

Glucerna®

Your **Lifestyle Guide**

for Diabetes

**PANDUAN GAYA HIDUP ANDA UNTUK
MENGAWAL DIABETES**

您的糖尿病生活方式指南



BE IN CONTROL, YOU CAN BE!
ANDA BOLEH MENGAWAL DENGAN BAIK
您可以掌控一切!

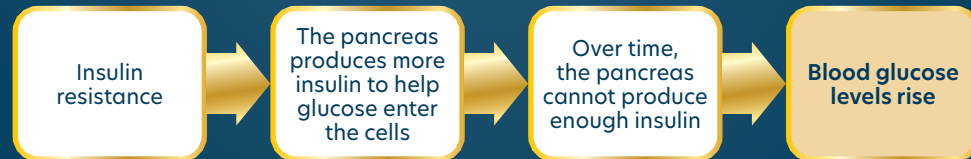
Disclaimer: This document is not intended as a substitute for professional care. Only your doctor can diagnose and treat a medical problem.
Penafian: Dokumen ini tidak bertujuan sebagai pengganti kepada pakar penjagaan kesihatan. Hanya doktor anda yang boleh mendiagnosis dan merawat masalah perubatan.

免责声明：本文件旨在取代专业护理。仅有您的医生方可进行疾病诊断和治疗医疗问题。

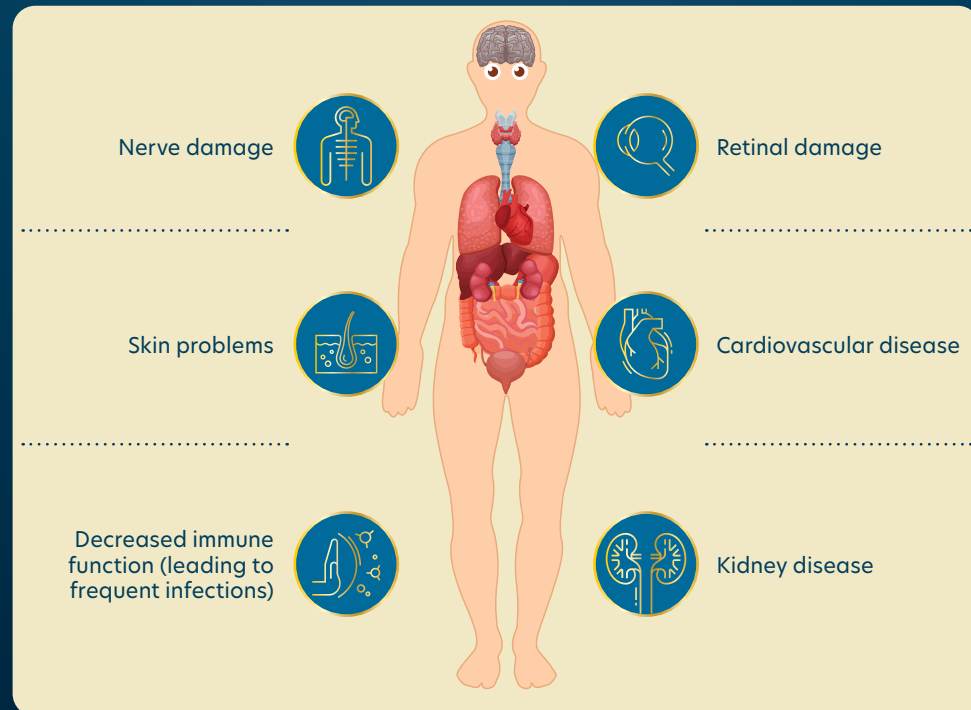
HOW WELL DO YOU KNOW DIABETES?

You may have recently been diagnosed with diabetes, or you may have known about your condition for years. But how well do you know diabetes? Let's have a quick look:

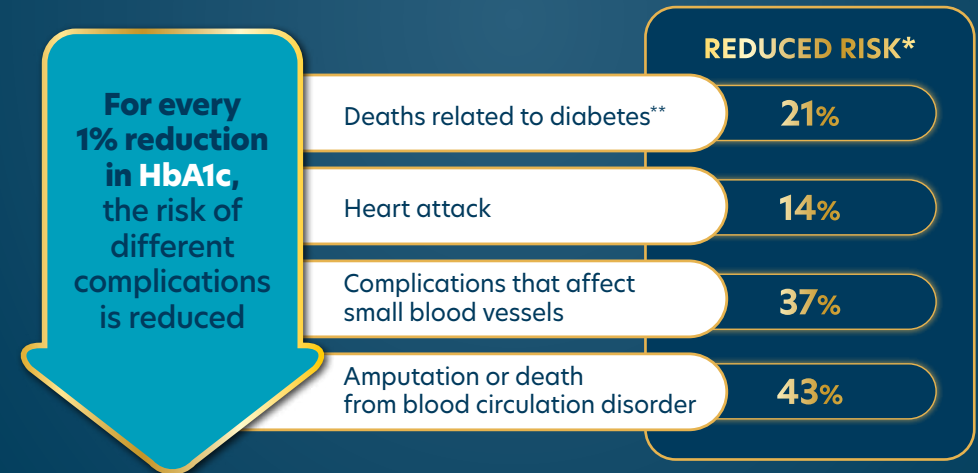
- Diabetes is a chronic condition in which the body's ability to produce or respond to insulin is impaired.¹
- Insulin is a hormone which regulates the blood glucose level; thus, diabetes leads to increased blood glucose levels.¹
- There are 2 types of diabetes, type 1 and type 2.²
- Type 2 diabetes mellitus (T2DM) is the most common type.²
- T2DM usually begins with insulin resistance, a condition in which the body's cells do not use insulin well.³



- T2DM is an important risk factor for complications:¹



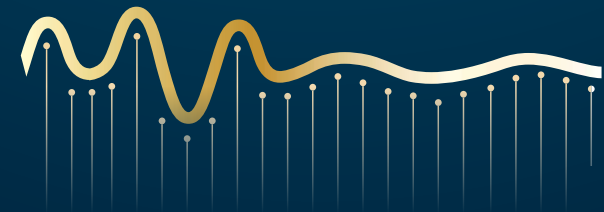
WHY IS IT IMPORTANT TO CONTROL THE BLOOD GLUCOSE LEVEL?



*p < 0.0001. **Diabetes is a major cause of cardiovascular disease, kidney failure and stroke, which can lead to death.¹²
Adapted from Stratton IM, et al. BMJ. 2000.

What is HbA1c?

- HbA1c is a measure of the amount of haemoglobin in the blood that has glucose attached to it.⁵
- It is used as an estimate of the average blood glucose level over the past 2-3 months.⁵
- The average healthy individual has lower than 5.7% of their haemoglobin attached with glucose.²
- People with diabetes have a HbA1c level of 6.3% or above.²



FOUR ASPECTS FOR EFFECTIVE DIABETES MANAGEMENT

A healthy diet, physical activity, regular self-glucose monitoring and medications should go hand-in-hand for the effective control of blood glucose level.



1. Maintain a healthy diet

- Practice the Healthy Plate Concept (*Suku Suku Separuh*) at each meal.⁶

HEALTHY PLATE CONCEPT



Adapted from Ministry of Health Malaysia.
Panduan pinggan sihat Malaysia, edisi pertama.

- A well-balanced diet is helpful in maintaining blood glucose control.²



2. Exercise regularly

- Aim for at least 150 minutes of moderate aerobic exercise a week, in bouts lasting at least 10 minutes or more, with a goal of at least 30 minutes per day.^{7,8} Otherwise, one could also aim for 75 minutes of vigorous-intensity aerobic exercise per week.⁸
- Examples of moderate-intensity exercise include brisk walking, dancing, gardening, tennis or biking.⁹



3. Monitor your blood glucose level

- Ideally, self-monitoring of blood glucose level should be performed daily, or at least one 24-hour cycle weekly.²



4. Take your medications as prescribed

- Adhering to your diabetes medication as prescribed by your doctor is an important way to control your blood glucose level.²
- Continue seeing your doctor for follow-up appointments.²

A HEALTHY DIET HELPS KEEP DIABETES UNDER CONTROL

HANDY GUIDE FOR PORTION CONTROL

Estimating serving size is straightforward and easy with this handy guide.

One serving of protein
1 palm



One serving of fruit and leafy vegetables
1 fist

One serving of carbs and fresh or frozen vegetables
1/2 fist



One serving of fats
1 thumb

Adapted from Dietitians of Canada. Handy guide to serving sizes.

CALORIE COUNTING WHEN DINING OUT

The occasional dine out is usually fine, as long as we take into account our calorie intake. Below is a guide of the calorie content of common dining out fare, and its equivalence to plain rice.



Fried Kuey Teow

320 kcal

Equivalent to: **(1.5 bowls of rice)**



Curry Mee

530 kcal

Equivalent to: **(2.5 bowls of rice)**



Nasi Lemak with Fried Chicken

640 kcal

Equivalent to: **(3 bowls of rice)**



Biryani with Chicken Curry and Dhal Gravy

630 kcal

Equivalent to: **(3 bowls of rice)**



Comparison with calories in rice. One rice bowl = 207 kcal.

Adapted from Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines on primary and secondary prevention of cardiovascular diseases, 1st edition; Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: management of type 2 diabetes mellitus, 5th edition.

SUGGESTED DAILY MEAL PLANS

WHO IS IT FOR?	BREAKFAST	SNACK	LUNCH	DINNER
MEAL PLAN 1: 1200 kcal per day (11 carbohydrate exchanges)				
Overweight or obese individuals* 	1 serving DSF 1 small banana	1 serving guava	1 serving DSF 1 large piece fresh popiah 1 apple	2 scoops brown rice 1 cup stir-fried mixed vegetables 1 bowl spinach soup 1 whole grilled mackerel
MEAL PLAN 2: 1500 kcal per day (14 carbohydrate exchanges)				
Overweight or obese individuals* 	1 serving DSF 3 wholemeal crackers Low-fat cheese	2 small fried spring rolls Unsweetened coffee or tea, with 1/2 cup low-fat milk	1 bowl kuey teow soup 1 medium slice papaya Unsweetened iced tea	1 serving DSF 1 serving wholemeal tuna sandwich 1 medium apple
MEAL PLAN 3: 1800 kcal per day (15 carbohydrate exchanges)				
Individuals with normal weight 	1 bowl soup noodles Unsweetened coffee or tea, with 1/2 cup low-fat milk	2 pieces fresh popiah Unsweetened coffee or tea, with 1/2 cup low-fat milk OR Replace snack with 1 serving DSF	2 1/2 scoops brown rice 1 bowl mixed leafy vegetables soup 1 palm-sized spicy grilled fish 1/2 a guava Unsweetened iced lemon tea	2 scoops wholegrain rice 1 palm-sized roast chicken with sauce 1 bowl mixed vegetable soup 1 medium apple

SUGGESTED DAILY MEAL PLANS

WHO IS IT FOR?	BREAKFAST	SNACK	LUNCH	DINNER
MEAL PLAN 4: 2000 kcal per day (14 1/2 carbohydrate exchanges)				
Individuals with normal weight 	1 bowl mixed porridge Unsweetened coffee or tea, with 1/2 cup low-fat milk	2 medium pieces fried sardine rolls 1 medium apple OR Replace snack with 1 serving DSF	1 piece chapati 1 palm-sized curry chicken with vegetables 1/2 cup dhal curry 1 slice honeydew Unsweetened coffee or tea, with 1/2 cup low-fat milk	3 scoops wholegrain rice 1 palm-sized fried chicken with cashew nuts 1 bowl vegetable soup 1 medium slice papaya
MEAL PLAN 5: 2200 kcal per day (22 carbohydrate exchanges)				
Underweight individuals** 	1 piece chapati 1 small plate dhal 1 glass teh tarik	2 medium pieces fried sardine rolls 1 serving DSF	1 plate fried rice 1 glass iced lemon tea 1 medium orange	1 plate brown rice 2 tbsp stir-fried cabbage 1 cup stir-fried green leafy vegetables 1 piece fried chicken (drumstick)

Adapted from Patient Algorithm Therapy For Metabolic Control meal plan.

*Use 1-2 servings of DSF per day to replace 250-500 kcal from meals, based on individual assessment of weight loss and clinical targets.
 **Use 1-3 servings of DSF per day based on individual assessment of desired rate of weight gain and clinical targets.
 DSF: diabetes-specific formula.

WHAT IS A DIABETES-SPECIFIC FORMULA (DSF)?

DSF is an oral nutritional supplement specifically formulated to provide the energy and nutrients the body needs, while helping to improve blood glucose control in diabetes patients.¹²

BENEFITS OF DSF	HOW DOES IT HELP?
Defined nutrient composition	Provides complete and balanced nutrients while supporting better blood glucose control
Has a low glycaemic index , with slowly digested carbohydrates	Prevents spikes in the blood glucose level after meals
Simplifies meal choice and facilitates meal planning	Eliminates the need to count calories, increases confidence in meal planning and reduces cravings for starchy foods
Clinically proven to reduce HbA1c	Helps in reducing the risk of developing diabetes-related complications in the long term ²

Adapted from Mustad VA, et al. *BMJ Open Diabetes Res Care*. 2020.

What is glycaemic index?²²

- Glycaemic index, or GI, is a measure of how quickly a certain food raises the blood glucose level.
- High GI foods raise the blood glucose level more rapidly than low or medium GI foods.



WHY CHOOSE GLUCERNA®?



NEW & IMPROVED SLOW-RELEASED CARBOHYDRATE SYSTEM

HELPS MANAGE GLUCOSE LEVEL



4 X HIGHER MYO-INOSITOL*

SUPPORT GLUCOSE CONTROL



DUAL FIBRE BLEND

FOR HEALTHY DIGESTIVE SYSTEM



UNIQUE LIPID BLEND

OMEGA 3, OMEGA 6 & OMEGA 9



COMPLETE & BALANCED NUTRIENT

CAN BE USED AS MEAL REPLACEMENT



STARTS FROM DAY 1 | **HELPS CONTROL IN 4 WEEKS****

*Compared to the previous Glucerna®.

MUFA: monounsaturated fatty acids; PUFA polyunsaturated fatty acids.

**Glucerna has been shown to reduce glucose fluctuations, when used as breakfast replacement as part of a lifestyle intervention (Peng et al., 2019)

TRY OUT OUR HEALTHY RECIPES WITH GLUCERNA®!

CRUSTLESS SPINACH, CHICKPEA AND MUSHROOM QUICHE

Makes 4 servings; Per serving: 315 kcal, 28.5 g carbohydrate

INGREDIENTS

5 scoops Glucerna®
Wheat powder

200 mL water

2 tsp vegetable oil

1 clove garlic

1/2 medium onion

300 g spinach,
shredded

4 mushrooms,
sliced



1 can chickpeas,
drained

3 eggs, beaten

2 tbsp raisins

1/4 tsp salt

1/2 tsp black pepper

1/2 cup shredded
cheddar

METHODS

1. Preheat the oven at 180°C.
2. Stir Glucerna® Wheat powder into water until completely dissolved, and set aside.
3. Heat oil in a non-stick pan over medium heat, sauté garlic and onion for 1 minute until fragrant.
4. Stir in spinach and mushrooms, cook until spinach is wilted (about 3-4 minutes), then transfer into a large bowl.
5. Squeeze out the extra moisture from spinach mixture as much as possible using a sieve or a cheesecloth.
6. Stir in the dissolved Glucerna®, chickpeas, eggs, raisins, salt and black pepper until well-combined.
7. Spoon the mixture into a baking tray and bake for 20 minutes.
8. Take the tray out, top with shredded cheddar and continue baking for another 10 minutes, until the quiche turns golden brown. Let cool slightly before cutting into slices.
9. Enjoy!

EASY MASALA CHAI

Makes 1 serving; Per serving: 228 kcal, 26.1 g carbohydrate

INGREDIENTS

5 scoops
Glucerna® Wheat
powder

200 mL water

1 teabag
(red tea)

2 cloves



1 slice fresh
ginger

1 small cinnamon
stick

2 cardamoms

1 star anise

METHODS

1. Lightly crush the whole dry spices in a pestle and mortar.
2. In a medium saucepan, bring the water to a boil with the teabag, ginger and the dry spices, then let steep for 5 minutes.
3. Strain the spice mixture with a strainer.
4. Place Glucerna® Wheat powder in a teacup or mug.
5. Slowly add the hot spice mixture into the cup, stirring thoroughly.
6. Enjoy!

CHOCOLATE PUDDING

Makes 4 servings; Per serving: 206 kcal, 6.6 g carbohydrate

INGREDIENTS

5 scoops Glucerna®
Chocolate powder

2 eggs



4 tbsp water

4 tbsp unsalted
butter

A pinch of sea
salt

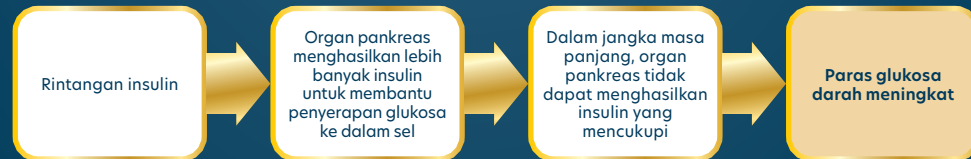
METHODS

1. Separate the egg whites and yolks. Beat the egg whites using a food processor or hand mixer until stiff peaks. Set aside.
2. Combine Glucerna® Chocolate powder, water, butter and salt in a saucepan and bring to a simmer over medium heat. Stir until smoothly combined.
3. Remove from heat and beat in the egg yolks.
4. Add the egg whites and fold gently until uniform in texture.
5. Pour the pudding into serving glasses and chill for a few hours.
6. Enjoy!

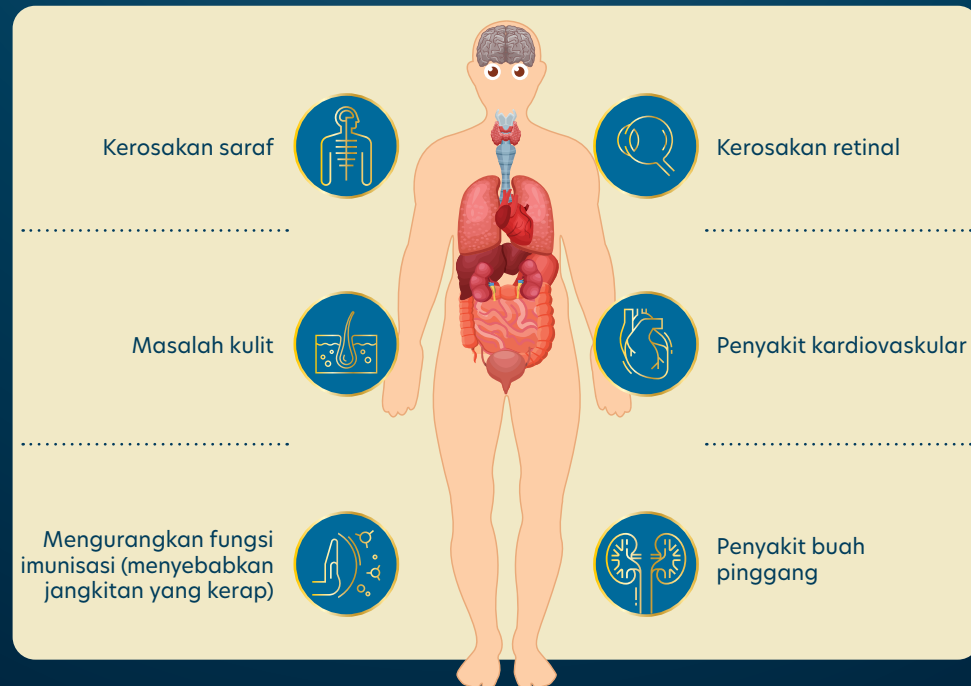
SEJAUH MANAKAH ANDA TAHU MENGENAI DIABETES?

Anda mungkin baru-baru didiagnosis dengan diabetes, atau anda mungkin telah pun mengetahui tentang penyakit anda sejak sekian lamanya. Namun, sejauh manakah anda mengetahui tentang diabetes? Sekilas pandang tentang diabetes:

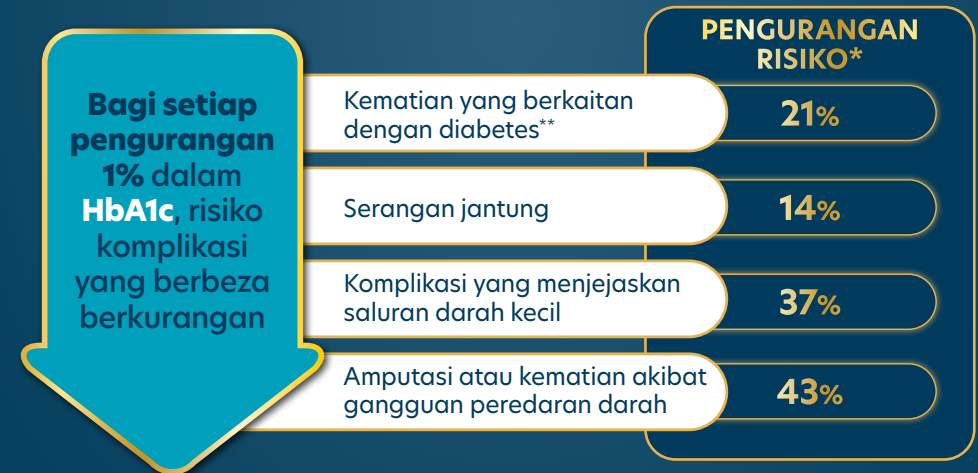
- Diabetes adalah sejenis penyakit kronik di mana badan tidak berupaya menghasilkan insulin atau bertindak balas terhadap insulin.¹
- Insulin adalah sejenis hormon yang mengawal paras glukosa darah; oleh itu, diabetes menyebabkan paras glukosa darah meningkat.¹
- Terdapat 2 jenis diabetes, jenis 1 dan jenis 2.²
- Diabetes mellitus jenis 2 (Type 2 diabetes mellitus, T2DM) merupakan jenis diabetes yang paling biasa dihidapi.²
- Biasanya T2DM bermula dengan rintangan insulin, suatu keadaan di mana sel-sel badan tidak menggunakan insulin dengan baik.³



- T2DM merupakan faktor risiko penting bagi komplikasi:



MENGAPAKAH PENGAWALAN PARAS GLUKOSA DARAH ITU PENTING?

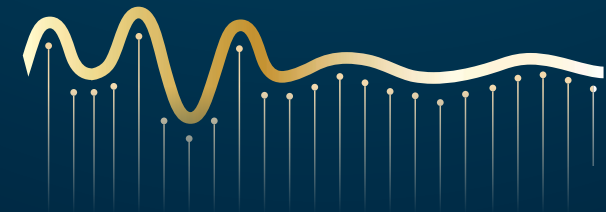


*p < 0.0001. **Diabetes adalah punca utama penyakit kardiovaskular, kegagalan buah pinggang dan strok, yang boleh menyebabkan kematian.^{1,2}

Diambil daripada Stratton IM, et al. BMJ. 2000.

Apakah itu HbA1c?

- HbA1c adalah ukuran jumlah hemoglobin dalam darah yang mengandungi glukosa.⁵
- Ia digunakan sebagai anggaran bagi purata paras glukosa darah sepanjang 2-3 bulan yang lepas.⁵
- Individu yang sihat mempunyai kadar hemoglobin yang lebih rendah daripada 5.7% dengan glukosa.²
- Penghidap diabetes mempunyai paras HbA1c 6.3% atau ke atas.²



EMPAT ASPEK UNTUK PENGURUSAN DIABETES YANG BERKESAN

Gabungan diet yang sihat, aktiviti fizikal, pemantauan glukosa sendiri secara berkala dan pengambilan ubat-ubatan saling diperlukan untuk mengawal paras glukosa darah secara berkesan.



1. Mengekalkan diet yang sihat

- Amalkan Konsep Pinggan Sihat (Suku Suku Separuh) pada setiap hidangan.⁶

KONSEP PINGGAN SIHAT



Diambil daripada Kementerian Kesihatan Malaysia. Panduan pinggan sihat Malaysia, edisi pertama.

- Diet yang seimbang sangat membantu dalam mengekalkan kawalan glukosa darah.²
- ### 2. Bersenam secara teratur
- Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit senaman aerobik yang sederhana setiap minggu, setiap sesi berlangsung sekurang-kurangnya 10 minit atau lebih lama, dengan matlamat sekurang-kurangnya 30 minit sehari.^{7,8} Jika tidak, seseorang juga boleh menyasarkan untuk melakukan senaman aerobik berintensiti tinggi selama 75 minit setiap minggu.⁹
 - Contoh senaman berintensiti sederhana termasuk berjalan dengan pantas, menari, berkebun, bermain tenis atau berbasikal.⁹
- ### 3. Pantau paras glukosa darah anda
- Sebaik-baiknya, pemantauan sendiri paras glukosa darah dilakukan setiap hari, atau sekurang-kurangnya satu kitaran 24 jam setiap minggu.²
- ### 4. Ambil ubat-ubatan anda seperti yang ditetapkan
- Mematuhi pengambilan ubat diabetes anda seperti yang ditetapkan oleh doktor anda adalah cara yang penting bagi mengawal paras glukosa darah anda.²
 - Teruskan berjumpa doktor anda untuk janji temu susulan.²



MENGAMALKAN DIET YANG SIHAT MAMPU MEMBANTU MENGAWAL DIABETES

PANDUAN BERGUNA UNTUK MENGAWAL SAIZ HIDANGAN

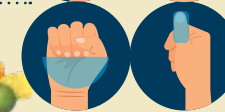
Dengan panduan berguna ini, anggaran saiz untuk setiap hidangan yang perlu diambil lebih jelas dan mudah dilakukan.

Satu hidangan protein
1 ukuran tapak tangan



Satu hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran
1 genggam

Satu hidangan karbohidrat dan sayur-sayuran segar atau beku
1/2 genggam



Satu hidangan lemak
1 ukuran ibu jari

Diambil daripada Dietitians of Canada. Panduan berguna untuk saiz hidangan.

PENGIRAAN KALORI APABILA MAKAN DI LUAR

Makan di luar sekali-sekala adalah satu pilihan yang baik, asalkan kita mengambilkira pengambilan kalori kita. Berikut adalah panduan kandungan kalori bagi hidangan makan di luar yang biasa, dan persamaannya dengan nasi putih.



Kuey Teow Goreng
320 kcal
Bersamaan dengan:
(1.5 mangkuk beras)



Mee Kari
530 kcal
Bersamaan dengan:
(2.5 mangkuk beras)



Nasi Lemak dengan Ayam Goreng
640 kcal
Bersamaan dengan:
(3 mangkuk beras)



Nasi Briyani dengan Kari Ayam dan Kuah Dal
630 kcal
Bersamaan dengan:
(3 mangkuk beras)



Perbandingan dengan kalori dalam nasi. Satu mangkuk nasi = 207 kcal.
Diambil daripada Kementerian Kesihatan Malaysia. Clinical practice guidelines on primary and secondary prevention of cardiovascular diseases, 1st edition; Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: management of type 2 diabetes mellitus, 5th edition.

CADANGAN PELAN HIDANGAN HARIAN

UNTUK SIAPA?	SARAPAN PAGI	SNEK	MAKAN TENGAHARI	MALAM
PELAN HIDANGAN 1: 1200 kcal sehari (11 pertukaran karbohidrat)				
Individu yang berlebihan berat badan atau obes* 	1 hidangan DSF 1 biji buah pisang saiz kecil	1 hidangan jambu batu	1 hidangan DSF 1 keping popia segar saiz besar 1 biji epal	2 cedok sukatan nasi beras perang 1 cawan sayur campur goreng 1 mangkuk sup bayam 1 ekor ikan kembung bakar
PELAN MAKANAN 2: 1500 kcal sehari (14 pertukaran karbohidrat)				
Individu yang berlebihan berat badan atau obes* 	1 hidangan DSF 3 keping biskut gandum 1 keping keju rendah lemak	2 keping popia goreng saiz kecil Kopi atau teh tanpa gula, dengan 1/2 cawan susu rendah lemak	1 mangkuk sup kuey teow 1 hirisan betik saiz sederhana Teh ais tanpa gula	1 hidangan DSF 1 hidangan sandwich gandum dengan tuna 1 biji epal saiz sederhana
PELAN MAKANAN 3: 1800 kcal sehari (15 pertukaran karbohidrat)				
Individu dengan berat badan normal 	1 mangkuk mi sup Kopi atau teh tanpa gula, dengan 1/2 cawan susu rendah lemak	2 keping popia segar Kopi atau teh tanpa gula, dengan 1/2 cawan susu rendah lemak ATAU Gantikan snek dengan 1 hidangan DSF	2 1/2 cedok sukatan nasi beras perang 1 mangkuk sup sayur campur 1 ekor ikan bakar berempah ukuran tapak tangan 1/2 biji jambu batu Teh ais lemon tanpa gula	2 cedok sukatan nasi penuh bijirin 1 ketul ayam panggang bersos ukuran tapak tangan 1 mangkuk sup sayur campur 1 biji epal saiz sederhana

CADANGAN PELAN HIDANGAN HARIAN

UNTUK SIAPA?	SARAPAN PAGI	SNEK	MAKAN TENGAHARI	MALAM
PELAN MAKANAN 4: 2000 kcal sehari (14 1/2 pertukaran karbohidrat)				
Individu dengan berat badan normal 	1 mangkuk bubur campur Kopi atau teh tanpa gula, dengan 1/2 cawan susu rendah lemak	2 keping roti sardin roll bergoreng saiz sederhana 1 biji epal saiz sederhana ATAU Gantikan snek dengan 1 hidangan DSF	1 keping capati 1 ketul kari ayam ukuran tapak tangan dengan sayur-sayuran 1/2 cawan kari dal 1 hirisan tembikai susu Kopi atau teh tanpa gula, dengan 1/2 cawan susu rendah lemak	3 cedok sukatan nasi bijirin penuh 1 ketul ayam goreng ukuran tapak tangan dengan kacang gajus 1 mangkuk sup sayur 1 hirisan betik saiz sederhana
PELAN MAKANAN 5: 2200 kcal sehari (22 pertukaran karbohidrat)				
Individu yang kekurangan berat badan** 	1 keping capati 1 pinggan kecil dal 1 gelas teh tarik	2 keping roti sardin roll bergoreng saiz sederhana 1 hidangan DSF	1 pinggan nasi goreng 1 gelas teh ais lemon 1 biji oren saiz sederhana	1 pinggan nasi beras perang 2 sudu besar kubis goreng 1 cawan sayur hijau berdaun goreng 1 ketul ayam goreng (drumstick)

Diambil daripada pelan hidangan Patient Algorithm Therapy For Metabolic Control.

*Gunakan 1-2 hidangan DSF setiap hari untuk menggantikan 250-500 kcal daripada hidangan makanan, berdasarkan penilaian individu terhadap penurunan berat badan dan sasaran klinikal.

**Gunakan 1-3 hidangan DSF setiap hari berdasarkan penilaian individu mengenai kadar kenaikan berat badan dan sasaran klinikal yang dikehendaki.

DSF: formula khusus diabetes.

APAKAH ITU FORMULA KHUSUS DIABETES (DSF)?

DSF adalah suplemen makanan oral yang dirumus khas untuk membekalkan tenaga dan nutrien yang diperlukan oleh tubuh, sambil membantu meningkatkan kawalan glukosa darah dalam kalangan pesakit diabetes.¹²

MANFAAT DSF	BAGAIMANAKAH IA MEMBANTU?
Komposisi nutrien yang ditentukan	Membekalkan nutrien yang lengkap dan seimbang sambil menyokong kawalan glukosa darah yang lebih baik
Mengandungi indeks glisemik yang rendah, dengan karbohidrat yang dicerna secara perlahan	Mengelakkan peningkatan paras glukosa darah secara mendadak selepas makan
Memudahkan pilihan dan pelan hidangan makanan	Menghapuskan keperluan untuk mengira kalori, meningkat keyakinan dalam perancangan hidangan makanan dan mengurangkan keinginan untuk makan makanan berkanji
Terbukti secara klinikal untuk mengurangkan HbA1c	Membantu mengurangkan risiko menghadapi komplikasi berkaitan diabetes dalam jangka masa panjang ²

Diambil daripada Mustad VA, et al. BMJ Open Diabetes Res Care. 2020.

Apakah itu indeks glisemik??

- Indeks Glisemik, atau GI, adalah ukuran seberapa cepat makanan tertentu menaikkan paras glukosa darah.
- Makanan yang mengandungi GI yang tinggi meningkatkan paras glukosa darah dengan lebih cepat berbanding makanan yang mengandungi GI yang rendah atau sederhana.



MENGAPAKAH MEMILIH GLUCERNA®?



PEMBEBASAN KARBOHIDRAT SECARA PERLAHAN YANG BAHARU & DIPERTINGKATKAN

MEMBANTU MENGAWAL PARAS GLUKOSA



4X LEBIH TINGGI MYO-INOSITOL*

MENYOKONG KAWALAN GLUKOSA



RUMUSAN DWISERAT

UNTUK SISTEM PENGHADAMAN YANG SIHAT



CAMPURAN LIPID YANG UNIK

OMEGA 3, OMEGA 6 & OMEGA 9



NUTRIEN YANG LENGKAP & SEIMBANG

BOLEH DIGUNAKAN SEBAGAI PENGGANTI MAKANAN



BERMULA DARI **HARI 1** | MEMBANTU MENGAWAL DALAM **4 MINGGU****

*Dibandingkan dengan Glucerna® terdahulu.

MUFA: asid lemak monotaktep (monounsaturated fatty acids, MUFA); asid lemak politaktep (polyunsaturated fatty acids, PUFA).

**Glucerna terbukti mengurangkan turun naik paras glukosa, apabila digunakan sebagai pengganti sarapan sebagai sebahagian daripada intervensi gaya hidup (Peng et al., 2019)

CUBALAH RESIPI SIHAT KAMI DENGAN GLUCERNA®!

QUICHE BAYAM, KACANG KUDA DAN CENDAWAN

Membuat 4 hidangan; Setiap hidangan: 315 kcal, 28.5 g karbohidrat

BAHAN-BAHAN

5 cedok sukatan serbuk
Glucerna® perisa Gandum

200 mL air

2 sudu besar minyak
sayuran

1 ulas bawang putih

1/2 biji bawang besar
saiz sederhana

300 g bayam, dipotong

4 cendawan, dihiris



1 tin kacang kuda,
ditapis

3 telur, dipukul

2 sudu besar kismis

1/4 sudu besar garam

1/2 sudu besar
lada hitam

1/2 cawan keju cheddar
yang diparut

KAEDAH

1. Panaskan ketuhar pada suhu 180°C.
2. Kacau serbuk Glucerna® perisa Gandum ke dalam air sehingga larut, dan ketepikan.
3. Panaskan minyak dalam kualiti tidak melekat dengan api sederhana, tumiskan bawang putih dan bawang secara saute selama 1 minit sehingga wangi.
4. Kacau bayam dan cendawan, masak sehingga bayam layu (kira-kira 3-4 minit), kemudian pindahkan ke dalam mangkuk besar.
5. Perah kelembapan daripada campuran bayam sebanyak mungkin dengan menggunakan penapis atau kain keju.
6. Gaulkan Glucerna® yang telah dilarutkan, kacang kuda, telur, kismis, garam dan lada hitam sehingga sehati.
7. Cedok campuran itu ke dalam dulang pembakar dan bakar selama 20 minit.
8. Keluarkan dulang tersebut, taburkan keju cheddar yang diparut di atasnya dan teruskan membakar selama 10 minit lagi, sehingga quiche bertukar warna perang keemasan. Biarkan sejuk sedikit sebelum memotong menjadi kepingan.
9. Nikmatilah hidangan!

TEH MASALA

Membuat 1 hidangan; Setiap hidangan: 228 kcal, 26.1 g karbohidrat

BAHAN-BAHAN

5 cedok sukatan
serbuk Glucerna®
perisa Gandum

200 mL air

1 uncang teh
(teh merah)

2 ulas bunga
cengkih



1 hirisan halia segar

1 batang kayu manis
saiz kecil

2 biji buah pelaga

1 biji bunga lawang

KAEDAH

1. Hancurkan semua rempah kering dalam batu lesung.
2. Dalam periuk saiz sederhana, didihkan air bersama dengan uncang teh, halia dan rempah-rempah kering, kemudian biarkan berendam selama 5 minit.
3. Tapis campuran rempah dengan penapis.
4. Letakkan serbuk Glucerna® perisa Gandum dalam cawan teh atau mug.
5. Secara perlahan-lahan tambah campuran rempah panas ke dalam cawan, kacau dengan sempurna.
6. Nikmatilah hidangan!

PUDING COKLAT

Membuat 4 hidangan; Setiap hidangan: 206 kcal, 6.6 g karbohidrat

BAHAN-BAHAN

5 cedok sukatan
serbuk Glucerna®
perisa Coklat

2 biji telur



4 sudu besar air

4 sudu besar mentega
tanpa garam

Secubit garam laut

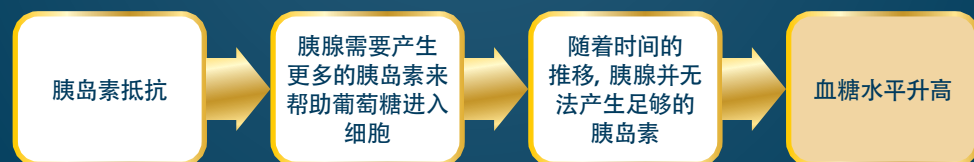
KAEDAH

1. Asingkan putih telur dan kuning telur. Pukul putih telur menggunakan pemproses makanan atau pengadun tangan sehingga kembang dan gebu. Ketepikan.
2. Campurkan serbuk Glucerna® perisa Coklat, air, mentega dan garam dalam periuk dan renehkan di atas api sederhana. Kacau sehingga sehati dan sekata.
3. Angkat periuk daripada api dan pukul kuning telur.
4. Tambahkan putih telur dan lipat perlahan sehingga teksturnya seragam.
5. Tuangkan puding ke dalam gelas hidangan dan sejukkan selama beberapa jam.
6. Nikmatilah hidangan!

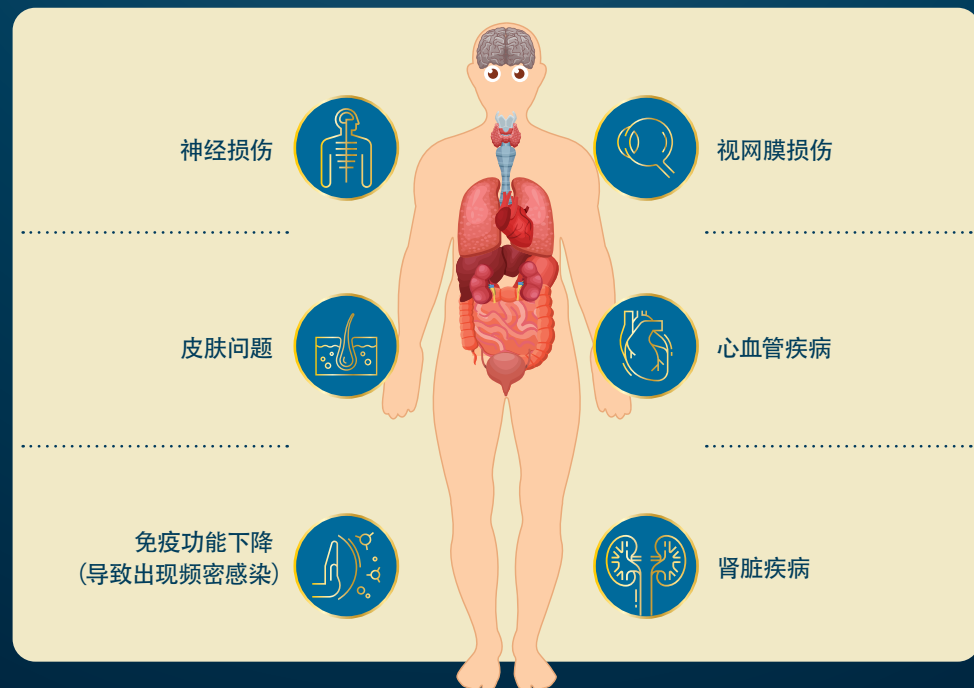
您对糖尿病的了解有多少？

您可能于近期被诊断患有糖尿病，或者您可能已知知道自己有此病症多年。但是您对糖尿病的了解足够吗？让我们快速浏览关于糖尿病：

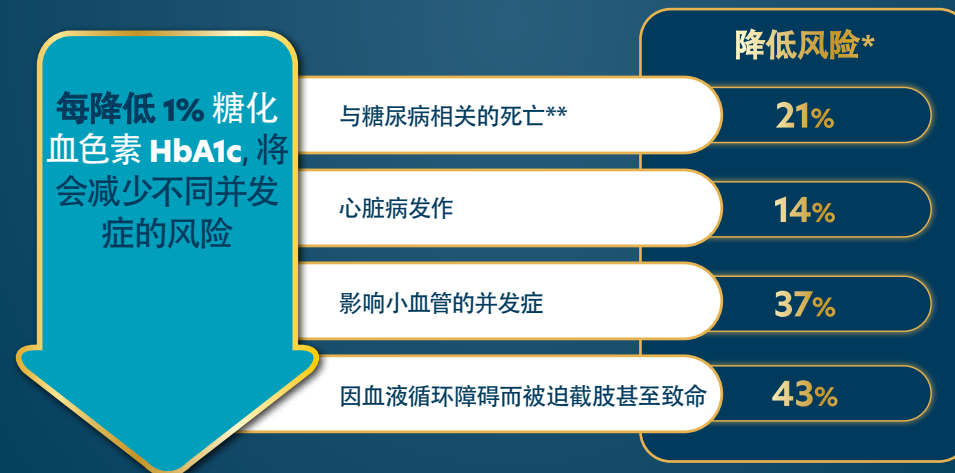
- 糖尿病是一种慢性疾病，即身体无法产生足够的胰岛素或不能有效地对胰岛素产生反应。¹
- 胰岛素是一种可帮助调节体内血糖水平的激素。因此，罹患糖尿病会导致体内血糖水平升高。¹
- 糖尿病分为两种类型，即1型和2型。²
- 2型糖尿病 (T2DM) 乃最常见的类型。²
- 2型糖尿病一般的起因是身体开始出现胰岛素抵抗，即身体的细胞对胰岛素的敏感性不高，在这种情况下，身体细胞无法好好运用胰腺所产生的胰岛素。³



- 2型糖尿病是并发症的重要危险因素：



为何控制血糖水平是如此重要？



* $p < 0.0001$. **糖尿病是诱发心血管疾病、肾衰竭和中风的主要原因，这些都可能会致命。^{1,2}

摘自 Stratton IM, et al. BMJ. 2000.

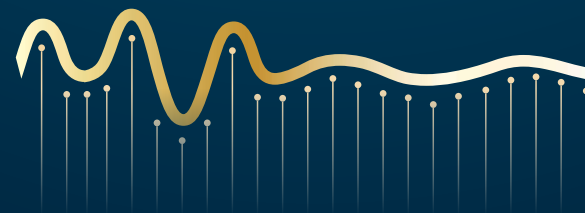
什么是糖化色素 (HbA1c)?

糖化色素 (HbA1c) 是衡量血液中附有葡萄糖的血红蛋白量的指标。⁵

其被用于评估在过去2-3个月的身体平均血糖水平。⁵

身体健康的人平均附有葡萄糖的血红蛋白的比例是低于 5.7%。²

糖尿病患者的糖化色素 (HbA1c) 水平一般为 6.3% 或以上。²



有效管理糖尿病管理的四大方向

健康饮食有助于控制糖尿病

健康饮食、运动、定期自我血糖监测和药物治疗皆需一併执行, 以有效控制体内血糖水平。



1. 保持健康饮食

- 在每顿饭中练习健康餐盘概念(Suku Suku Separuh)。⁶

健康餐盘概念



摘自马来西亚卫生部。
马来西亚健康餐盘指南, 第一版本。

- 均衡的饮食有助于维持健康的血糖控制。²



2. 定期运动

- 每周至少进行 150 分钟的适度有氧运动, 每次至少持续 10 分钟或更长时间, 目标至少为每日30分钟。^{7,8} 或者, 您也可以尝试每周进行 75 分钟的高强度有氧运动。⁸
- 中等强度运动包括快走、跳舞、园艺、网球或骑自行车。⁹



3. 监测您的血糖水平

- 在最好的状况下, 您应每天进行自我监测血糖水平, 或至少每周进行一次24小时循环。²

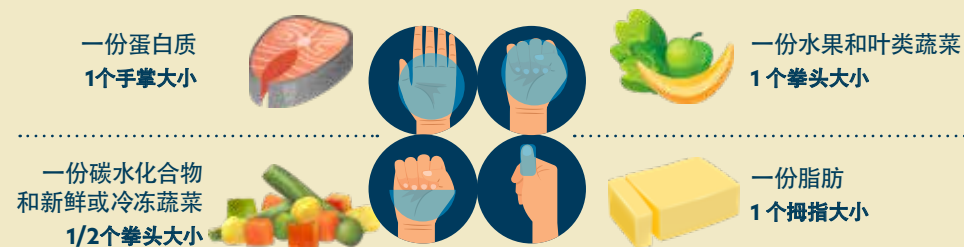


4. 按照医生处方定时服药

- 遵照医生的处方服用糖尿病药物, 这是控制血糖水平的重要方法。²
- 持续前往诊所进行后续访视。²

份量控制指南

您可以使用这份简单方便的指南, 促使更容易估计餐食的份量。



摘自Dietitians of Canada. Panduan berguna untuk saiz hidangan.

在外就餐时计算卡路里

只要计算卡路里摄取量, 即使偶尔在外用餐也没问题。

以下是常见在外用餐的卡路里含量指南, 及其含量所等同的白饭数量。

	炒粿条 320 大卡 相当于: (1.5 碗米饭)	
	咖喱面 530 大卡 相当于: (2.5 碗米饭)	
	椰浆饭配炸鸡 640 大卡 相当于: (3 碗米饭)	
	Briyani 配咖喱鸡和印度小扁豆肉汁 630 大卡 相当于: (3 碗米饭)	

相较米饭的卡路里, 一碗饭 = 207大卡。

摘自马来西亚卫生部。

预防一级及二级心血管疾病的临床实践指南, 第一版本; 马来西亚卫生部。临床实践指南: 2 型糖尿病的管理, 第5版本。

每日膳食计划建议

适合谁？	早餐	小吃	午餐	晚餐
膳食计划 1：每天 1200 大卡 (11 次碳水化合物交换)				
超重或肥胖者* 	1份糖尿病专用配方 1条小香蕉	1份番石榴	1份糖尿病专用配方 1大片新鲜薄饼 1粒苹果	2勺糙米 1杯炒什锦蔬菜 1碗菠菜汤 1整条烤鲭鱼
膳食计划 2：每天 1500 大卡 (14 次碳水化合物交换)				
超重或肥胖者* 	1份糖尿病专用配方 3片全麦饼干 低脂奶酪	2条炸小春卷 不加糖咖啡或茶，加 1/2 杯低脂牛奶	1碗粿条汤 1片中等切片木瓜 不加糖冰茶	1份糖尿病专用配方 1份金枪鱼全麦三明治 1粒中等苹果
膳食计划 3：每天 1800 大卡 (15 次碳水化合物交换)				
正常体重者 	1碗汤面 不加糖咖啡或茶，加 1/2 杯低脂牛奶	2片新鲜薄饼 不加糖咖啡或茶，加 1/2 杯低脂牛奶或 以一份糖尿病专用配方替代零食	2 1/2 勺糙米饭 1碗混合叶菜汤 1个手掌大小香辣烤鱼 1/2 粒番石榴 无糖冰柠檬茶	2 勺全谷饭 1只手掌大小酱汁烤鸡 1碗什锦蔬菜汤 1粒中等苹果

SUGGESTED DAILY MEAL PLANS

适合谁？	早餐	小吃	午餐	晚餐
膳食计划 4：每天 2000 大卡 (14 1/2 次碳水化合物交换)				
正常体重者 	1碗杂粮粥 不加糖咖啡或茶，加 1/2 杯低脂牛奶	2份中等大小的炸沙丁鱼卷 1粒中等苹果或 以一份糖尿病专用配方替代零食	1 片薄饼 1个手掌大小的咖喱鸡配蔬菜 1/2 杯印度小扁豆咖喱 1片蜜瓜 不加糖咖啡或茶，加 1/2 杯低脂牛奶	3勺全谷饭 1个手掌大小的腰果炸鸡 1碗蔬菜汤 1片中等切片木瓜
膳食计划 5：每天 2200 大卡 (22 次碳水化合物交换)				
体重不足者** 	1片薄饼 1小盘印度小扁豆 1杯拉茶	2份中等大小的炸沙丁鱼卷 1份糖尿病专用配方	1盘炒饭 1杯冰柠檬茶 1粒中等橙	1盘糙米饭 2汤匙炒白菜 1杯炒绿叶蔬菜 1块炸鸡(鸡腿)

摘自用于代谢控制膳食计划的患者计算法治疗。

*根据个人评估体重减轻和临床目标，每日使用 1-2 份糖尿病专用配方 (DSF) 来替代膳食中的 250-500 大卡。

**根据个人评估对所需的体重增加率和临床目标，每日使用 1-3 份糖尿病专用配方 DSF。

DSF：糖尿病专用配方。

什么是糖尿病专用配方(DSF)?

糖尿病专用配方是一种口服营养保健品, 特别研发用于提供身体能量和所需的营养, 与此同时帮助改善糖尿病患者的血糖控制。¹²

糖尿病专用配方(DSF)的好处	其可如何帮助?
明确的营养成分	提供完整及均衡的营养成分, 与此同时帮助更好的血糖控制
含低血糖生成指数, 以及缓慢消化的碳水化合物	防止饭后的血糖水平飙升
简化膳食的选择并改善膳食计划	无需每餐进行卡路里计算, 可帮助提高对膳食计划的信心, 同时减少对淀粉食物的欲望
临床证明可降低糖化色素(HbA1c)	以长远来说, 帮助降低发生糖尿病相关并发症的风险 ²

摘自Mustad VA, et al. BMJ Open Diabetes Res Care. 2020.

什么是升糖指数?²

- 血糖生成指数 (GI) 是衡量一些食物在血糖升高水平速度的指标。
- 高血糖生成指数的食物, 比低或中等血糖生成指数食物的血糖升高水平的速度更快。



为何选择 GLUCERNA®?



全新及改良的缓释型碳水化合物系统

帮助有效管理血糖水平



4倍更高的Myo-Inositol(肌醇)*

帮助控制血糖



双重膳食纤维

促进消化系统健康



独特的脂质混合

OMEGA 3, OMEGA 6 & OMEGA 9

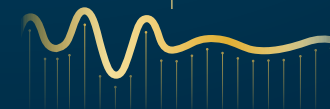


完整与均衡的营养

可作为代餐



从第1天开始 | 有助于4周内**得到控制



*相较于以前的Glucerna®版本。

MUFA: 单不饱和脂肪酸; PUFA 多不饱和脂肪酸。

** Glucerna 已证实可减少血糖波动, 可作为生活方式干预的一部分用于早餐代餐(Peng et al., 2019)

试试我们的GLUCERNA®健康食谱！

菠菜、鹰嘴豆蘑菇蛋饼

4 份量；每份：315 大卡，28.5 克碳水化合物

食材

5 勺Glucerna®
小麦口味粉

200 毫升水

2 茶匙植物油

1 瓣大蒜

1/2 粒中型洋葱

300 克菠菜，切碎

4 粒蘑菇，切片



1 罐鹰嘴豆，沥干

3 粒鸡蛋，打散

2 汤匙葡萄干

1/4 茶匙盐

1/2 茶匙黑胡椒粉

1/2 杯切达干酪丝

方法

1. 将烤箱预热至 180°C。
2. 将Glucerna®小麦口味粉倒入水中，搅拌至完全溶解，放置一旁备用。
3. 在不粘锅中用中火加热油，加入大蒜和洋葱炒香1分钟。
4. 加入菠菜和蘑菇，煮至菠菜熟透（约 3-4 分钟），然后放入到一个大碗内。
5. 用筛子或粗棉布过滤菠菜混合物，将多余水分挤出。
6. 加入经溶解的Glucerna®、鹰嘴豆、鸡蛋、葡萄干、盐和黑胡椒至搅拌均匀。
7. 可将混合物倒入烤盘中，烘烤 20 分钟。
8. 取出烤盘，铺上切达干酪丝，继续烘烤 10 分钟，直到蛋饼呈金黄色。稍微冷却一下即可切片食用。
9. 尽情享受美食吧！

简易玛沙拉茶

1 份量；每份：228 大卡，26.1 克碳水化合物

食材

5 勺Glucerna®
小麦口味粉

200 毫升水

1 茶包（红茶）

2 片丁香



1 片鲜姜

1 个小肉桂棒

2 个小豆蔻

1 颗八角

方法

1. 使用研钵和研杵，轻轻碾碎所有的干香料。
2. 使用中等大小的平底锅，加入水与茶包、姜和干香料一起煮沸，后浸泡 5 分钟。
3. 用滤网过滤香料混合物。
4. 将 Glucerna®小麦口味粉放入茶杯或马克杯中。
5. 将刚刚已弄热的香料混合物加入杯中，充分搅拌。
6. 尽情享受美食吧！

巧克力布丁

4 份量；每份：206 大卡，6.6 克碳水化合物

食材

5 勺Glucerna®
巧克力粉

2 粒蛋



4 汤匙水

4 汤匙无盐黄油

一小撮海盐

方法

1. 将蛋白和蛋黄分离。使用食物料理机或手动搅拌机将蛋白打至发泡。放置一旁备用。
2. 将Glucerna®巧克力粉、水、黄油和盐放入平底锅中，以中火慢炖。搅拌至所有材料结合及顺滑。
3. 远离火源，加入蛋黄。
4. 加入蛋清，轻轻搅拌至均匀。
5. 将布丁倒入杯中，冷藏数小时。
6. 尽情享受美食吧！

GLUCERNA® IS THE NO. 1 RECOMMENDED DIABETES-SPECIFIC FORMULA BY HEALTHCARE EXPERT[^]

GLUCERNA® ADALAH FORMULA KHUSUS DIABETES NO. 1 YANG DISYORKAN OLEH PAKAR PENJAGAAN KESIHATAN[^]

GLUCERNA®是医疗保健专家首选推荐的糖尿病专用配方[^]



HELPS MANAGE GLUCOSE LEVELS**

MEMBANTU MENGURUS PARAS GLUKOSA**

帮助血糖管理**



SCAN HERE for more information and get a free Glucerna® sample!

Untuk maklumat lanjut, IMBAS DI SINI dan dapatkan sampel Glucerna® secara percuma!

扫描此处以了解更多信息及获取一份免费的 Glucerna® 样品!

*Compared to the previous Glucerna®.

**When used as part of a diabetes management plan (including prescribed medication, diet and exercise).

[^]Based on Abbott Regional HCP Tracking for Adult Nutrition conducted by IQVIA from Apr - Sep 2019 among 191 HCPs in Peninsular Malaysia.

* Dibandingkan dengan Glucerna® terdahulu.

** Apabila digunakan sebagai sebahagian daripada pelan pengurusan diabetes (termasuk ubat-ubatan yang ditetapkan, diet dan senaman).

[^] Berdasarkan Tinjauan Pakar Penjagaan Kesihatan Serantau Abbott untuk Pemakanan Dewasa yang dijalankan oleh IQVIA dari Apr - Sep 2019 di antara 191 Pakar Penjagaan Kesihatan di Semenanjung Malaysia.

* 相较于以前的Glucerna®版本。

** 当用于作为糖尿病管理方案的一部分 (包括处方药物、饮食管理和运动)。

[^] 根据由IQVIA从2019年4月至9月执行, 于马来西亚半岛为191名医疗保健专员进行的Abbott 区域医疗保健专员追踪成年人营养。

References/Rujukan/ 参考

1. World Health Organization. Diabetes. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>. 2. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: management of type 2 diabetes mellitus, 5th edition. <https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Endocrine/3a.pdf>. 3. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Symptoms & causes of diabetes. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/symptomscauses#type2>. 4. Stratton IM, et al. BMJ. 2000;321(7258):405-12. 5. Healthline. All about the hemoglobin A1C test. <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/a1c-test>. 6. Ministry of Health Malaysia. Panduan pinggan sihat Malaysia, edisi pertama 2016. <https://www.moh.gov.my/index.php/>. 7. Tremblay MS, et al. Appl Physiol Nutr Metab. 2011;36(1):36-46. 8. Colberg SR, et al. Diabetes Care. 2016;39(11):2065-79. 9. American Heart Association. Recommendations for physical activity in adults and kids. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>. 10. Dietitians of Canada. Handy guide to serving sizes. <https://www.kfhn.ca/default/assets/File/Handy%20Guide%20to%20Serving%20Sizes%20Unlock%20Food%202019.pdf>. 11. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines on primary and secondary prevention of cardiovascular diseases, first edition. <https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/CARDIOVASCULAR/3.pdf>. 12. Mustad VA, et al. BMJ Open Diabetes Res Care. 2020;8(1):e001258. 13. Peng J, et al. Br J Nutr. 2019;121(5):560-6.

Abbott Laboratories (M) Sdn Bhd (163560-X)

MAL.2021.18068.GLU.1 08/23

© 2021 Abbott Laboratories Sdn Bhd. All rights reserved. 版权所有。Semua hak cipta terpelihara.

