU SAJIAN:

Nasi, mi, roti, bijirin dan produk bijirin serta ubi-ubian (Makan 4-8 sajian sehari)



Nasi putih, 1 cawan
 Roti mil penuh, 2 keping
 Kuey teow basah, 1 cawan
 Biskut tawar, 6 keping



Ubi keledek, 1 cawan
 Ubi kentang, 2 biji
 Putu mayam, 2 keping

Buah-buahan (Makan 2 sajian sehari)



Jambu batu, ½ biji
 Pisang berangan, (saiz sederhana) 1 biji
 Pisang emas, 2 biji



Epal, 1 biji
 Buah betik, 1 potong
 Tembikai, 1 potong

Sayur-sayuran (Makan 3 sajian sehari)



Sayuran berdaun hijau dengan batang yang boleh dimakan(masak), ½ cawan
 Tomato, 2 biji, sederhana



Sayuran krusiferus, (masak), ½ cawan
 Ulam-ulaman, mentah, 1 cawan

Ikan (Makan 1 sajian sehari)



Ikan kembung, 1 ekor sederhana
 Ikan tenggiri, 1 keping (14cm x 8cm x 1cm)



Ikan bilis (dibuang kepala), ⅔ cawan

Makan Secara Sederhana

Jumlah makanan yang anda makan sama pentingnya dengan jenis makanan yang anda makan. Jom lihat samada anda mengamalkan makan secara sederhana.

CONTOH SATU SAJIAN:

Ayam, daging dan telur
(Makan 1 sajian sehari)



Paha ayam,
1 ketul



Telur ayam,
2 biji



Daging tanpa lemak,
(7.5cm x 9cm x 0.5cm)
2 ketul

Kecacang
(Makan ½-1 sajian sehari)



Kacang kuda masak,
1 cawan



Kacang hijau masak,
½ cawan



Tempeh,
2 keping



Tau-kua,
2 ketul

Susu dan produk tenusu
(Makan 1-3 sajian sehari)



Keju,
1 keping



Yoghurt,
1 cawan (200ml)



Susu,
1 gelas



Susu tepung,
4 sudu makan
(membungkus)

Gula Tersembunyi

Cari di mana gulanya!

Gula mempunyai pelbagai nama lain contohnya seperti madu, gula mentah, gula konfeksi, gula perang, pemanis jagung, sirap jagung, kordial air buah, fruktosa, dekstrosa, maltosa, dan sukrosa.

Gula menambah kemanisan makanan dan memberi rasa lebih sedap. Walau bagaimanapun, gula mengandungi nilai pemakanan yang sedikit dan hanya menyumbang kalori yang akan menambah berat badan – meningkatkan risiko menghidap diabetes.

Berapa banyak gula ada di dalam pencuci mulut dan minuman kegemaran anda?

Minuman berkarbonat (325ml setiap tin) 	 7-10 sudu kecil (35-50g gula)
Kek coklat (110g satu hidangan) 	 15 sudu kecil (75g gula)
Kuih koci (40 – 50g setiap satu) 	 2 ¼ sudu kecil (11g gula)
Donut (45 – 55g setiap satu) 	 1 ¾ sudu kecil (9g gula)
Ais krim coklat (11 – 15g satu batang) 	 2-3 sudu kecil (10-15g gula)
Gula-gula (28g setiap hidangan) 	 4 sudu kecil (20g gula)
Biskut cip coklat (34g setiap hidangan 3 keping biskut) 	 2 sudu kecil (10 g gula)
Kek cawan (110g setiap hidangan) 	 6 sudu kecil (30g gula)
Bingka ubi kayu (70 – 90g setiap keping) 	 4 ¼ sudu kecil (21g gula)

Tips untuk mengurangkan pengambilan gula:

- Gantikan snek manis anda (donut, kek dan pai) dengan sepotong buah-buahan segar.
- Baca label makanan dan pilih makanan yang rendah kandungan gula.
- Ingat, banyak jenis pencuci mulut dan kuih-muih tempatan mempunyai kandungan gula yang tinggi.



Jom Bergerak!

Aktiviti fizikal membantu mencegah penyakit-penyakit kronik seperti diabetes jenis 2, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan sesetengah jenis kanser.

Setiap hari

- Buat kerja-kerja rumah (contohnya lap lantai atau mencuci kereta)
- Berkebun
- Naik turun tangga dengan lebih kerap
- Berjalan pantas

5-6 kali seminggu

- Lompat tali
- Berbasikal
- Aktiviti sukan contohnya berenang, bermain bola sepak, berbadminton

2-3 kali seminggu

- Aktiviti regangan
- Bangkit tubi (*sit-ups*)

Hadkan

- Masa yang panjang di hadapan komputer
- Masa menonton TV
- Memandu ke tempat yang dekat



Bahaya Diabetes

Diabetes yang tidak dikawal adalah merbahaya dan boleh membawa kepada komplikasi kesihatan yang akan memberi kesan kepada hampir keseluruhan badan:

Anggota bawah badan

- Hilang kepekaan

Kaki diabetes

- Ulser dan amputasi kaki
- Perhatikan samada sakit, kebas dan/atau luka yang lambat sembuh

Penyakit jantung

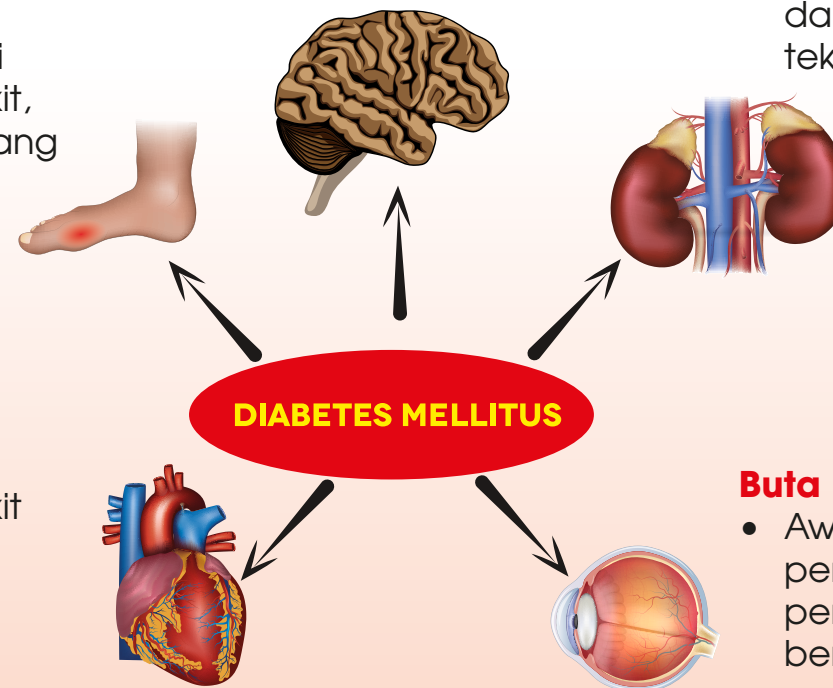
- Perhatikan samada sakit dada atau sukar untuk bernafas

Otak

- Strok/penyakit vaskular serebrum

Kegagalan buah pinggang

- Perhatikan samada terdapat protein dalam air kencing dan/atau peningkatan tekanan darah.



Buta

- Awasi perubahan pada penglihatan dan lakukan pemeriksaan mata secara berkala.

Capai Sasaran Pengurusan Diabetes Anda

Doktor atau pendidik diabetes boleh membantu anda menguruskan diabetes secara berkesan. Sentiasa dapatkan nasihat daripada mereka. Terdapat beberapa saranan yang anda harus capai untuk mencegah komplikasi diabetes.

Glukosa darah

- 3.8-6.1 mmol/L (puasa)
- Kurang daripada 7.8 mmol/L (rawak)

HbA1c

- 6.5% atau kurang

Tekanan darah

- Kurang daripada 130/80 mmHg

Kolesterol-LDL

- Kurang daripada 2.6 mmol/L

Trigliserida

- Kurang daripada 1.7 mmol/L

Kolesterol-HDL

- Lebih daripada 1.02 mmol/L (lelaki)
- Lebih daripada 1.3 mmol/L (perempuan)



Belajar untuk Mengawal Diabetes Anda



Makan dengan betul

- Amalkan makan cara sihat dan seimbang, kawal pengambilan karbohidrat, lebihkan sayur-sayuran, kurangkan pengambilan lemak, gula dan garam serta buat pilihan yang bijak semasa makan di luar.



Jadi lebih aktif

- Senaman membantu tubuh anda menggunakan insulin dengan lebih berkesan supaya glukosa boleh digunakan dengan lebih cekap.



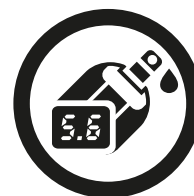
Kekalkan berat badan yang sihat

- Jika anda mempunyai berat badan yang berlebihan, pengurangan hanya 5% berat badan boleh membantu meningkatkan tahap kesihatan anda.



Makan ubat anda

- Melangkau makan ubat diabetes boleh menyebabkan ketidakstabilan glukosa darah (terlalu tinggi atau terlalu rendah). Keadaan ini merbahaya dan boleh menyebabkan kemasukan ke hospital dan juga kematian jika tidak dirawat.



Pantau glukosa darah

- Pemantauan berterusan akan membantu anda mengawal diabetes dengan lebih baik dan membantu mencegah komplikasi jangka panjang.



Lakukan pemeriksaan secara berkala

- Jumpa doktor pakar diabetes anda setiap 3 atau 6 bulan sekali untuk memeriksa paras HbA1c, kadar tekanan darah, kolesterol darah serta trigliserida.
- Buat pemeriksaan mata, buah pinggang dan kaki secara berkala setiap tahun untuk mengesan sebarang komplikasi diabetes lebih awal.



Pastikan anda tidur secukupnya

- Dapatkan rehat secukupnya, tidur 7-8 jam setiap hari.



Untuk maklumat lanjut tentang pencegahan diabetes dan pengurusan diabetes yang baik, sila rujuk buku panduan **“Makan Sihat, Kekal Aktif: Cegah & Kawal Diabetes”**.

Untuk sebarang maklumat tentang diet dan pemakanan, layari laman web program Bulan Pemakanan Malaysia di **www.nutritionmonthmalaysia.org.my**



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my



Persatuan Dietitian Malaysia
www.dietitians.org.my



Persatuan Kajian Obesiti Malaysia
www.maso.org.my

Bulan Pemakanan Malaysia



Untuk pertanyaan, sila hubungi:

Sekretariat Bulan Pemakanan Malaysia

Tel: (03) 5632 3301

(03) 5637 3526

Bulan Pemakanan Malaysia (*Nutrition Month Malaysia, NMM*) merupakan satu program pendidikan pemakanan komuniti yang disambut pada setiap bulan April. Program ini merupakan satu inisiatif usahasama 3 badan professional iaitu Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia.

Sejak pelancarannya pada tahun 2002, NMM bermatlamat untuk meningkatkan kesedaran tentang amalan pemakanan yang sihat serta gaya hidup yang aktif di kalangan masyarakat. Antara aktiviti NMM ialah karnival keluarga, pameran bergerak di sekolah-sekolah, buku-buku panduan dan resipi untuk orang dewasa, buku komik untuk kanak-kanak, dan rencana akhbar.

Layari laman web program kami untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang pemakanan sihat dan untuk memuat turun secara percuma bahan pendidikan yang diterbitkan oleh program Bulan Pemakanan Malaysia.

Emel : enquiry@nutritionmonthmalaysia.org.my
Laman Web : www.nutritionmonthmalaysia.org.my
Facebook : **Nutrition Month Malaysia**