

Makanan Terbaik dan Terburuk untuk Diabetes

Pilihan makanan Anda sangat berarti ketika Anda menderita diabetes. Beberapa lebih baik dari yang lain.

Tidak ada yang sepenuhnya terlarang. Bahkan barang-barang yang mungkin Anda anggap sebagai "yang terburuk" bisa menjadi hadiah yang sesekali - dalam jumlah kecil. Tetapi mereka tidak akan membantu Anda dari segi nutrisi, dan lebih mudah untuk mengelola diabetes Anda jika Anda terutama tetap berpegang pada pilihan "terbaik".

Pati (karbohidrat=starchy)

Tubuh Anda membutuhkan karbohidrat. Tetapi pilihlah dengan bijak. Gunakan daftar ini sebagai panduan.

Pilihan terbaik

- Biji²an utuh, seperti beras merah, oatmeal, quinoa, millet, atau bayam
- Ubi jalar panggang
- Barang² dibuat dengan biji-bijian utuh dan tanpa (atau sangat sedikit) gula tambahan

Buah-buahan

Ambil saja! Anda akan mendapatkan serat dan sedikit lemak atau garam (kecuali jika Anda menambahkan nya). Ingat, kentang dan jagung dianggap sebagai karbohidrat.

Pilihan terbaik

Lanjutkan Membaca Di Bawah Ini Anda mungkin ingin

- Sayuran segar, dimakan mentah atau dikukus, dipanggang, atau di *grill*
- Sayuran beku biasa, kukus ringan
- Sayuran Hijau seperti kangkung, bayam, dan arugula. *Lettuce* gunung es tidak terlalu bagus karena rendah nutrisi.
- Sayuran kaleng natrium rendah atau tanpa garam

Gunakan berbagai warna: hijau gelap, merah atau oranye (pikirkan wortel atau paprika merah), putih² (bawang) dan bahkan ungu (terong). Pedoman US 2015 merekomendasikan 2,5 cangkir sayuran per hari.

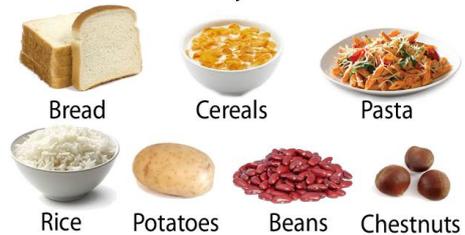
Buah-buahan

Mereka memberi Anda karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat. Sebagian besar secara alami rendah lemak dan natrium. Tetapi cenderung memiliki lebih banyak karbohidrat drpd sayuran.

Pilihan terbaik

- Buah segar
- Buah beku atau kaleng buah beku tanpa tambahan gula
- Selai bebas gula atau selai gula rendah
- Saus apel tanpa gula

Starchy Foods



©Nutrientsreview.com
http://quantitativemedicine.net/wp-content/uploads/2016/02/Starchy-foods.jpg

Pilihan Terburuk

- Biji-bijian olahan, seperti nasi putih atau tepung putih
- Sereal dgn sedikit biji²an dan banyak gula
- Roti putih
- Kentang goreng
- Tortilla tepung putih goreng



https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-powerhouse-vegetables

Pilihan Terburuk

- Sayuran kaleng dgn bnyk natrium tambahan
- Sayuran yang dimasak dengan banyak tambahan mentega, keju, atau saus
- Acar, jika Anda perlu membatasi natrium. Kalau tidak, acar tidak masalah.
- Sauerkraut, utk alasan yg sama spt acar. Batasi jika Anda memiliki hipertensi.



https://www.eatforhealth.gov.au/food-essentials/five-food-groups/fruit

Pilihan Terburuk

- Buah kaleng dengan sirup gula yang banyak
- Rol buah kenyal (*chewy*)
- Selai, jeli, dan pengawet biasa (kecuali Anda memiliki porsi yang sangat kecil)
- Saus apel yang dimaniskan
- Buah *Punch*, minuman buah, jus buah

Protein

Anda memiliki banyak pilihan, termasuk daging sapi, ayam, ikan, babi, kalkun, makanan laut, kacang, keju, telur, kacang-kacangan, dan tahu.

Pilihan terbaik

The American Diabetes Association mendaftarkan ini sebagai opsi utama:

- Protein nabati seperti kacang-kacangan, kacang-kacangan, biji-bijian, atau tahu
- Ikan dan makanan laut
- Ayam dan unggas lainnya (Pilih daging dada jika memungkinkan.)
- Telur dan produk susu rendah lemak

Jika Anda makan daging, jaga agar tetap rendah lemak. **Potong kulit unggas.**

Cobalah untuk memasukkan protein nabati dari kacang²an, atau tahu, bahkan jika Anda bukan seorang vegetarian. Anda akan mendapatkan nutrisi dan serat yg tdk ada dlm produk hewani.

Pilihan Terburuk

- Daging goreng
- Potongan daging berlemak tinggi, spt iga
- Daging babi
- keju reguler
- Unggas dengan kulit
- Ikan goreng
- Tahu goreng
- Kacang disiapakan dengan lemak babi

Susu

Biarkan rendah lemak. Jika Anda ingin berbelanja secara royal, pertahankan porsi kecil.

Pilihan terbaik

- 1% atau susu skim
- Yogurt rendah lemak
- Keju cottage rendah lemak
- Krim asam rendah lemak atau tanpa lemak

Pilihan Terburuk

- Susu
- Yoghurt biasa
- Keju cottage biasa
- Krim asam biasa
- Es krim biasa

Lemak, Minyak, dan Permen

Mereka sulit ditolak. Tetapi mudah untuk mendapatkan terlalu banyak dan menambah berat badan, yang membuatnya lebih sulit untuk mengelola diabetes Anda.

Pilihan terbaik

- Sumber alami lemak nabati, seperti kacang-kacangan, biji-bijian, atau alpukat (tinggi kalori, jadi jaga porsi kecil)
- Makanan yang memberi Anda asam lemak omega-3, spt salmon, tuna, atau mackerel
- Minyak nabati, seperti canola, grapeseed, atau minyak zaitun

Pilihan Terburuk

- Apa pun dengan lemak trans di dalamnya. Itu buruk untuk jantungmu. Periksa daftar bahan untuk segala sesuatu yang "terhidrogenasi parsial," bahkan jika label mengatakan itu mengandung 0 gram lemak trans.
- Lemak jenuh dalam porsi besar, yang sebagian besar berasal dari produk hewani tetapi juga dari minyak kelapa dan minyak sawit. Tanyakan kepada dokter Anda berapa batasan Anda, terutama jika Anda memiliki penyakit jantung dan diabetes.

Minuman

Saat Anda menikmati minuman favorit, Anda mgkin mendapatkan lebih banyak kalori, gula, garam, atau lemak drpd yg Anda harapkan. Baca label shg Anda tahu apa yang ada di dalam satu sajian.

Pilihan terbaik

- Air yg tdk berasa atau air soda yg beraroma
- Teh tanpa pemanis dgn atau tanpa irisan lemon
- Bir ringan, sejumlah kecil anggur, atau minuman campuran tanpa-buah
- Kopi, hitam atau dengan tambahan susu rendah lemak dan pengganti gula

Pilihan Terburuk

- soda reguler
- Bir reguler, minuman campur buah, anggur pencuci mulut
- Teh manis
- Kopi dengan gula dan krim
- Kopi dan minuman cokelat rasa
- Minuman berenergi

WebMD Medical Reference Reviewed by [Brunilda Nazario, MD](#) on December 10, 2018

Sources

© 2018 WebMD, LLC. All rights reserved.

<https://www.webmd.com/diabetes/diabetic-food-list-best-worst-foods#1>