

Puasa Sehat Buat Penyandang Diabetes

Lutfi Adam - BATANG.GOBLOG.CO.ID

Mar 30, 2023 - 12:02



Batang - Menjalankan ibadah puasa Ramadan merupakan kewajiban bagi seluruh muslim, termasuk bagi mereka yang menyandang Penyakit Tidak Menular (PTM). Para penyandang PTM tetap diperbolehkan menjalankan rukun Islam yang ke-4 tersebut, namun dengan penerapan pola menu sehat selama berpuasa

Kepala Instalasi Gizi RSUD Batang Rinintiswari Yuliasuti menyampaikan, agar dapat menjalankan ibadah puasa dengan nyaman, para penyandang PTM Diabetes Melitus (DM), harus menerapkan pengaturan pola makan, agar tetap bisa berpuasa dengan nyaman

Untuk mengatur kadar gula darah agar tetap stabil perlu penjadwalan waktu makan, jumlah makanan juga diukur sesuai takaran yang ditentukan, jenis makanannya pun tidak disarankan berbahan dasar gula murni. Sebagai penggantinya bisa mengonsumsi buah atau gula rendah kalori,” ungkapnya, saat ditemui di Instansi Gizi, RSUD Kalisari Kabupaten Batang, Rabu (29/3/2023)

Ia menyarankan, bagi penyandang DM terlebih dahulu berkomunikasi dengan ahli gizi agar tetap nyaman menjalankan ibadah puasa, tanpa terganggu dengan kadar gula darah yang tidak stabil

Ahli gizi akan membuatkan rancangan menu, takaran yang tepat dan dihitung kadar kalornya. Yang jelas tiap individu berbeda rancangan dan kadar kalornya,” terangnya

Ia menambahkan, saat berbuka puasa, tetap disarankan mengonsumsi buah-buahan seperti kurma sebagai makanan pembuka, untuk mendapatkan rasa manis dan serat namun dengan kalori yang tidak berlebihan

Setelah berbuka dengan yang manis-manis, jangan langsung makan makanan berat, tapi salat magrib dulu. Baru dilanjutkan makan dengan menu lengkap seperti karbohidrat dari nasi dengan porsi sedang, protein dari tahu atau tempe, daging, ayam dan telur, serta dilengkapi sayuran,” ujar dia.

Lutfi Adam