

Diabetes dan Puasa Ramadhan



Klinik Diabetes Nusantara

Untuk Informasi dan Pendaftaran
Hubungi Call Center:

021-751 6699

www.klinikdiabetesnusantara.com

Perubahan Pola Makan

- Makan 3 kali sehari + Snack, menjadi 2 kali sehari
- ± 14 jam jarak makan

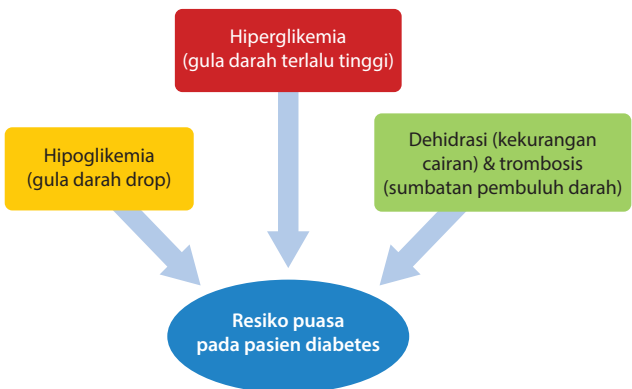
Keringanan/Pengecualian dalam Menjalankan Ibadah Puasa Ramadhan

- Anak-anak dan Ibu hamil/menyusui
- Orang sakit/infeksi
- Sedang dalam perjalanan
- Lansia yang sudah tidak kuat berpuasa
- Memiliki komplikasi jantung dan ginjal
- Sering mengalami hipoglikemia ataupun diabetes ketoasidosis berulang

Hal Penting Sebelum Pasien Diabetes Menjalankan Puasa Ramadhan:

1. Terapi yang didapat saat ini
2. Kondisi kesehatan dalam 1 tahun terakhir
3. Kadar gula darah terkontrol atau tidak
4. Komplikasi yang tengah dialami
5. Kendala saat berpuasa

Resiko Puasa Pada Pasien Diabetes



Apa Saja Gejala Hipoglikemia



Keringat dingin



Jantung berdebar-debar



Gemetaran



Marah



Rasa lapar berlebihan



Cemas



Sakit kepala/
pusing



Sulit berkonsentrasi



Penglihatan kabur



Lemas



Hipoglikemia berat: PINGSAN

Kemungkinan Penyebab Hipoglikemia Saat Puasa Ramadhan

- Dosis insulin yang disuntikkan terlalu tinggi
- Dosis obat minum (misal: glibenklamid, glimepiride) terlalu tinggi
- Jumlah makanan yg masuk lebih sedikit dari biasanya
- Aktivitas fisik yang meningkat dibanding biasanya
- Tingkat stress yang sedang meningkat

Cara Mengatasi Hipoglikemia Saat Puasa

- Segera Ukur kadar Gula darah dan bila gula darah drop (<100 mg/dl) segera berbuka puasa/batalkan puasa
- Minum Air gula/Permen (bukan gula rendah kalori), dapat diulang apabila gejala tidak membaik dalam waktu 5 – 10 menit
- Makan cemilan (misal: roti, pisang, ubi) atau porsi makan besar berikutnya dimajukan
- Konsultasi ke dokter untuk evaluasi hipoglikemia

Makan Selama Puasa Ramadhan

- Makan secukupnya dengan variasi gizi seimbang
- Hindari makanan terlalu manis (contohnya kurma dan yang lainnya)
- Perbanyak makan serat seperti buah dan sayur
- Minum yang banyak untuk menghindari dehidrasi

Contoh Porsi Ramadhan*

2 sendok teh minyak



1 cup sayuran



1.5 cup nasi gandum



4 ons protein tanpa lemak



1/3 cup kacang/lentil/kacang polong



1 gelas susu rendah lemak



1 potong semangka



Makanan ini mengandung: 770 kkal, 45% karbohidrat, 20% protein, dan 35% lemak

* Porsi akan disesuaikan sesuai dengan target kalori harian individu

Sumber: Diabetes & Pedoman Praktis Ramadhan

Menu Ramadhan



Sahur : Kacang panggang,
Roti gandum



Sahur : Bubur gandum
dengan buah-buahan



Sahur : Yogurt buah
dengan Oats



Sahur : Telur dan
Roti gandum



Buka Puasa : Sup ayam
dengan sayuran & kentang



Buka Puasa : Sayur/sup
seafood dengan pasta



Buka Puasa : Ayam bakar
/steak tanpa lemak dengan
nasi merah/quinoa & sayuran



Buka Puasa : Ikan bakar/
kukus dengan kentang
manis & sayuran

Aktifitas Fisik Selama Puasa Ramadhan

- Tetap melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan atau sedang (misal: jalan kaki, jogging, bersepeda) idealnya setelah buka puasa
- Cek kadar gula sebelum berolahraga
- Shalat Tarawih (bagian dari aktivitas fisik)

Penggunaan Obat Selama Puasa

Obat minum maupun Insulin tetap diminum digunakan, namun perlu konsultasi ke dokter untuk penyesuaian dosisnya.

Pemantauan Gula Darah Selama Puasa



Persiapan Sebelum Menjalani Ibadah Puasa Ramadhan

1. Konsultasi kepada dokter sebelum menjalankan ibadah puasa Ramadhan
 - Apakah aman jika berpuasa?
 - Idealnya 2-3 bulan sebelum bulan puasa
 - Perubahan dosis obat (minum/suntik insulin) jika berpuasa
2. Latihan berpuasa (Senin/Kamis, Rajab)
 - Bagaimana kadar Gula Darah saat puasa?
 - Apakah ada keluhan saat latihan puasa?