

Diabetes: Diet Terbaik Saat Anda Menderita Diabetes

Reviu oleh: [Michael Dansinger, MD](#)

Reviu pada Mar 15, 2021

Cek Semua Kotak

Diet yg tepat akan membantu Anda mengontrol gula darah, mengendalikan berat badan, dan merasa lebih baik. Beberapa rencana makan yang terkenal dan populer mungkin memberi Anda peta jalan untuk melakukan hal itu. Anda akan ingin memilih sesuatu yang dapat Anda ikuti, dengan makanan yang Anda sukai, sehingga Anda dapat bertahan dengannya.



Mulailah Dengan Dasar-dasar

Perhatikan ukuran porsi dan kalori Anda. **Kurangi makanan yang digoreng, manis, minuman manis, dan apa pun yang asin atau berlemak.** Alih-alih, **fokuslah pada banyak sayuran, dengan biji-bijian, protein tanpa lemak, susu rendah lemak, buah, dan lemak sehat.** Anda mungkin perlu makan setiap beberapa jam untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil. Dokter atau pendidik diabetes Anda dapat membantu Anda mengatur pola makan sehingga berhasil untuk Anda.



Rendah karbohidrat

Anda tidak harus melepaskan karbohidrat karena Anda menderita diabetes. Jika Anda ingin mencoba diet yg membatasi karbohidrat, seperti *Atkins* atau *South Beach*, bicarakan dengan dokter Anda tentang hal itu. Penelitian tentang manfaat diet rendah karbohidrat untuk diabetes tipe 2 masih beragam. Tetapi ulasan yang ditulis oleh 25 ahli terkemuka mengatakan **gaya makan rendah karbohidrat harus menjadi langkah pertama dalam mengelola penyakit,** karena dapat "dipercaya mengurangi glukosa darah tinggi."



Diet Mediterania

Diet jantung sehat ini menggunakan **banyak buah dan sayuran serta ikan, ayam, kacang-kacangan, minyak zaitun, kacang-kacangan, dan biji-bijian.** Yang tidak akan sering Anda makan: **Daging merah, mentega, dan garam.** Penelitian telah menunjukkan diet dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap terkendali. Anda dapat menikmati anggur dengan makanan, tetapi American Diabetes Association merekomendasikan tidak lebih dari satu minuman per hari jika Anda seorang wanita, dua jika Anda seorang pria.



BERLARI

Pakar nutrisi merekomendasikan rencana makan ini, yang dirancang untuk membantu menurunkan tekanan darah, kepada banyak orang karena menekankan **buah-buahan, sayuran, susu rendah lemak, biji-bijian, daging tanpa lemak, ikan, kacang-kacangan, dan kacang-kacangan.** (Ini memungkinkan untuk beberapa permen juga. Anda harus memakannya dalam jumlah sedang.) Sebuah studi tahun 2011 menemukan bahwa itu dapat meningkatkan sensitivitas insulin ketika itu adalah bagian dari program penurunan berat badan secara keseluruhan dengan olahraga.



Diet Zona

Tujuannya agar kadar gula darah tetap stabil. **Makanan adalah 40% karbohidrat, 30% protein, dan 30% lemak. Karbohidrat digolongkan sebagai baik atau buruk berdasarkan indeks glikemik.** Anda akan memiliki makanan seperti ayam dan barley, tetapi bukan kentang dan kuning telur. Sebuah studi tahun 2015 menemukan itu memiliki efek positif pada kontrol glikemik dan ukuran pinggang, jadi itu mungkin pilihan yang baik. Tanyakan kepada dokter Anda tentang hal itu.



Pengamat berat badan

Anda mendapatkan sejumlah poin untuk "dibelanjakan" saat Anda makan. **Sebagian besar sayuran memiliki poin nol, jadi Anda bisa memakannya sebanyak yang Anda suka,** sementara makanan cepat saji dan makanan penutup diberi nilai poin tinggi. Studi mengatakan itu efektif. Dan perusahaan menawarkan program untuk penderita diabetes tipe 2 yang mencakup saran kebugaran dan dukungan dari konselor dengan keahlian dalam mengobati penyakit.



Makanan Diet dalam Kemasan

Baik Anda mengirimkannya ke rumah atau mengambilnya di toko bahan makanan, ada berbagai macam makanan siap pakai di luar sana. Hati-hati: Mereka dapat memiliki daftar bahan yang sangat panjang, dan mereka tidak selalu ramah diabetes. Beberapa merek, seperti Nutrisystem dan Jenny Craig, memang menawarkan makanan yang disesuaikan untuk diabetes. Bicaralah dengan dokter Anda untuk membantu mempersempit pilihan Anda.



Paleo

Ide di balik pola makan trendi ini adalah **makan seperti yang dilakukan manusia purba sebelum pertanian modern**, ketika kita masih pemburu-pengumpul. Itu berarti tidak ada susu, gula rafinasi, biji-bijian, atau kacang-kacangan, dan tidak ada minyak nabati olahan seperti minyak kedelai atau minyak canola. Anda dapat mengonsumsi **buah dan sayuran, daging tanpa lemak** (sebaiknya yang diberi makan rumput), **ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian**. Studi kecil menunjukkan strategi makan ini dapat memperbaiki gula darah dan diabetes.



Bebas gula (gluten)

Gluten adalah protein yang ditemukan dalam biji-bijian termasuk gandum, *rye*, dan *barley*. Orang dengan gangguan pencernaan seperti penyakit *celiac* perlu menghindarinya. Kepercayaan populer adalah bahwa bebas gluten akan membantu Anda menurunkan berat badan, memperbaiki pencernaan, dan meningkatkan energi. Tetapi klaim ini tidak didukung oleh sains. Plus, gluten ada dalam segala hal mulai dari saus salad hingga vitamin. **Tidak perlu mengikuti diet ini kecuali dokter Anda menyarankannya.**



Vegetarian and Vegan

Membatasi atau menghindari produk hewani seperti ayam, ikan, dan yogurt bisa menjadi cara makan yang sehat. Dapatkan saja banyak produk segar dan makanan utuh lainnya, daripada melahap nugget "ayam" tanpa daging di luar kotak. Penelitian menunjukkan bahwa **orang yang makan pola makan nabati mendapatkan lebih banyak serat dan mengonsumsi lebih sedikit kalori dan lemak daripada nonvegetarian**. Namun, **pastikan untuk berkonsultasi dengan ahli gizi terdaftar Anda untuk memastikan pola makan vegan atau vegetarian memenuhi kebutuhan nutrisi Anda.**



Makanan mentah

Orang yang mengikuti diet ini percaya bahwa suhu memasak yang tinggi menghancurkan nutrisi penting dalam makanan. Mereka makan banyak produk segar, biji-bijian, dan kacang-kacangan, dan mereka membuat makanan dengan bantuan gadget seperti blender dan dehidrator. Meskipun makan dengan cara ini kemungkinan akan membantu Anda menurunkan berat badan, **tidak ada bukti bahwa hal itu dapat memperbaiki gejala diabetes**. Intinya: Ada diet yang lebih sehat dan lebih efektif di luar sana.



Diet Alkali (basa)

Teori di balik diet ini adalah bahwa makanan seperti gandum, daging, dan gula membuat tubuh Anda lebih asam, yang dapat menyebabkan penyakit jangka panjang. Makanan seperti sayuran dan biji-bijian, di sisi lain, dapat mengubah kimia tubuh Anda dan membuatnya lebih basa, membantu Anda langsing dan tetap sehat. Ada sangat sedikit penelitian untuk mendukung ide-ide ini, jadi sampaikan yang ini untuk saat ini.



Puasa atau Puasa Intermiten

Semua diet puasa yang berbeda di luar sana didasarkan pada pemikiran bahwa istirahat sesekali dari makan dapat membantu Anda menurunkan berat badan dan mungkin melawan penyakit kronis. Tapi **pergi tanpa makanan terlalu lama bisa berbahaya bagi penderita diabetes**. Ini dapat menyebabkan masalah seperti gula darah rendah dan dehidrasi.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)
© 1996-2022 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.
[Source slideshow on WebMD](#)

https://www.medicinenet.com/best_diets_when_you_have_diabetes/article.htm