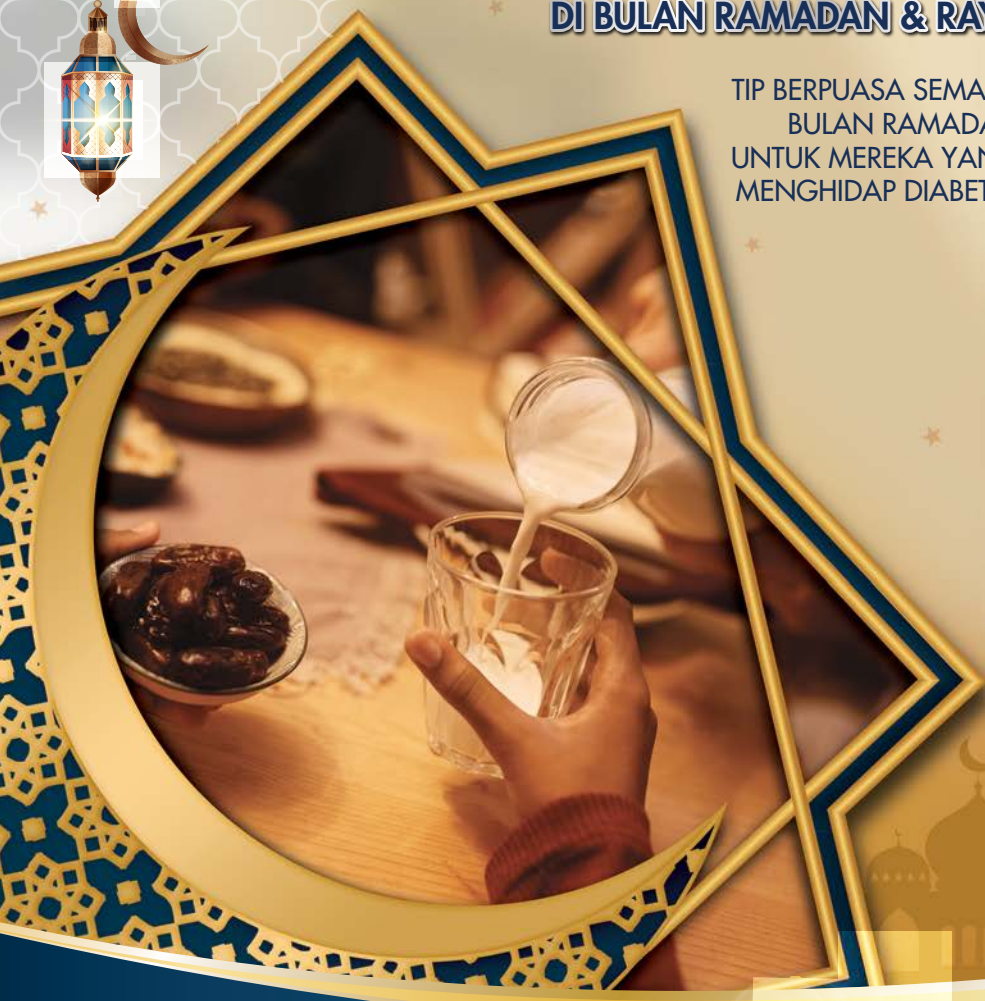


# Glucerna®

PEMAKANAN UNTUK PENGURUSAN DIABETES

## MAKAN SECARA SIHAT DI BULAN RAMADAN & RAYA

TIP BERPUASA SEMASA  
BULAN RAMADAN  
UNTUK MEREKA YANG  
MENGHIDAP DIABETES



Risalah ini dihasilkan untuk memberikan maklumat penting sebagai persediaan untuk anda berpuasa dengan selamat di bulan Ramadan. Rujuk doktor, *dietitian* atau pasukan pengurusan diabetes anda sebelum mengambil keputusan untuk berpuasa.

Kandungan risalah ini bertujuan untuk makluman sahaja dan tidak bertujuan untuk menggantikan nasihat pengamal perubatan berdaftar. Maklumat ini tidak boleh digunakan untuk mendiagnosis masalah kesihatan atau mengubati diri sendiri. Untuk maklumat lanjut, sila rujuk pakar penjagaan kesihatan anda.

# RAMADAN ADALAH BULAN PERUBAHAN DAN MEMPERBAIKI DIRI

Ibadah berpuasa di bulan Ramadan adalah satu kewajipan bagi semua umat Islam dewasa yang sihat, dan ia adalah salah satu daripada lima rukun Islam<sup>1,2</sup>. Selain ganjaran pahala, puasa di bulan Ramadan juga memberi manfaat kesihatan secara fizikal termasuk penurunan berat badan dan gula darah<sup>2</sup>.

Ramadan menawarkan peluang yang baik untuk mengubah gaya hidup. Risalah ini berfungsi sebagai alat pendidikan yang dihasilkan khas untuk mereka yang menghidap diabetes jenis 2 untuk membantu anda kekal sihat di bulan Ramadan dan bulan-bulan seterusnya.



**BERUBAHLAH KE ARAH YANG LEBIH BAIK DARI SEGI  
ROHANI DAN FIZIKAL, PADA BULAN RAMADAN INI!**

# PERSIAPAN SEBELUM RAMADAN

Jika anda merancang untuk berpuasa, anda perlu berjumpa doktor dan *dietitian* anda **6 hingga 8 minggu sebelum Ramadan** untuk menjalani **semakan dan pendidikan perubatan pra-Ramadan**<sup>1</sup>. Semasa lawatan ini, doktor boleh mendapatkan sejarah perubatan terperinci anda, melakukan penilaian risiko, dan menasihati anda mengenai pelarasan dos ubat-ubatan dan menentukan sama ada berpuasa adalah selamat untuk anda<sup>1</sup>. *Dietitian* boleh membantu anda melakukan pengubahsuaian diet yang diperlukan untuk disesuaikan dengan puasa Ramadan<sup>1,3</sup>.

## MANFAAT PENDIDIKAN PRA-RAMADAN UNTUK MEREKA YANG MENGHIDAP DIABETES:<sup>1</sup>



Membantu anda memahami risiko berpuasa dan mengetahui sama ada anda boleh berpuasa dengan selamat



Membantu mengenali gejala-gejala komplikasi ringan atau berat apabila berpuasa



Mampu meminimumkan risiko komplikasi melalui pelarasan ubat dan perancangan menu hidangan makanan di bulan Ramadan



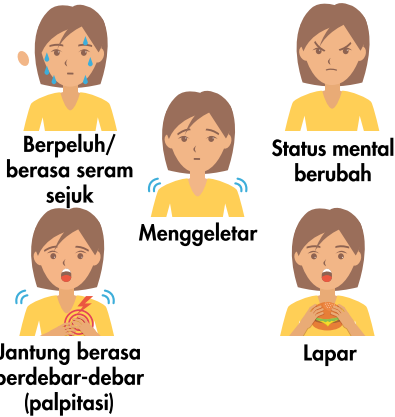
Boleh mengekalkan kawalan gula darah dan mencegah kenaikan berat badan dengan membuat perubahan gaya hidup

# MEMANTAU SENDIRI PARAS GULA DARAH SEMASA BULAN RAMADAN

Mereka yang menghidap diabetes dan bercadang untuk berpuasa dinasihatkan untuk memantau paras gula darah mereka secara teratur dan pada bila-bila masa apabila terdapat simptom-simptom hipoglisemia (gula darah rendah), hiperglisemia (gula darah tinggi) atau berasa kurang sihat<sup>3,4</sup>

## SIMPTOM

### GULA DARAH RENDAH<sup>1</sup> (HIPOGLISEMIA)



### GULA DARAH TINGGI<sup>1</sup> (HIPERGLISEMIA)



## BILA PERLU BERBUKA PUASA?

Berbuca puasa dengan segera jika mana-mana daripada keadaan ini berlaku ke atas anda<sup>1,3,5</sup>:

### BACAAN GULA DARAH

<b>3.3 mmol/L</b> pada bila-bila masa semasa berpuasa	<b>&lt; 3.9 mmol/L</b> dalam beberapa jam pertama berpuasa	<b>&gt; 16.7 mmol/L</b>
---	--	-------------------------

- Mengalami simptom hipoglisemia atau hiperglisemia
- Simptom-simptom yang mencadangkan dehidrasi (kekurangan air) yang teruk (contohnya pengsan dan kekeliruan)



# PANDUAN PEMAKANAN RAMADAN

Diet pada bulan Ramadan untuk mereka yang menghidap diabetes seharusnya tidak berbeza daripada diet yang sihat dan seimbang<sup>3,5</sup>

Ikutilah prinsip-prinsip RNP berikut untuk mencapai:

- 1) Kalori dan pembahagian makronutrien yang seimbang bagi mengelakkan, hipoglisemia, hiperglisemia dan dehidrasi
- 2) Pengagihan pengambilan jumlah karbohidrat secara sama rata antara hidangan makanan untuk mengawal paras glukosa terutama selepas Berbuka
- 3) Memastikan komorbiditi yang lain seperti hipertensi dan dislipidemia terkawal sempena Ramadan

## 10 PRINSIP PELAN PEMAKANAN RAMADAN (RNP)

1

Dapatkan nasihat dari doktor atau pakar dietetik (dietitian)



2

Ambil jumlah kalori dan karbohidrat yang mencukupi. Bahagikan sama rata.



3

Pastikan proporsi makronutrien yang seimbang setiap hidangan makanan



4

Guna 'Pinggan Ramadan' sebagai panduan.



5

Lewatkan Bersahur.



6

Mulakan Berbuka dengan minum air secukupnya & snek iftar seperti buah kurma



7

Pilih makanan berkarbohidrat yang rendah indeks glisemik dan tinggi serat.



8

Minum air secukupnya, elakkan minuman manis & pencuci mulut yang disalut dengan gula



9

Pilih snek yang sihat antara hidangan seperti buah atau kekacang



10

Formula Khusus Diabetes (FKD) boleh digunakan sebagai sebahagian hidangan Sahur atau snek.



# PELAN PEMAKANAN RAMADAN (RNP)

Pelan Pemakanan Ramadan atau Ramadan Nutrition Plan (RNP) adalah panduan pemakanan yang dibentuk khusus bagi membantu anda mengamalkan pemakanan berkesan semasa Ramadan.

## PINGGAN RAMADAN

Hidangan ini menyediakan ~ 500 kcal/ hidangan  
45% karbohidrat (4-5 pertukaran karbohidrat), 20% protein dan 35% lemak

2 gelas air



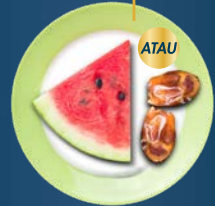
1 cawan sayur-sayuran



85-100g protein tanpa lemak (1/4 pinggan)



1 potong kecil buah contohnya tembikai atau 2 biji kecil kurma



2 sudu kecil minyak

1-1/2 cawan sumber karbohidrat - bijian penuh (1/4 pinggan)

1/3 cawan kekacang/dhal

### HIDANGAN RAMADAN YANG DISARANKAN

**AMBILAH PELUANG DI BULAN RAMADAN INI UNTUK MEMBUDAYAKAN TABIAT MAKAN SEPANJANG HAYAT YANG SIHAT**

# FAHAMI TENTANG FORMULA KHUSUS DIABETES (FKD)



FKD adalah pemakanan tambahan yang dirumus khusus untuk **membantu pengurusan diabetes** dan menyediakan **pemakanan seimbang** di bulan Ramadan untuk mereka yang menghidap diabetes<sup>6-8</sup>



Terapi pemakanan perubatan (yang terdiri daripada makanan rendah kalori, penggantian hidangan makanan FKD dan aktiviti fizikal) telah terbukti **meningkatkan kawalan diabetes** dan **penurunan berat badan** yang lebih baik berbanding dengan diet biasa<sup>6,7</sup>



Karbohidrat yang dicerna dengan perlahan dalam FKD membantu mewujudkan **rasa kenyang** dan **meningkatkan rembesan glucagon seperti peptida 1** (glucagon-like peptide-1, GLP-1) yang seterusnya membantu **kawalan gula yang lebih baik**<sup>9,10</sup>

Menggabungkan Glucerna®; Formula Khusus Diabetes No.1 yang paling disyorkan oleh pakar penjagaan kesihatan# dalam hidangan makan sempena Ramadan:-

- Membantu mengawal pengamnilan kalori
- Mengekalkan paras glukosa anda dalam kawalan<sup>7,10</sup>



<sup>^</sup>Berbanding dengan Glucerna versi sebelumnya | # 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. |

<sup>\*</sup>Apabila digunakan sebagai sebahagian daripada pelan pengurusan diabetes (termasuk ubat, diet dan senaman) 1. Glucerna terbukti mengurangkan turun naik paras glukosa, apabila digunakan sebagai pengganti sarapan sebagai sebahagian daripada intervensi gaya hidup (Peng et al., 2019).

# MENGGABUNGKAN GLUCERNA® SEBAGAI SEBAHAGIAN DARIPADA PELAN HIDANGAN MENU RAMADAN SIHAT

Glucerna® boleh digunakan bagi menggantikan 1 atau 2 snek atau sebagai sebahagian daripada hidangan sahur atau iftar anda. Anda juga boleh memasukkan Glucerna® ke dalam resipi pencuci mulut yang sihat untuk masa snek anda.

## CADANGAN PELAN MENU MAKANAN UNTUK MEREKA YANG MENGHIDAP DIABETES<sup>14\*</sup>:

SAHUR	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Sayur goreng / ulam: <b>1 cawan</b></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Roti bijian penuh: <b>1 keping</b> atau Nasi bijian penuh: <b>1/2 cawan</b></li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Ikan sambal bakar: <b>1 saiz tapak tangan</b></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Susu: <b>1 gelas</b>, dengan <b>3 sudu besar</b> oat atau <b>5 senduk FKD</b> (Glucerna®)</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Air/minuman tanpa gula</li> </ul>	
IFTAR	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Kurma: <b>1-2 biji/buah</b>: <b>1 potong kecil</b></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Sup rendah lemak dengan daging dan sayur-sayuran</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Tempeh dengan ikan bilis: <b>1 cawan</b></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Bijian penuh/beras rebus basmati): <b>1 cawan</b></li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Ayam panggang tanpa lemak: <b>1 saiz tapak tangan</b></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Air/minuman tanpa gula</li> </ul>
PILIHAN SNEK YANG SIHAT (MOREH)	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Susu: 1 gelas atau <b>3 senduk FKD</b> (Glucerna®)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Kurma: <b>1-2 biji</b></li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Bubur kacang hijau (kurang manis): <b>1 cawan</b></li> </ul>	<div style="text-align: center;"><b>ATAU</b></div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Karipap berinti ayam/sardin: <b>1 biji/ popiah basah: 1 biji</b></li> </ul>

\*Berdasarkan 1,500 kcal/sehari. sudu besar (tablespoon, tbsp); sudu kecil (teaspoon, tsp); FKD: formula khusus diabetes.



# PILIHAN SIHAT DI BAZAR RAMADAN

Bazar Ramadan pada asasnya merupakan pesta makanan bukan sahaja khusus untuk umat Islam mencari hidangan berbuka puasa, namun bazar Ramadan adalah untuk semua orang menikmati kepelbagaian hidangan yang dijual.

Namun, rancangkan pembelian makanan di bazar Ramadan, utamakan pilihan yang sihat.

## ANTARA PILIHAN SIHAT YANG DISYORKAN TERMASUKLAH:



**POPIA BASAH  
TAUHU SUMBAT**

**ASAM LAKSA**

**SATE ATAU  
AYAM PERCIK**  
*(tanpa bahagian berlemak)*

**BUAH - BUAHAN  
ATAU JUS  
(TANPA GULA)**

Ketahui cara menggabungkan FKD Glucerna® dalam hidangan Ramadan & Raya dengan resipi-resipi ini



## SAYUR LODEH ISTIMEWA

Glucerna®

### BAHAN-BAHAN:

Hidangan: 8

#### BHGN A BAHAN-BAHAN UNTUK DIKISAR BERSAMA

<b>3x</b>	Bawang merah sederhana & buah keras
<b>5cm</b>	Kunyit segar
<b>3cm</b>	Halia
<b>4 ulas</b>	Bawang putih
<b>2x</b>	Cili merah kering ( <i>rendam di dalam air supaya lembut dan buang bijinya</i> )
<b>125ml</b>	air (½ cawan)
<b>1 tbsp</b>	Udang kering ( <i>rendam dlm air panas untuk lembutkan</i> )

#### BHGN B BAHAN-BAHAN UNTUK DIRENDAM DALAM AIR SUPAYA LEMBUT

<b>50g</b>	Kulit tahu
<b>30g</b>	Soo hoon

#### BHGN C BAHAN-BAHAN UNTUK DIGORENG RINGAN

<b>100g</b>	Tempe - potong kiub kecil
<b>100g</b>	Tahu keras - potong kiub

#### BHGN D BAHAN-BAHAN LAIN

<b>2 tangkai</b>	Serai ( <i>bahagian mentol shj &amp; hancurkan sedikit</i> )
<b>3cm</b>	Lengkuas ( <i>dihiris</i> )
<b>1x</b>	Lobak merah kecil ( <i>potong kecil</i> )
<b>150g</b>	Sengkuang ( <i>dikupas &amp; dipotong kepada ketul</i> )
<b>4 jalur</b>	Kacang panjang ( <i>dihiris saiz 5 cm</i> )
<b>80g</b>	Kobis ( <i>dicincang kasar</i> )
<b>10x</b>	Udang saiz sederhana/besar ( <i>bersihkan</i> )
<b>750ml</b>	Air (3 cawan)
<b>3tbsp</b>	Santan pekat (15ml)
<b>2 cups</b>	GLUCERNA® Perisa Gandum ( <i>campurkan 10 sudu serbuk gandum Glucerna + 500ml air suam</i> )
<b>2tbsp</b>	Minyak masak canola

### CARA MEMASAK:

1. Kisar semua bahan di **Bahagian A**. Letak tepi.
2. Rendam bahan di **Bahagian B** dalam air supaya lembut. Letak tepi.
3. Potong bahan-bahan di **Bahagian C** dan goreng dengan sedikit minyak canola. Toskan pada tuala kertas dan letak tepi.
4. Panaskan minyak masak canola dalam periuk dan tumiskan **Bahagian A** yang telah dikisar selama beberapa minit sehingga pes kering sedikit dan masak.
5. Masukkan serai, lengkuas, air & santan pekat dan masak sehingga mendidih perlahan.
6. Masukkan pula lobak merah dan lobak merah dahulu hingga separuh masak. Kemudian masukkan kacang panjang, kobis, soo hoon & kulit tahu. Tutupkan periuk dan tunggu sehingga sayur-sayuran masak.
7. Tuangkan **GLUCERNA®** dan biarkan mendidih dengan api perlahan.
8. Akhir sekali masukkan udang dan masak selama beberapa minit sehingga udang bertukar kepada merah jambu.
9. Tambahkan garam secukup rasa.

### MAKLUMAT NUTRISI (SETIAP HIDANGAN)

Kalori:	289kcal
Protein:	24g
Lemak:	16g
Karbohidrat:	12g
Glucerna	
Serat:	3g
Kolestrol:	61.5mg
Sodium:	186mg





## DAGING RENDANG 5 BINTANG

Hidangan: 



### BAHAN-BAHAN:

#### BHGN A BAHAN-BAHAN UNTUK DIKISAR BERSAMA

**5x** Bawang merah saiz sederhana & ulas bawang putih

**5cm** Halia, lengkuas dan kunyit segar

**2tangkai** Serai (*bahagian mentol*)

**10x** Cili merah kering (*rendam di dalam air supaya lembut dan buang bijinya*)

**250ml** Air (*secawan*)

#### BHGN B REMPAH UNTUK DIPANGGANG & DITUMBUK SEHINGGA HALUS

**1 tbsp** Biji ketumbar

**1 tbsp** Biji jintan putih

**1 tbsp** Biji jintan manis

#### BHGN C POTONG & SEDIAKAN

**800g** Daging lembu - Buang lemak dan potong kepada ketul-ketulan. Masak dalam periuk tekanan untuk pendekkan masa memasak

**250ml** Air (*secawan*)

**1 cwn** **GLUCERNA®** Gandum (*Campurkan 5 sudu serbuk gandum Glucerna + 250ml air suam*)

**80g** Kerisik kelapa

**1tbsp** Asam jawa

**1kpg** Daun kunyit (*buang bahagian tengah dan potong halus*)

**4kpg** Daun limau purut (*buang bahagian tengah dan potong separuh*)

**2tbsp** Minyak masak canola

### CARA MEMASAK:

1. Cincang semua bahan di **Bahagian A** dan kisar bersama sehingga menjadi pes. Letak tepi.
2. Panggang rempah-rempah di **Bahagian B** di atas kualiti tidak melekat (*tanpa minyak*) dengan api perlahan sehingga bau wangi. Tumbuk sehingga halus menggunakan lesung batu. Letak tepi.
3. Panaskan minyak canola dalam periuk dan masak bahan **Bahagian A** selama beberapa minit sehingga rempah masak. Masukkan bahan rempah kering dan kacau rata.
4. Tuangkan air dan biarkan mendidih.
5. Masukkan daging dan teruskan mendidih sehingga ia kering.
6. Masukkan pes kelapa panggang (*kerisik*), asam jawa dan **GLUCERNA®**. Masak dan kacau sehingga rasa meresap ke dalam daging.
7. Masukkan hirisan daun kunyit, daun limau purut dan tambah garam secukup rasa.

### MAKLUMAT NUTRISI (SETIAP HIDANGAN)

Kalori: 289kcal  
 Protein: 24g  
 Lemak: 16g  
 Karbohidrat: 12g  
 Glucerna  
 Serat: 3g  
 Kolestrol: 61.5mg  
 Sodium: 186mg





## ROSE BANDUNG ISTIMEWA

Hidangan: 



### BAHAN-BAHAN:

<b>1 botol</b>	<b>GLUCERNA®</b> Vanila Cecair 220ml ( <i>Sedia untuk diminum</i> ), sejuk
<b>3tbsp</b>	Air mawar
<b>2 titis</b>	Pewarna makanan merah
<b>125ml</b>	Air sejuk ( <i>½ cawan</i> ) kiub ais

### CARA MEMASAK:

- Tuangkan **GLUCERNA®** Vanilla Cecair 220ml dan air sejuk ke dalam gelas tinggi
- Tambahkan air mawar & 2 titis pewarna makanan merah, kacau rata
- Tambah kiub ais
- Hidangkan segera

### MAKLUMAT NUTRISI (SETIAP HIDANGAN)

Protein: 10g  
Lemak: 8g  
Karbhidrat: 22g  
Kolestrol: 4mg  
Sodium: 211mg





## BUBUR KACANG MERAH

Hidangan: 



### BAHAN-BAHAN:

<b>1/2 cwn</b>	Kacang merah kering - rendam semalaman dalam air dan toskan
<b>1250ml</b>	Air (5 cawan)
<b>2x</b>	Daun pandan
<b>1 botol</b>	GLUCERNA Vanila Cecair 220ml ( <i>Sedia Untuk Diminum</i> )
<b>2tbsp</b>	Kelapa parut

### CARA MEMASAK:

- Masukkan kacang merah yang telah ditoskan, daun pandan dan air ke dalam periuk dan rebus dengan api sederhana. Rebus sehingga kacang merah empuk & masak.
- Kecilkan api dan masukkan **GLUCERNA**<sup>®</sup> Vanilla Liquid 220ml dan kelapa parut. Panaskan selama 10 minit dengan api perlahan kemudian tutup api. Buang daun pandan dan bubur kacang ini siap untuk dihidangkan, dalam keadaan suam atau sejuk.

### MAKLUMAT NUTRISI (SETIAP HIDANGAN)

Kalori: 152kcal  
Protein: 8g  
Lemak: 4g  
Karbohidrat: 12g  
Serat: 4.5g  
Kolestrol: 1mg  
Sodium: 55mg



# KETAHUI KANDUNGAN KARBOHIDRAT PILIHAN MAKANAN BULAN SYAWAL

**KUANTITI MAKANAN YANG MENGANDUNGI 1 PERTUKARAN\* KARBOHIDRAT (~1/2 CAWAN NASI)<sup>25</sup>**

Ketupat / nasi impit	¾ ketul
Ketupat palas	1 ketul
Lemang	3 potong
Kuah kacang	6 sudu
Nasi / mi / bihun / tanghoon / pasta / Laksa / laksam / kuetiau	½ cawan
Kuih bangkit, biskut Mazola, Popia simpul, kuih siput	2 biji
Bahulu	3 sudu makan
Dodol	1 biji
Rempeyek	2 ketul kecil (45g)
Tumpi	3 keping
Tapai pulut	2 keping
	1 bungkus



\*1 pertukaran = 15g karbohidrat

# LAKUKAN PERUBAHAN GAYA HIDUP YANG KECIL SEMASA BULAN RAMADAN

Selain melakukan perubahan terhadap diet harian dan tabiat makan anda, adalah penting untuk mengekalkan berat badan yang optimum, melakukan senaman secara berkala, mematuhi regimen pengambilan ubat anda dan mendapatkan rehat yang baik untuk memastikan diabetes anda terkawal<sup>3,5</sup>

## SENAMAN



- Senaman berintensiti ringan dan sederhana boleh dikekalkan<sup>1,3,5</sup>
- Lakukan senaman 2 jam selepas iftar<sup>1</sup>
- Elakkan aktiviti fizikal yang berlebihan kerana ia boleh meningkatkan risiko hipoglisemia dan dehidras<sup>1,3,5</sup>
- Menunaikan solat Tarawih membantu mengekalkan aktiviti fizikal anda<sup>1,3,5</sup>

## PELARASAN UBAT-UBATAN



- Sesetengah ubat diabetes memerlukan pelarasan dos atau masa semasa berpuasa untuk mengurangkan risiko komplikasi<sup>1,3</sup>
- Berjumpa dengan doktor anda sebelum bulan Ramadan untuk menjalani penilaian pra-Ramadan bagi membincangkan tentang pelarasan ubat ini<sup>1</sup>

## REHAT



- Cuba berehat buat seketika di siang hari jika anda berasa letih semasa berpuasa<sup>5</sup>
- Dapatkan tidur yang mencukupi untuk menyegarkan diri semula keesokan harinya tetapi jangan tidur lebih lama daripada biasa<sup>1,16</sup>

# ADAKAH PUASA SELAMAT UNTUK WARGA TUA YANG MENGHIDAP DIABETES?

Berpuasa berpotensi **meningkatkan risiko komplikasi kesihatan** kepada pesakit diabetes yang lebih tua seperti hipoglisemia dan hiperglisemia, adakalanya memerlukan kemasukan ke hospital<sup>1,17,18</sup>

## BERIKUT ADALAH TIP UNTUK MEMBANTU WARGA TUA BERPUASA DENGAN SELAMAT DI BULAN RAMADAN



Menjalani penilaian dan perbincangan dengan doktor anda sebelum berpuasa untuk mengetahui tentang risiko komplikasi anda dan pelarasan ubat<sup>1,19</sup>



Memastikan pengambilan nutrien yang mencukupi semasa iftar<sup>1,3</sup>

- Ikuti 5 petua utama Panduan Pemakanan Ramadan
- Jangan tinggalkan sahur dan lewatkan waktu bersahur
- Masukkan formula khusus diabetes (FKD) dalam menu hidangan makanan sahur/iftar anda



Pantau rapi paras gula darah anda dan tingkatkan kekerapan pemantauan gula<sup>1</sup>



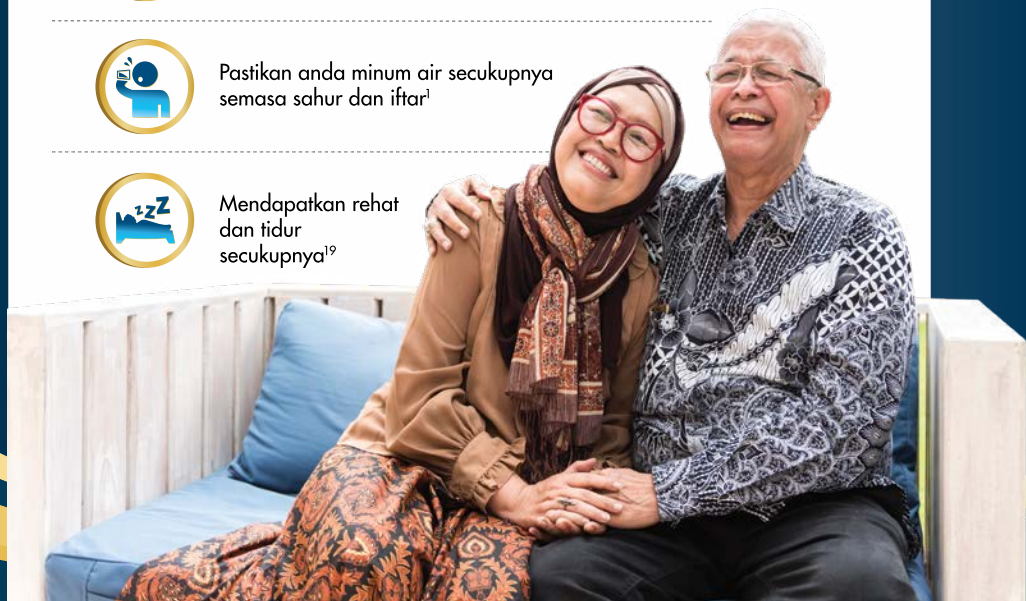
Mengenal simtom-simptom hipoglisemia dan hiperglisemia, dan berbuka puasa apabila ia tidak lagi selamat untuk anda terus berpuasa<sup>1</sup>



Pastikan anda minum air secukupnya semasa sahur dan iftar<sup>1</sup>



Mendapatkan rehat dan tidur secukupnya<sup>19</sup>





# PENGURUSAN DIABETES DI HARI RAYA ATAU SELEPAS BULAN RAMADAN

Semasa sambutan Hari Raya, terutamanya pada beberapa hari pertama, mungkin terdapat risiko hiperglisemia kerana pengambilan kalori yang tinggi semasa berhariraya bersama keluarga dan sahabat-handai<sup>20,21</sup>

## 10 TIP BERHARI RAYA ATAU SELEPAS BULAN RAMADAN UNTUK MEREKA YANG MENGHIDAP DIABETES



Kawal saiz hidangan makanan dan kurangkan pengambilan makanan mengandungi lemak dan gula yang tinggi<sup>20,22,23</sup>



Makan makanan berkarbohidrat yang diserap perlahan-lahan secara relatif (contohnya nasi basmati atau biryani), serta buah-buahan dan sayur-sayuran, untuk mengekalkan paras gula darah yang stabil<sup>22</sup>



Ubah resipi tradisional untuk menjadikannya lebih sihat contohnya menggantikan gula dengan pemanis atau memilih tepung gandum penuh dan bukannya tepung putih<sup>22,23</sup>



Pilih pencuci mulut yang lebih sihat contohnya salad buah-buahan<sup>22</sup>



Kembali ke regimen ubat pra-Ramadan biasa anda<sup>20</sup>



Pantau paras gula darah anda dengan lebih kerap<sup>20,22,23</sup>



Berjalan pantas atau bersenam untuk menstabilkan gula darah<sup>23</sup>



Minum air secukupnya untuk mencegah dehidrasi<sup>23</sup>



Berbincang dengan doktor anda untuk mendapatkan nasihat mengenai pengurusan paras gula darah atau untuk berbincang mengenai pelarasan regimen ubat selepas sebulan berpuasa<sup>1,23</sup>



Masukkan FKD (Glucerna<sup>®</sup>) untuk menggantikan hidangan makanan anda sekurang-kurangnya sekali sehari untuk membantu mengawal kalori dan mencapai paras gula darah yang optimum<sup>8</sup>

**MENGGABUNGAN GLUCERNA® SEBAGAI SEBAHAGIAN DARIPADA PELAN MENU HIDANGAN RAMADAN ANDA UNTUK MEMBANTU MENGAWAL DIABETES ANDA DI BULAN RAMADAN & RAYA INI**



**Dapatkan sampel Glucerna® percuma sekarang!**

^ Berbanding dengan Glucerna versi sebelumnya

\* Apabila digunakan sebagai sebahagian daripada pelan pengurusan diabetes (termasuk ubat, diet dan senaman)

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

**Rujukan**

1. International Diabetes Federation and the DAR International Alliance. Diabetes and Ramadan: Practical guidelines. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2021. Available at [www.idf.org/guidelines/diabetes-in-ramadan](http://www.idf.org/guidelines/diabetes-in-ramadan). Accessed on 9 February 2021. 2. Meo SA, Hassan A. Physiological changes during fasting in Ramadan. *J Pak Med Assoc.* 2015;65(5 Suppl 1):S6-14. 3. Ministry of Health. Practical guide to diabetes management in Ramadan. Available at [http://www.diabetesmalaysia.com.my/file\\_dir/320692495558f6ee041da.pdf](http://www.diabetesmalaysia.com.my/file_dir/320692495558f6ee041da.pdf). Accessed on 15 January 2021. 4. Hassanein M, Al-Arouj M, Hamdy O, et al. Diabetes and Ramadan: Practical guidelines. *Diabetes Res Clin Pract.* 2017;126:303-16. 5. Al-Arouj M, Assaad-Khalil S, Buse J, et al. Recommendations for management of diabetes during Ramadan: update 2010. *Diabetes Care.* 2010;33(8):1895-902. 6. Chee WSS, Gilecharan Singh HK, Hamdy O, et al. Structured lifestyle intervention based on a trans-cultural diabetes-specific nutrition algorithm (IDNIA) in individuals with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *BMJ Open Diabetes Res Care.* 2017;5(1):e000384. 7. Jáquez A, Sánchez JJ, Acevedo N, Guzmán E. Efficacy of diabetes-specific formulas as meal replacements in diabetic patients: an overview. *Int J Endocrinol Metab Disord.* 2020;6(2).dx.doi.org/10.16966/2380-548X.168. 8. Mohd Yusof BN, Wan Zukiman WZHH, Abu Zaid Z, et al. Comparison of structured nutrition therapy for Ramadan with standard care in type 2 diabetes patients. *Nutrients* 2020;12(3):813. 9. Lim GE, Brubaker PL. Glucagon-like peptide 1 secretion by the L-cell: The view from within. *Diabetes* 2006;55(Suppl 2):S70-7. 10. Devitt AA, Oliver JS, Hegazi RA, Mustad VA. Glycemia Targeted Specialized Nutrition (GTSN) improves postprandial glycemia and GLP-1 with similar appetitive responses compared to a healthful whole food breakfast in persons with type 2 diabetes: a randomized, controlled trial. *Journal of Diabetes Research and Clinical Metabolism* 2012;1:20. 11. Francicelli F, Calentano C, Zecca IA, et al. Effect of inositol stereoisomers at different dosages in gestational diabetes: an open-label, parallel, randomized controlled trial. *Acta Diabetol.* 2018;55(8):805-12. 12. Guo X, Guo S, Miao Z, Li Z, Zhang H. Myo-inositol lowers the risk of developing gestational diabetic mellitus in pregnancies: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials with trial sequential analysis. *J Diabetes Complications.* 2018;32(3):342-8. 13. Pintaudi B, Di Vieste G, Bonomo M. The effectiveness of myo-inositol and D-chiro inositol treatment in type 2 diabetes. *Int J Endocrinol.* 2016;2016:9132052. 14. International Diabetes Federation and Diabetes and Ramadan International Alliance. Diabetes and Ramadan: practical guidelines. 2016. Available at [https://www.worlddiabetesfoundation.org/sites/default/files/IDF%20%26%20DAR%20Guidelines%20April-16-low\\_0.pdf](https://www.worlddiabetesfoundation.org/sites/default/files/IDF%20%26%20DAR%20Guidelines%20April-16-low_0.pdf). Accessed on 15 January 2021. 15. Know Diabetes. Diabetes and Ramadan. Available at <https://www.knowdiabetes.org.uk/be-healthier/ramadan/>. Accessed on 27 January 2021. 16. Wexner Medical Center. How diabetics can observe Ramadan and stay healthy. Available at <https://wexnermedical.osu.edu/blog/how-diabetics-can-observe-ramadan-and-stay-healthy>. Accessed on 27 January 2021. 17. Azzoug S, Mahgoun S, Cherifi F. Diabetes mellitus and Ramadan in elderly patients. *J Pak Med Assoc.* 2015;65(5 Suppl 1):S33-6. 18. Hassanein M, Hussein Z, Shallouf I. The DAR 2020 Global survey: Ramadan fasting during COVID 19 pandemic and the impact of older age on fasting among adults with Type 2 diabetes. *Diabetes Research and Clinical Practice* 2021;doi:https://doi.org/10.1016/j.diabres.2021.108674. 19. Ahmed SH, Chowdhury TA, Hussain S, et al. Ramadan and diabetes: a narrative review and practice update. *Diabetes Ther.* 2020;11:2477-520. 20. Akbani MF, Saleem M, Gadil WU, Ahmed M, Basit A, Malik RA. Fasting and feasting safely during Ramadan in the patient with diabetes. *Practical Diabetes Int.* 2005;22(3):100-4. 21. Ibrahim M, Davies MJ, Ahmad E, et al. Recommendations for management of diabetes during Ramadan: update 2020, applying the principles of the ADA/EASD consensus. *BMJ Open Diabetes Research and Care* 2020;8:e001248. 22. Diabetes.org. July 2016: Plan your eid celebrations now, advises Diabetes UK. Available at [https://www.diabetes.org.uk/about\\_us/news/plan-your-eid-celebrations-now-advises-diabetes-uk](https://www.diabetes.org.uk/about_us/news/plan-your-eid-celebrations-now-advises-diabetes-uk). Accessed on 15 January 2021. 23. Diabetes Queensland. Nine tips for a healthy Eid ul-Fitr. Available at <https://www.diabetesqld.org.au/uncategorized/nine-tips-for-a-healthy-eid-ul-fitr/>. Accessed on 15 January 2020. 24. Peng J, Lu J, Ma X, et al. Breakfast replacement with a liquid formula improves glycaemic variability in patients with type 2 diabetes: a randomised clinical trial. *British Journal of Nutrition* 2019;121(5):560-6. 25. Suzana S et al. 2015. Atlas of Food Exchange & Portion Sizes (Third Edition), MDC Publisher MDA & MOH. 2013. Medical Nutrition Therapy Guidelines for Type 2 Diabetes Malaysia (2nd Edition).

**Pesanan pendidikan ini dibawa kepada anda oleh:**

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

MAL.2024.45704.GLU.1/FEB2026

© 2023 Abbott Laboratories Sdn Bhd. Semua hak cipta terpelihara.

