



PENYANDANG DIABETES MELITUS

Pada Waktu Puasa



1.



Sebelum puasa
penyandang DM harus
melakukan pemeriksaan
kesehatan terlebih
dahulu

2.



Melakukan pemeriksaan
kadar glukosa darah
apabila mengalami gejala
hipoglikemia atau
hiperglikemia

3.



Apabila hasil
pemeriksaan kadar
glukosa darah < 60
mg/dL atau meningkat >
300 mg/dL puasa dapat
dibatalkan

4.



Penyesuaian dosis dan jadwal pemberian obat atau insulin menurut anjuran Dokter

5.



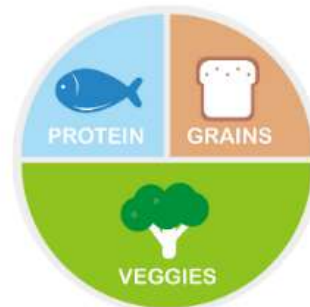
Menghindari makanan berbuka yang terlalu manis atau yang mengandung karbohidrat berlebih

6.



Menyegerakan berbuka dan usahakan makan sahur menjelang waktu imsak (saat puasa akan dimulai)

7.



Mengonsumsi makan malam dan sahur dengan prinsip piring makan model T

8.



Makanan berbuka dapat berupa buah-buahan seperti kurma, pisang, melon, pepaya dll

9.



Dapat mengonsumsi makanan selingan yang tidak terlalu manis menjelang tidur

10.



Hindari Aktivitas fisik dan latihan fisik yang berlebihan

11.



Selalu berkonsultasi dengan dokter dan tenaga kesehatan lainnya selama menjalankan ibadah puasa

Sumber: P2PTM Kemenkes RI