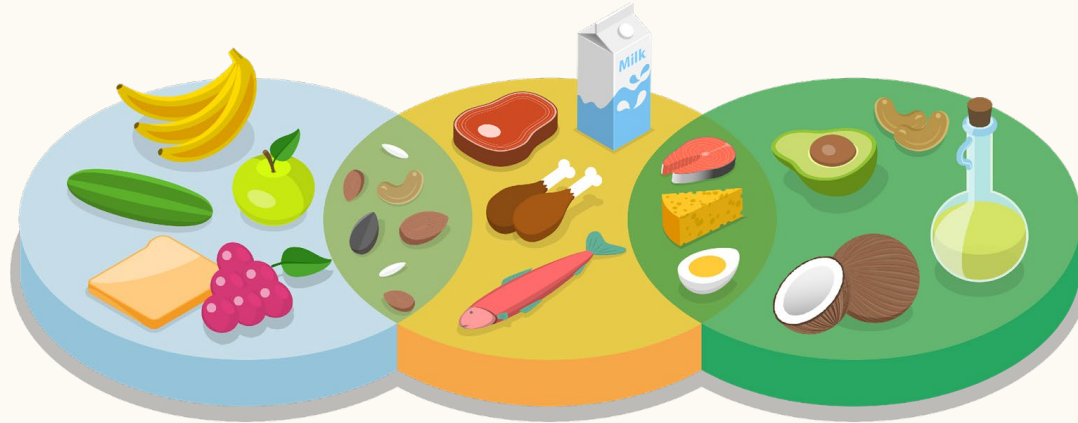




SENTIASA SIHAT

Pemakanan Sihat

Mengambil Makanan Yang Sehat Apabila Anda Menghidap Diabetes



Pengawalan pemakanan adalah amat penting dalam pengurusan diabetes. Makan dengan baik bukan sahaja membantu untuk mengawal diabetes anda, malah menjaga berat badan, tekanan darah, paras kolesterol dan kesihatan umum.

Pemakanan yang sihat disyorkan untuk semua orang, termasuk individu yang menghidap diabetes. Semua individu boleh menikmati makanan sihat yang sama.

Teruskan membaca untuk mendapatkan panduan umum tentang cara anda boleh membuat pilihan makanan yang sihat dan mempunyai diet yang seimbang. Untuk mendapatkan nasihat pemakanan yang disesuaikan dengan keadaan dan keperluan anda, bercakap dengan profesional penjagaan kesihatan seperti pakar pemakanan.

Apakah diet yang sihat?

PINGGAN SIHAT SAYA

NASI PERANG &
ROTI MIL PENUH

BUAH-BUAHAN &
SAYURAN

DAGING & LAIN-LAIN

PILIH AIR

GUNA MINYAK YANG LEBIH SIHAT

GAYA HIDUP
YANG SIHAT



Mengambil Makanan Yang Sehat Apabila Anda Menghidap Diabetes

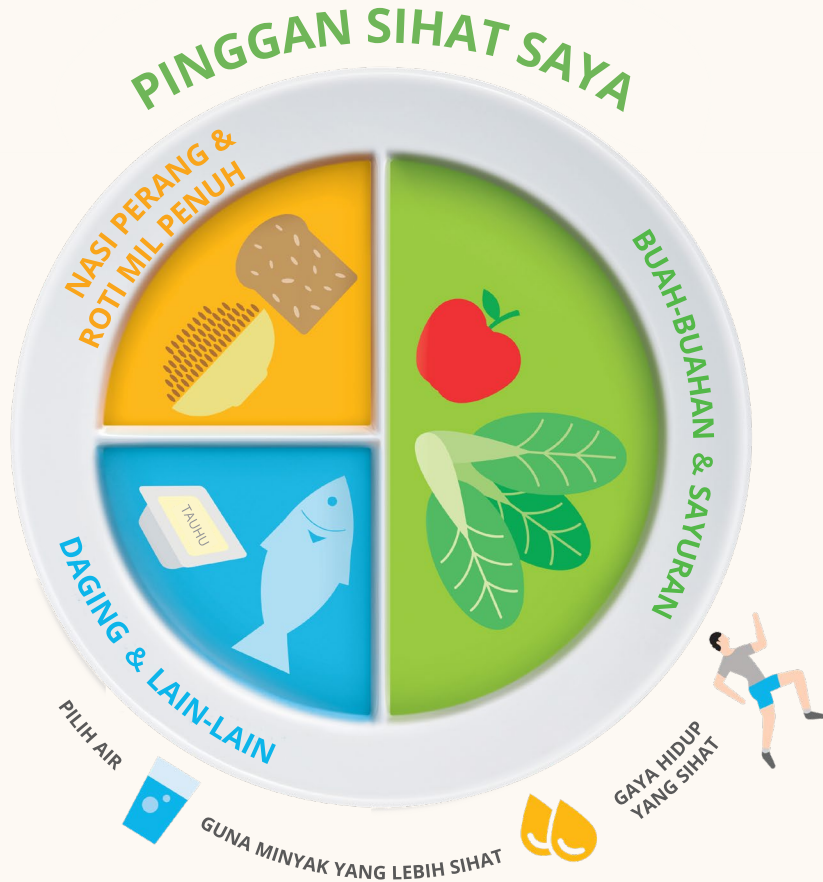
Makanan membekalkan kita dengan nutrien yang kita perlukan untuk tenaga dan untuk fungsi badan kita untuk memastikan kita sihat.

- **Makronutrien yang diperlukan oleh badan kita dalam jumlah yang lebih besar untuk tenaga.**
Terdapat 3 jenis utama: karbohidrat, protein dan lemak.
 - ↳ Daripada jumlah ini, **karbohidrat mempunyai kesan terbesar terhadap gula darah.**
 - ↳ Walaupun protein dan lemak mungkin tidak memberi kesan secara terus pada paras gula darah, **makan terlalu banyak protein dan lemak boleh menyebabkan penambahan berat badan** yang akan meningkatkan rintangan insulin dan menjadikan diabetes lebih sukar dikawal.
 - ↳ **Jenis dan jumlah lemak yang diambil adalah penting.** Lemak mono dan poli tak tepu adalah lebih baik untuk anda. Kita hendaklah menghehadkan pengambilan lemak tepu dan trans (contohnya, lemak yang terdapat dalam ayam goreng dan produk yang dibakar) untuk mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular.
- **Mikronutrien yang diperlukan oleh badan kita dalam kuantiti yang lebih kecil adalah sangat penting untuk banyak fungsi badan,** seperti kesihatan tulang dan sistem imun kita. Terdapat 2 jenis utama: vitamin dan mineral.

Tidak ada satu makanan yang mengandungi semua nutrien yang kita perlukan. Sebaliknya, kita perlu makan pelbagai jenis makanan dalam kadar yang betul setiap hari sebagai sebahagian daripada diet seimbang.



Apakah yang patut saya makan?



Pinggan Sihat Saya ialah panduan visual yang boleh anda gunakan untuk membantu anda membuat pilihan makanan yang sihat.

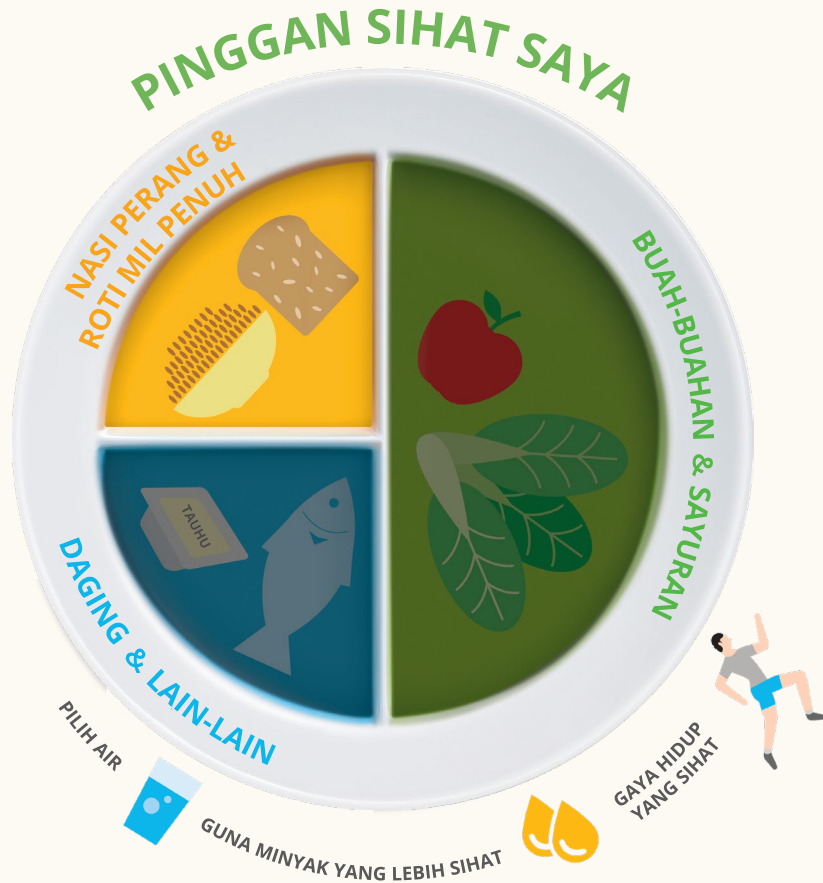
Hidangan seimbang terdiri daripada:

- $\frac{1}{4}$ pinggan bijirin penuh
- $\frac{1}{4}$ pinggan sumber protein yang baik
- $\frac{1}{2}$ pinggan buah-buahan dan sayur-sayuran

Kita juga harus berhati-hati untuk:

- Pilih air sebagai minuman pilihan anda
- Pilih minyak yang lebih sihat yang mempunyai lemak tepu yang lebih rendah
- [Sentiasa aktif secara fizikal](#)

Suku pinggan bijirin penuh



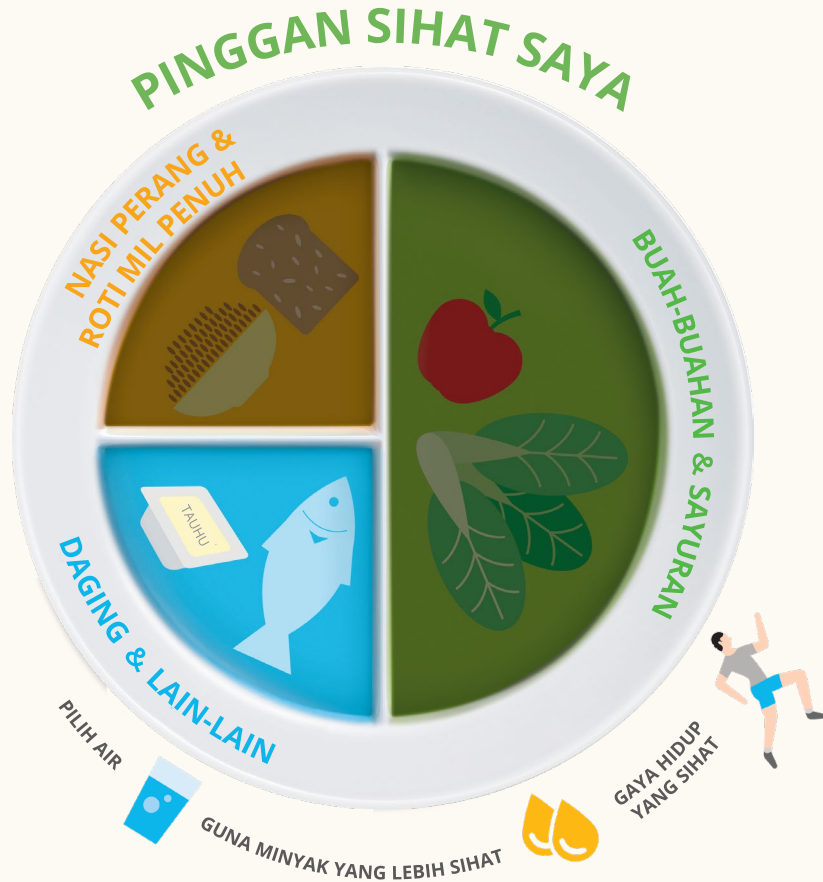
Bijirin penuh lebih kaya dengan nutrien

berbanding bijirin halus seperti nasi putih kerana tidak diproses secara berlebihan.

Memandangkan bijirin penuh **kaya dengan serat**, makanan itu membantu anda berasa kenyang lebih lama, yang membantu mengelakkan makan secara berlebihan.

$\frac{1}{4}$ pinggan = 2 hidangan karbohidrat
Pengambilan harian yang disyorkan = 5 hingga 7 hidangan karbohidrat

Suku pinggan protein



Sumber protein termasuk:

- Protein berasaskan haiwan contohnya telur, ikan, ayam, produk tenusu seperti susu dan yogurt
- Protein berasaskan tumbuhan contohnya susu soya, tahu dan pelbagai kacang

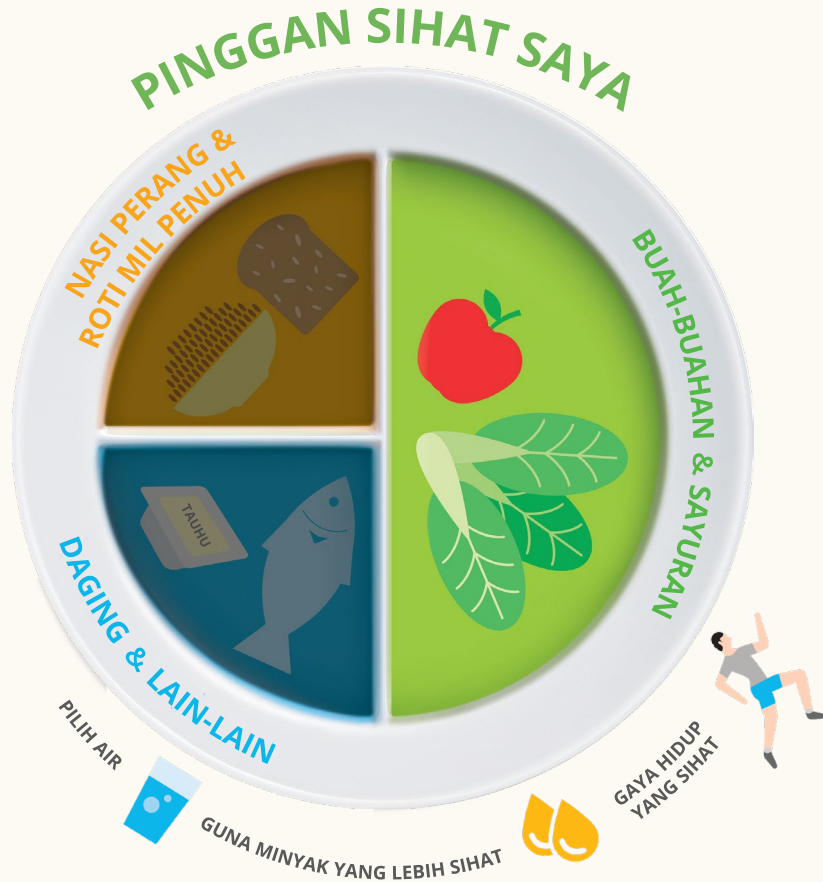
Untuk pengambilan protein yang berkualiti:

- Pilih daging tanpa lemak berbanding daging berlemak
- Pilih yang segar berbanding daging yang diproses
- Ambil campuran protein berasaskan haiwan dan tumbuhan

$\frac{1}{4}$ pinggan = 1 hidangan protein

Pengambilan harian yang disyorkan= 2 hingga 3 hidangan karbohidrat

Setengah pinggan buah-buahan dan sayur-sayuran



Petua makan buah dan sayur:

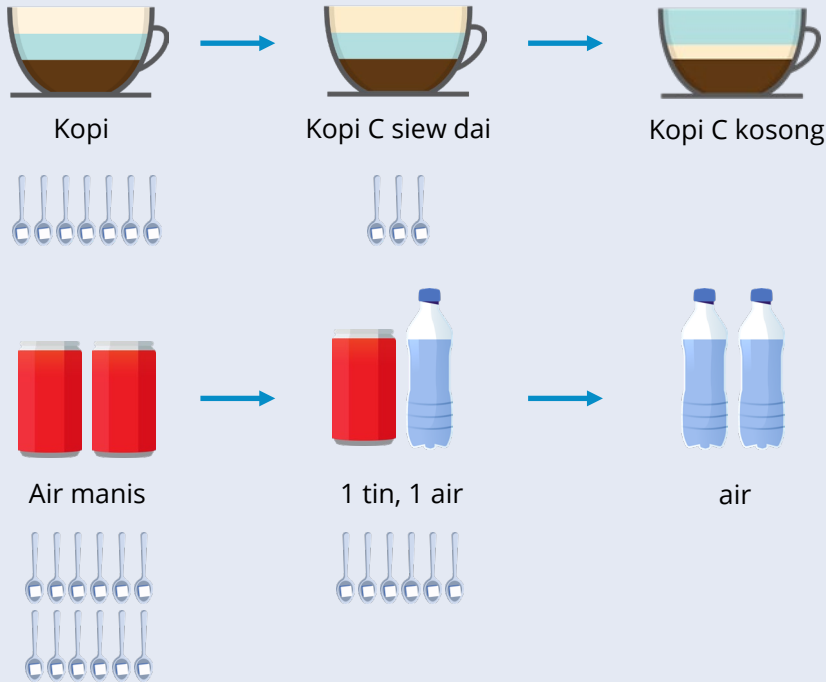
- Lengkapkan hidangan anda dengan buah-buahan segar atau beku untuk pencuci mulut
- Makan buah-buahan dan bukan minum jus buah
- **Jus** buah-buahan adalah tidak disyorkan kerana boleh menyebabkan **lonjakan paras gula dalam darah**. Sebaliknya, makan keseluruhan buah dengan pulpa dan kulit kerana bahagian itu tinggi serat, yang melambatkan penyerapan gula ke dalam darah anda.
- Tambahkan sayur/buah pada hidangan daging anda untuk menambah warna, rasa dan serat pada hidangan daging anda

$\frac{1}{2}$ pinggan = 2 hidangan, iaitu 1 hidangan buah-buahan dan 1 hidangan sayur-sayuran

Pengambilan harian yang disyorkan = sekurang-kurangnya 2 hidangan buah-buahan dan 2 hidangan sayur-sayuran

Minuman

Langkah kecil pertama ke arah pilihan minuman yang lebih sihat



- Jadikan air minuman pilihan anda
- Minuman bergula boleh membuat kawalan diabetes anda lebih sukar dan juga membawa kepada penambahan berat badan
- Teh dan kopi tanpa gula boleh diambil secara sederhana.
- Minuman dalam tin biasanya mengandungi sejumlah besar gula. Untuk minuman dalam tin, pilih versi diet atau 'sifar'
- Jika anda memilih minuman manis, elakkan minuman dengan tanda Nutri-Gred C atau D, dan pilih pilihan yang lebih sihat yang telah mengurangkan gula, seperti minuman dengan Simbol Pilihan yang Lebih Sihat atau Nutri-Gred tanda A atau B.
- Jus buah-buahan adalah tidak disyorkan. Walaupun jus buah biasanya mempunyai label 'tiada gula tambahan', namun selalunya ia mengandungi sejumlah besar gula asli buah-buahan



Karbohidrat

Apakah itu karbohidrat?

Karbohidrat ialah nutrien penting yang terdapat dalam makanan dan minuman. Karbohidrat ditukarkan kepada glukosa oleh badan dan penting dalam memberi anda **tenaga**. Sebagai sumber tenaga utama dalam diet manusia, tidak perlu mengelakkannya dan ia harus dimasukkan sebagai sebahagian daripada **pelan pemakanan sihat** untuk individu yang menghidap diabetes. Hidangan yang seimbang memberikan tubuh anda nutrien yang diperlukan.

Bagaimanakah karbohidrat ditukar kepada glukosa?

- Sistem penghadaman anda memecahkan karbohidrat dalam makanan anda menjadi glukosa.
- Glukosa memasuki aliran darah, menyebabkan **paras gula dalam darah meningkat**.

Perlu diperhatikan bahawa **karbohidrat yang berbeza mempengaruhi gula darah secara berbeza**.

Mengetahui seberapa cepat karbohidrat makanan ditukar kepada gula boleh membantu anda untuk **mengoptimumkan kawalan gula**.



Jenis karbohidrat

Terdapat 3 jenis karbohidrat:



Gula ialah karbohidrat ringkas yang mudah dihadam. Karbohidrat ini meningkatkan paras gula darah **dengan cepat.**



Kanji ialah karbohidrat kompleks yang terdiri daripada gula yang dikaitkan bersama. Kelajuan kanji dihadam oleh badan menjadi gula bergantung pada bagaimana kanji itu diproses dan jumlah serat yang terkandung dalam bahan makanan.



Serat ialah sebahagian daripada karbohidrat kompleks yang tidak boleh dihadam oleh badan. Ia membuatkan anda berasa kenyang dan membantu untuk mengawal gula dengan melambatkan perjalanan makanan melalui sistem penghadaman.

Gula

Terdapat dua jenis utama gula:



1. Gula asli - ini ialah gula yang terdapat secara semula jadi dalam makanan seperti buah-buahan, sayur-sayuran dan produk tenusu. Pengambilan gula tersebut secara berlebihan boleh menyebabkan penambahan berat badan dan kawalan glukosa yang tidak optimum. Contoh: fruktosa (terdapat dalam buah-buahan), laktosa (terdapat dalam susu).



2. Gula tambahan - ini termasuk sebarang gula (termasuk gula asli) atau pemanis kalori yang ditambahkan pada makanan atau minuman semasa pemprosesan atau penyediaan (seperti apabila gula ditambah kepada kopi atau teh). Contoh gula tambahan: molase, sirap jagung fruktosa tinggi.

Gula



Gula terdiri daripada gula asli DAN gula tambahan. Contohnya termasuk sukrosa (juga dikenali sebagai gula meja atau gula pasir) dan madu, yang merupakan gula asli yang biasa ditambahkan pada makanan dan minuman.

Elakkan makanan dan minuman yang mengandungi "gula tambahan" (contohnya, kek, minuman ringan bergula, biskut, kuih) dan berhati-hati dengan makanan "tiada gula tambahan" kerana makanan itu mungkin sudah mengandungi gula asli (contohnya, jus buah). Pengambilan makanan sedemikian secara berlebihan menyumbang kepada pengambilan kalori dan boleh menyebabkan penambahan berat badan dan kawalan gula darah yang tidak optimum.

Kanji



Kanji sepatutnya membentuk $\frac{1}{4}$ daripada pinggan anda. Pilih jenis bijirin penuh/mil penuh, seperti beras perang, kerana makanan ini menyebabkan peningkatan paras gula darah secara beransur-ansur daripada versi yang diproses seperti nasi putih.

Contohnya termasuk beras perang, emping oat, kentang dengan kulit, ubi keledek, jagung, keladi dan kekacang seperti kacang pea.

Kurangkan makanan yang diperbuat daripada bijirin kilang dan makanan berkanji yang diproses. Makanan itu cenderung kehilangan nutrien dan serat, dan boleh menyebabkan peningkatan paras gula dalam darah dengan lebih cepat.

Contohnya termasuk: roti putih, oat segera, nasi putih, kentang tanpa kulit atau lecek.

Serat

Serat pemakanan boleh melambatkan pencernaan karbohidrat dan penyerapan glukosa untuk kawalan gula darah yang lebih baik.

Makanan berserat tinggi termasuk sayur-sayuran, buah-buahan dan produk bijirin penuh.

Tingkatkan pengambilan serat anda dengan **bertukar** kepada pilihan ini:

- Nasi perang
- Mee gandum dan pasta
- Roti bijirin penuh
- Emping oat atau oat potong baja

Makanan jenis ini **mengandungi lebih banyak serat makanan** daripada versi yang diproses dan boleh membantu mengurus paras gula dalam darah.



Apakah itu Indeks Glisemik (GI)?



GI mengukur **kecepatan makanan atau minuman anda boleh menyebabkan paras gula dalam darah meningkat**. Ia meletakkan kedudukan karbohidrat dari 0 hingga 100, mengikut impak ini. Semakin tinggi GI, semakin cepat paras gula dalam darah dijangka meningkat.

Makanan rendah GI lama-kelamaan boleh melambatkan peningkatan gula darah, dan mengurangkan lonjakan dalam tindak balas hormon insulin badan. Ini juga membantu individu berasa kenyang lebih lama.

Banyak faktor boleh mempengaruhi GI makanan termasuk:



Pemprosesan - Makanan yang kurang diproses mempunyai GI yang lebih rendah. Sebagai contoh, buah-buahan keseluruhan mempunyai GI yang lebih rendah berbanding jus buah kerana kulit dan pulpnya belum dibuang.



Masa memasak - Makanan yang kurang dipecahkan dengan memasak mempunyai GI yang lebih rendah. Sebagai contoh, untuk jumlah bijirin yang sama, nasi yang dimasak mempunyai GI yang lebih rendah berbanding bubur yang mengambil masa lebih lama untuk dimasak.

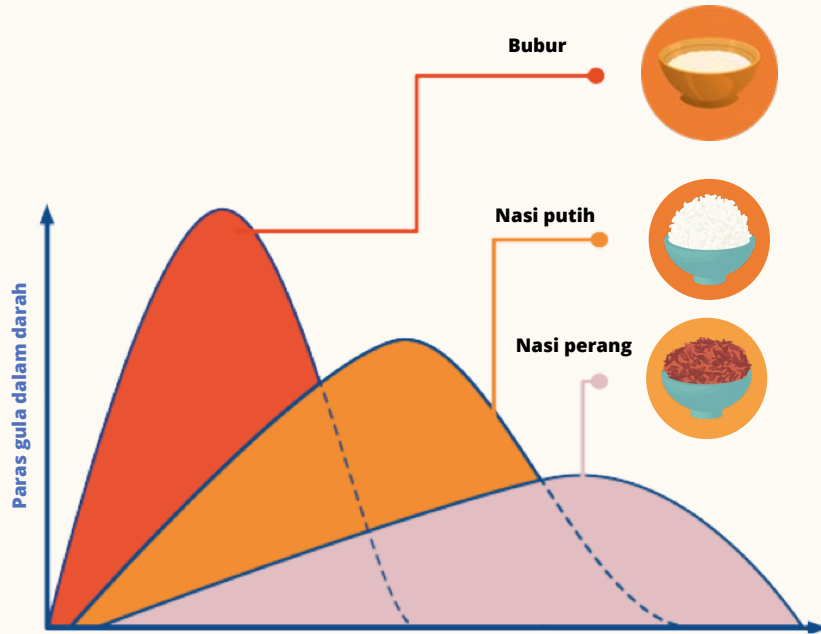


Komposisi hidangan - Dalam hidangan yang karbohidratnya bercampur dengan protein dan jenis makanan lain, GI akan menjadi lebih rendah. Sebagai contoh, jumlah nasi yang sama yang dimakan dengan lauk daging dan sayur-sayuran akan mempunyai GI yang lebih rendah berbanding jika dimakan begitu sahaja.

Terdapat batasan dengan bergantung kepada GI sahaja untuk membuat pilihan makanan yang sihat.

Lemak dalam item makanan merendahkan GI, jadi tidak semua makanan GI rendah adalah pilihan yang sihat. Diet tinggi lemak dan kalori mungkin mempunyai GI yang rendah, tetapi ia meningkatkan risiko penambahan berat badan, rintangan insulin dan penyakit jantung.

GI makanan dan paras gula dalam darah



Rajah membandingkan 1 hidangan bagi setiap kategori

Sila ambil perhatian bahawa kandungan lemak yang tinggi boleh menurunkan GI makanan. Hidangan 2 mungkin mempunyai GI yang lebih rendah kerana kandungan lemaknya yang tinggi, tetapi ia adalah hidangan yang tinggi kalori dan boleh menyebabkan penambahan berat badan dalam jangka masa panjang.



Hidangan 1

Yong Tau Foo dengan sayur-sayuran dan tahu



Hidangan 2

Nasi goreng ekonomi



Petua & nasihat praktikal

Waktu makan untuk individu yang menghidap Diabetes



- Individu yang menghidap diabetes disyorkan untuk mempunyai **waktu makan yang tetap** setiap hari.
- Bagi mereka yang menjalani rawatan insulin biasa dan ubat diabetes oral tertentu (iaitu sulfonilurea seperti glipizide, gliclazide, glimepiride, tolbutamide), **adalah amat penting untuk tidak melangkau atau menangguhkan makan.** Ini bagi mengelakkan risiko hipoglisemia (paras gula dalam darah rendah).
- **Anda harus berunding dengan doktor anda jika anda merancang untuk berpuasa atau menukar waktu makan anda untuk tempoh masa yang berpanjangan** (contohnya sebab keagamaan seperti Ramadan), kerana ubat diabetes anda mungkin perlu diselaraskan dengan sewajarnya.

Waktu makan



- Jika jadual anda tidak membenarkan anda mengambil makanan biasa, berbincang **dengan pasukan penjagaan kesihatan anda tentang rejimen ubat diabetes yang lebih sesuai untuk gaya hidup anda.**
- **Jika anda merancang untuk mengurangkan dengan ketara jumlah karbohidrat dalam makanan anda, anda mungkin berisiko mengalami hipoglisemia jika anda menggunakan insulin atau ubat oral tertentu** (sulfonilurea seperti glipizide, gliclazide, glimepiride, tolbutamide). Berbincang dengan doktor anda tentang cara ubat anda boleh diselaraskan untuk memadamkan sebarang perubahan dalam diet anda.

Masakan lebih sihat

Anda boleh menyediakan makanan yang lazat dan sihat walaupun anda menghidap diabetes. Beberapa petua tentang cara anda boleh melakukan ini:

- **Gunakan kaedah memasak yang lebih sihat (contohnya, mengukus, membakar, merebus, memanggang).**
- **Gunakan bahan yang lebih sihat**
 - ↳ Pilih bijirin penuh dan bukannya bijirin halus. Contohnya, gantikan beras putih dengan beras perang
 - ↳ Pilih daging tanpa lemak dan buang semua lemak yang kelihatan sebelum dimasak
 - ↳ Kurangkan garam, sebaliknya gunakan perasa semulajadi (contohnya, herba dan rempah ratus) Gunakan perasa dan sos secara sederhana
- **Rancang hidangan yang menggabungkan sayur-sayuran sebagai hidangan utama (bersama-sama dengan buah-buahan yang harus membentuk 50% daripada pinggan anda), dan bukannya daging atau karbohidrat sebagai sebahagian daripada diet seimbang.**

Resepi sihat yang anda boleh [cuba](#).



Bagaimanakah saya boleh memasak makanan yang sihat dan lazat?



Tumis



Rebus atau kukus



Panggang atau bakar



Kurangkan garam, sebaliknya gunakan perasa semula jadi contohnya, herba dan rempah ratus



Pilih minyak masak yang lebih sihat (contohnya, bunga matahari, zaitun atau kanola)



Buang semua lemak yang kelihatan sebelum masak

Masakan Lebih Sihat - Masakan Tempatan

Cina



- Kukus ladu bukannya goreng
- Tukar kepada beras perang
- Kawal jumlah sodium (contohnya, garam dan kicap)
- Gunakan herba dan rempah ratus

Melayu



- Pilih Ikan Bakar atau Ayam Panggang
- Gunakan susu rendah lemak atau susu skim dalam kari dan kuah, bukannya santan
- Masak daging bersama kuah dan bukannya tumis secara berasingan
- Gunakan potongan daging yang lebih nipis

India



- Gunakan pilihan minyak yang lebih sihat
- Bakar, rebus, kukus & bakar jika boleh
- Gunakan yogurt kosong rendah lemak sebagai pengganti

Makan di luar

Terdapat pelbagai pilihan makanan di Singapura dan ini menyebabkan anda sukar untuk memilih makanan yang sihat apabila makan di luar.

Beberapa petua tentang cara anda boleh membuat pilihan makanan yang lebih sihat semasa makan di luar:

- **Rancang lebih awal** – cari kedai makanan yang merupakan sebahagian daripada Program Makan Sihat. Kedai ini mempunyai hidangan yang lebih sihat yang lebih rendah kalori, disediakan dengan bijirin penuh atau minyak yang lebih sihat, atau lebih rendah gula. Memesan makanan apabila anda sangat lapar boleh menyebabkan anda memesan lebih daripada yang anda perlukan dan makan secara berlebihan. Lihat menu sebelum tiba untuk merancang makanan anda dengan lebih baik.
- **Baca menu dengan teliti** – cari perkataan menu untuk menyemak cara makanan disediakan. Sebagai contoh, makanan yang disifatkan sebagai 'kukus', 'rebus', 'bakar' atau 'rebus carak' adalah lebih sihat daripada makanan yang 'digoreng dalam minyak'. Elakkan makanan yang juga 'kaya' dan 'berkrim' yang cenderung tinggi lemak.
- **Makan secukupnya** – tidak mengapa jika tidak makan semua yang ada di dalam pinggan anda. Rancang untuk makan sehingga anda kenyang 80%. Untuk mengelakkan pembaziran makanan, minta untuk membungkus baki makanan untuk dimakan kemudian. Jangan biarkan makanan yang telah dimasak pada suhu bilik selama lebih daripada 2 jam. Panaskan semula makanan yang telah dimasak yang disimpan pada suhu melebihi 75°C dan pastikan makanan itu dihidangkan panas.



Program Makan Lebih Sihat



Lebih rendah kalori



Tiada gula tambahan



Rendah gula



Lebih tinggi dalam bijirin sempurna



Kami menggunakan minyak yang lebih sihat. Makan semua makanan secara sederhana.



Pilihan bijirin sempurna tersedia di sini. Kedai ini menawarkan secara sederhana.

Pilih pilihan yang lebih sihat apabila makan di luar



Untuk hidangan utama:

- Pilih **pelbagai makanan** untuk menyediakan hidangan yang seimbang – masukkan satu atau dua hidangan sampingan sayur-sayuran, dan satu atau dua makanan yang kaya protein seperti tahu, ikan atau daging tanpa lemak
- Pilih makanan yang disediakan dengan kaedah memasak yang lebih sihat (contohnya, dikukus, dibakar) dan bukannya makanan bergoreng
- Nasi, roti atau pasta – pilih pilihan bijirin penuh (contohnya, beras perang, roti pelbagai bijirin)
- Pilih salad segar dengan sos **bukan berasaskan krim**

Untuk minuman:

- Minta **air**
- Minta **kurang ("siew dai") atau tanpa gula tambahan ("kosong")** pilihan
- Pilih minuman dengan kurang gula atau tanpa gula (contohnya, minuman dengan Simbol Pilihan Lebih Sihat atau tanda Nutri-Grade A atau B)

Untuk pencuci mulut:

- Pilih **buah-buahan segar** berbanding jus buah-buahan
- Kongsi pencuci mulut untuk mengawal pengambilan anda

Pilihan yang lebih sehat di pusat penjaja



Sup Ikan Hiris*



Yong Tau Foo*



Ayam Bakar



Bee Hoon Soto



Chapati

*Tinggalkan sup untuk mengurangi pengambilan garam anda

Pilihan yang lebih sihat dengan nasi ekonomi



Pilih ini

- Nasi perang
- Hidangan kukus, rebus, rebus atau tumis

Bukan ini

- Nasi putih, berperisa atau goreng
- Masakan bergoreng

Anda juga boleh:

- Pesang lebih banyak hidangan sayur-sayuran bukan berkanji (contohnya, kailan, brokoli, terung)
- Hadkan jumlah kuah dan sos

Petua untuk makan secara bufet

- **Jangan langkau waktu makan anda sebelum pergi ke bufet.** Pergi ke bufet semasa perut kosong akan menyebabkan anda makan lebih daripada yang diperlukan. Anda boleh makan snek kecil sebelum keluar.
- **Semak pilihan yang tersedia sebelum anda mengambil pinggan.** Pilih pilihan yang lebih sihat dan cuba makanan baharu dalam bahagian yang lebih kecil. Ini akan membantu anda membuat pilihan terbaik untuk diri sendiri.
- **Nikmati hidangan anda perlahan-lahan dan jangan makan secara gelojoh hanya supaya anda boleh makan lebih banyak.** Mengambil lebih banyak makanan tidak semestinya bermakna pengalaman makan yang lebih baik!



Makan semasa perayaan dan perhimpunan sosial

Makanan selalunya merupakan sebahagian **daripada pengalaman sosial**, seperti pergi ke bufet untuk perayaan, atau bertemu rakan sambil makan di restoran. Walau bagaimanapun, situasi ini mungkin menggalakkan pemakanan berlebihan, terutamanya makanan yang kurang berkhasiat.

Beberapa petua tentang cara makan sihat semasa majlis sosial:

- **Mempunyai sebotol air di tangan** membantu anda kekal terhidrat dan anda akan mempunyai alternatif yang tersedia untuk minuman manis.
- Jika bahagian hidangan yang dihidangkan terlalu banyak atau jika terdapat lebihan, **jangan takut untuk meminta untuk membungkus makanan untuk dimakan kemudian.**
- **Elakkan alkohol** kerana ia membekalkan kalori kosong, iaitu pembekalan tenaga dengan nilai pemakanan yang terhad. Jika anda minum, **hadkan pengambilan anda dan jangan ambil alkohol semasa perut kosong** kerana itu boleh menyebabkan hipoglisemia (gula darah rendah) jika diambil secara berlebihan.



Bagaimanakah saya boleh meneruskan pemakanan sihat semasa perayaan dan keraian?



Rancang makanan lebih awal



Makan Semua Makanan Secara Sederhana

Pilih produk yang lebih sihat



Gunakan kaedah memasak yang lebih sihat



Makan secara **seederhana**



Elakkan alkohol sebanyak mungkin



Kekalkan **jadual ubat** dan dos **insulin**

Tekanan rakan sebaya di perhimpunan sosial. Bagaimana saya mengendalikannya?

Anda harus memesan potongan kek keju ini untuk pencuci mulut! Nampak sedap!



Ya, nampak sedap! Tetapi saya agak kenyang dan tidak rasa nak makan sekarang. Terima kasih kerana mencadangkan.

Tekanan rakan sebaya semasa situasi sosial adalah perkara biasa, dan tidak mengapa **untuk menyampaikan batasan anda** apabila anda merasa tertekan untuk makan sesuatu yang anda tidak mahu.

Ingatlah beberapa frasa untuk membantu mempraktikkannya dengan sopan apabila situasi memerlukan!

Petua membeli-belah makanan untuk pemakanan sihat

- Membuat **senarai beli-belah** – rancang terlebih dahulu apa yang anda ingin sediakan untuk setiap hidangan.
- **Elakkan membeli makanan apabila anda lapar** kerana anda berkemungkinan akan membeli lebih banyak makanan daripada yang diperlukan.
- **Pilih buah-buahan dan sayur-sayuran segar atau beku**
- Pilih item makanan dengan **Simbol Pilihan Lebih Sihat (HCS)** – ini adalah pilihan yang lebih sihat berbanding yang lain dalam kategorinya. Walaupun ia adalah pilihan yang lebih sihat, makanlah secara sederhana.
- **Kurangkan pengambilan minuman yang diprabungkus dengan tanda Nutri-Grade C dan D.** Semua minuman yang diprabungkus digredkan dari A hingga D (dari paling sihat kepada paling kurang sihat), berdasarkan kandungan gula dan lemak tepunya. Sebaliknya, dapatkan minuman yang diprabungkus dengan tanda Nutri-Grade A dan B atau dengan logo HCS.

Untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang tanda Nutri-Grade, lihat <https://go.gov.sg/nutri-grade>.

Simbol Pilihan Lebih Sihat



Makan Semua Makanan Secara Sederhana



Nutri - Markah Gred



	A	B	C	D
GULA KANDUNGAN (gram setiap 100 ml)	<1 dan tiada pemanis	>1 hingga 5	> 5 hingga 10	>10
TEPU KANDUNGAN LEMAK (gram setiap 100 ml)	≤0.7	>0.7 hingga 1.2	>1.2 hingga 2.8	>2.8

← Pelabelan wajib →

← Larangan pengiklanan →

Senarai ramuan

Senarai ramuan disenaraikan dalam susunan menurun mengikut berat atau jumlahnya. Harap maklum bahawa beberapa bahan, seperti gula dan garam/natrium, boleh disenaraikan sebagai nama lain dalam senarai yang berbeza.

Gula juga dipanggil:

- Glukosa
- Sukrosa
- Maltosa
- Fruktosa
- Sayang
- Madu Agave
- Gula perang
- Sirap perang
- Sirap jagung
- Sirap beras
- Sirap maple
- Gula songsang
- Jus buah pekat
- Molases

Natrium juga dipanggil:

- Monosodium glutamat (MSG)
- Garam laut
- Garam batu
- Garam saderi
- Garam halus
- Garam merah jambu Himalaya
- Ekstrak daging
- Kiub stok
- Serbuk penaik
- Sodium bikarbonat
- Sos soya
- Ekstrak sayuran
- Ekstrak yis

Panel maklumat pemakanan (NIP)

NIP menyediakan maklumat tentang nilai pemakanan produk makanan. Ini termasuk:

- Saiz hidangan dan hidangan setiap pakej
- Tenaga atau kandungan kalori
- Komponen pemakanan, termasuk karbohidrat, gula, serat makanan, protein, lemak, lemak tepu, kolesterol dan natrium

Jumlah setiap nutrien disenaraikan dalam dua format

- Setiap 100g atau setiap 100ml
- Setiap hidangan



Memahami label makanan

Label makanan menyediakan maklumat pemakanan yang boleh membantu anda membuat keputusan termaklum untuk memilih produk makanan yang lebih sihat

Penandaan Tarikh

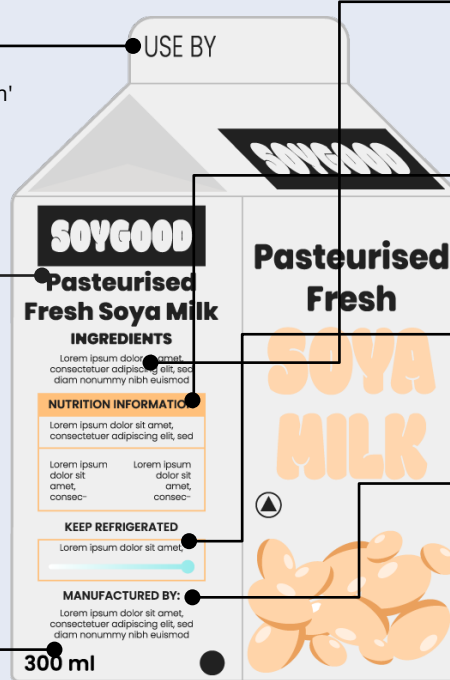
Ini ialah tarikh 'Guna sebelum', 'Jual sebelum' dan 'Baik Diguna Sebelum'. Ia memberikan tarikh makanan itu perlu dimakan.

Nama Produk

Biasanya di sebelah nama jenama. Memberitahu anda jenis makanan di dalam.

Berat bersih

Ini memberikan berat sebenar makanan tidak termasuk pembungkusan. Untuk makanan tin yang mengandungi cecair, berat bersih makanan itu ialah berat makanan yang telah dikeluarkan cecairnya.



Senarai ramuan

Ini menunjukkan semua bahan yang membentuk produk. Bahan-bahan disenaraikan dalam susunan menurun mengikut berat.

Maklumat nutrisi

Panel ini menunjukkan nutrien yang terdapat dalam satu hidangan atau dalam 100 g / 100 ml makanan.

Arahan Penggunaan

Ini adalah arahan untuk menyimpan atau menggunakan produk.

Butiran Pengilang

Setiap label termasuk nama dan alamat pengilang, pengimport atau pengedar.

Senarai ramuan dan maklumat pemakanan amat berguna dalam membuat pilihan makanan yang lebih sihat

Cara membaca label makanan

Perkara yang perlu diberi perhatian:

- **Senarai ramuan** – contohnya, gula mungkin dirujuk dengan nama lain seperti sukrosa
- **Saiz hidangan** – makanan mungkin mengandungi lebih daripada satu saiz hidangan
- **Kandungan kalori (atau tenaga)**
- **Kandungan karbohidrat**
 - ↳ **"Tanpa gula" bukan bermakna bebas karbohidrat – kanji juga menyumbang kepada kandungan karbohidrat**
 - ↳ **"Tiada gula tambahan" tidak bermakna tiada karbohidrat. Makanan tersebut mungkin mengandungi gula asli (contohnya, jus buah-buahan) atau karbohidrat lain seperti kanji**
 - ↳ Produk tanpa lemak masih boleh mengandungi karbohidrat yang menyumbang kepada pengambilan kalori

Fakta Nutirisi

Saiz Hidangan 2/3 cawan
Hidangan Setiap Bekas 6

Jumlah Setiap Hidangan

Kalori 220

% Nilai Harian

Jumlah Lemak 2g 6%

Lemak Tepu 2g 6%

Lemak Trans 0g

Kolesterol 0mg 0%

Sodium 120mg 8%

Jumlah Karbohidrat 20g 20%

Serat Pemakanan 8g 16%

Gula 18g

Jumlah Gula 18g 18%

Protein 6g

Vitamin A 20%

Kalsium 6%

Vitamin C 6%

Zink 16%



Cara membaca label makanan

- **Kandungan serat pemakanan** – makanan berserat tinggi ($\geq 4\text{g}$ setiap hidangan) boleh melambatkan kenaikan gula dalam darah
- **Kandungan lemak** – makanan rendah jumlah lemak ($\leq 3\text{g}$ setiap 100g atau $\leq 1.5\text{g}$ setiap 100ml) dan lemak tepu ($\leq 1.5\text{g}$ setiap 100g atau $\leq 0.75\text{g}$ setiap 100ml) mengurangkan risiko penyakit jantung
- **Kandungan natrium** – pilih makanan rendah sodium ($\leq 120\text{mg}$ setiap 100g). Mengambil makanan yang mengandungi terlalu banyak sodium boleh meningkatkan tekanan darah



Cara membaca label makanan

Roti A

Roti Mil Penuh



Maklumat nutrisi

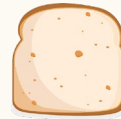
Hidangan setiap pakej: 7

Saiz hidangan: 2 keping (60g)

	Setiap hidangan	Setiap 100g
Tenaga	145 kcal*	242 kcal*
Protein	7.4 g	12.4 g
Jumlah lemak	1.4 g	2.3 g
Lemak tepu	0.7 g	1.1 g
Lemak trans	0 g	0 g
Kolestrol	0 mg	0 mg
Karbohidrat	28 g	48 g
Serat diet	3.6 g	6 g
Natrium	206 mg	344 mg

Roti B

Roti putih



Maklumat nutrisi

Hidangan setiap pakej: 7

Saiz hidangan: 2 keping (75g)

	Setiap hidangan	Setiap 100g
Tenaga	157 kcal*	314 kcal*
Protein	6.3 g	12.5 g
Jumlah lemak	3.7 g	7.3 g
Lemak tepu	1.0 g	2.0 g
Lemak trans	Tiada data	Tiada data
Kolestrol	0 mg	0 mg
Karbohidrat	26.3 g	52.6 g
Serat diet	1.9 g	3.7 g
natrium	142 mg	285 mg

Oleh sebab saiz hidangan kedua-dua produk ini berbeza, membandingkannya menggunakan nilai "setiap hidangan" adalah tidak tepat.

- Kita boleh membuat perbandingan yang adil hanya dengan menggunakan nilai dalam lajur "setiap 100g".
- Roti A mengandungi lemak yang lebih rendah, lemak tepu yang lebih rendah dan serat makanan yang lebih tinggi daripada Roti B. Oleh itu, pilihan ini adalah lebih sihat berbanding dengan Roti B.

*1 kcal = 4.2kJ

'Buang sampah' dapur anda



- 1. Elakkan meletakkan makanan ringan yang tidak sihat di kaunter dapur anda.**
Gantikan dengan alternatif yang lebih sihat - buah-buahan, roti gandum dll.
- 2. Pastikan hasil segar berada pada paras mata** untuk akses yang lebih mudah
- 3. Buat senarai beli-belah** - memastikan anda terkawal untuk mengelakkan sebarang godaan
- 4. Gunakan pinggan dan mangkuk yang lebih kecil** - membantu mengawal bahagian untuk mengurangkan pengambilan kalori
- 5. Beli-belah di sekeliling pasar raya untuk mengelakkan membeli-belah di lorong snek** (ini cenderung terletak di lorong tengah)
- 6. Elakkan membeli-belah semasa lapar** - keinginan anda boleh menyebabkan keputusan yang tidak sihat atau pemakanan berlebihan

[Sumber](#)

Pengganti gula (1 daripada 2)

Ini adalah **pemanis atau pengganti** yang boleh anda gunakan sebagai ganti gula (contohnya, gula meja, madu), dan terdapat dalam 2 kategori:

1. Pemanis Berkhasiat (juga dikenali sebagai pemanis kalori)

- Ia boleh dihadam dan **menyumbang kepada kalori**
- **Alkohol gula** adalah pemanis berkhasiat yang biasa digunakan
 - ↳ Makanan itu bukan gula mahu pun alkohol seperti wain. Walaupun makanan itu mempunyai kurang kalori dan dihadam lebih perlahan daripada gula, ia mengandungi kalori dan tidak boleh dimakan secara berlebihan
 - ↳ **Contohnya termasuk:**
 - Xylitol (alkohol gula semulajadi yang terdapat dalam banyak buah-buahan dan sayur-sayuran)
 - Sorbitol (dihasilkan secara komersial daripada glukosa)
 - Palatinose (berasal daripada bit gula)
- Allulose ialah gula yang jarang ditemukan secara semula jadi dalam buah tin dan kismis, dan jauh lebih rendah kalori berbanding sukrosa.



Pengganti gula (2 daripada 2)



2. Pemanis Bukan Berkhasiat

- Bahan ini **tidak menyumbang kepada kalori**
- Keamatan Buatan - dihasilkan di makmal, dan termasuk aspartam dan sucralose
- Keamatan Asli - terdapat dalam alam semula jadi, dan termasuk stevia dan buah sami

Walaupun pengganti gula sebenarnya tidak diperlukan untuk membantu menguruskan diabetes, namun ia boleh digunakan untuk memmaniskan makanan, selagi bahan ini **digunakan dalam jumlah yang kecil** dan biasanya dimakan sebagai sebahagian daripada hidangan.

A young woman and an elderly man are walking together in a park. The woman is on the left, wearing a blue zip-up hoodie and black leggings, smiling broadly. The man is on the right, wearing a light blue and dark blue tracksuit, a white bucket hat, and glasses, also smiling. They are holding hands. The background shows trees and a bright sky.

SENTIASA SIHAT

Aktiviti Fizikal

Aktiviti Fizikal





**Untuk individu
yang menghidap
Diabetes**

Bersenam untuk mereka yang menghidap Diabetes

Senaman adalah penting untuk kesihatan dan kesejahteraan umum anda. Jika anda menghidap diabetes, anda masih boleh bersenam jika anda mengambil beberapa langkah berjaga-jaga, bergantung pada:

- **Jenis diabetes**
- **Tahap glukosa sebelum bersenam**
- **Ubat dan masa**
- **Makanan yang diambil baru-baru ini**
- **Keadaan kesihatan am**



Apakah senaman yang sesuai untuk saya?

Jika pesakit adalah pengguna kerusi roda, langkau Langkah 1 dan teruskan ke Langkah 2

Langkah 1: Tentukan tahap mobiliti

<ul style="list-style-type: none">Adakah anda menghadapi kesukaran ketika bangun bersendirian dari tempat duduk tanpa menggunakan tangan anda?	Ya	Tidak
<ul style="list-style-type: none">Adakah anda menghadapi kesukaran untuk berjalan dalam jarak 1 perhentian bas (~400m) bersendirian tanpa berehat dan memerlukan bantuan?	Ya	Tidak
<ul style="list-style-type: none">Adakah anda menghadapi kesukaran ketika menaiki 10 anak tangga bersendirian tanpa berehat, dan memerlukan susur tangan atau bantuan?	Ya	Tidak
<ul style="list-style-type: none">Adakah anda menghadapi kesukaran ketika bangun bersendirian dari duduk di lantai tanpa berpegang pada perabot atau bantuan lain?	Ya	Tidak

Langkah 2: Tentukan tahap aktiviti

<ul style="list-style-type: none">Sedentari (kurang aktif)	Jarang bersenam
<ul style="list-style-type: none">Separa aktif — kadang-kala bersenam	30 minit, 3 kali seminggu, dengan tahap intensiti kurang daripada sederhana (boleh berbual tetapi tidak boleh menyanyi), sepanjang 3 bulan yang lalu
<ul style="list-style-type: none">Aktif - kerap bersenaman	30 minit, 3 kali seminggu, dengan tahap intensiti sederhana (boleh berbual tetapi tidak boleh menyanyi) sehingga tahap intensiti tinggi (hanya boleh mengucapkan beberapa perkataan) sepanjang 3 bulan yang lalu

Apakah senaman yang sesuai untuk saya?

Jika pesakit adalah pengguna kerusi roda, langkau Langkah 1 dan teruskan ke Langkah 2

Langkah 3: Dapatkan risalah yang berkaitan

	Mobiliti penuh	Mobiliti terhad	Pengguna kerusi roda
Sedentari (kurang aktif)	1A	1B	1C
Separa aktif	2A	2B	2C
Aktif	3A	3B	3C

- Peralatan penilaian ini direka untuk kegunaan individu sebagai panduan untuk menyelaraskan aktiviti fizikal mereka berdasarkan tahap mobiliti dan aktiviti mereka
- Lengkapkan langkah 1 hingga 3 untuk mengenal pasti kategori risalah yang sesuai untuk setiap individu



Cadangan senaman

Kekerapan

- Bertujuan untuk bersenam **3 hingga 7 hari seminggu**
- Senaman aerobik dan regangan boleh dilakukan setiap hari, dengan latihan kekuatan selang beberapa hari

Intensiti

- Sasarkan **intensiti sederhana**, iaitu boleh berbual tetapi **tidak boleh menyanyi** semasa bersenam

Masa

- Sasarkan untuk **bersenam selama 150-300 minit setiap minggu**, iaitu sekurang-kurangnya 30 minit selama 5 hari seminggu
- Lakukan lebih banyak untuk menurunkan berat badan

Jenis

- Sertakan gabungan senaman aerobik, rintangan dan fleksibiliti (regangan).
- Beralih untuk memasukkan jenis latihan lain seperti imbalan, ketangkasan dan juga latihan kekuatan



Bagaimanakah saya boleh bersenam dengan selamat?



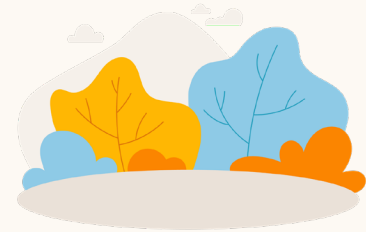
Mulakan dengan perlahan jika anda tidak aktif secara fizikal



Pakai **pakaian yang selesa** dan **kasut yang sesuai** (kasut yang dipasang dengan baik dengan sokongan yang mencukupi)



Periksa kaki anda untuk luka sebelum dan selepas bersenam



Bersenam pada **masa yang lebih sejuk** (pagi atau petang, atau dalam persekitaran yang lebih sejuk)



Bawa bersama **makanan ringan yang sihat** atau gula-gula yang mengandungi gula, sekiranya berlaku hipoglisemia (gula darah rendah)



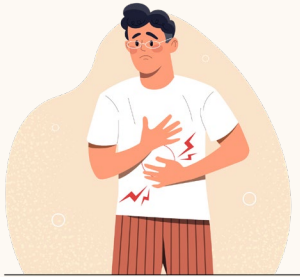
Pastikan anda sering minum air



Senaman **bersama keluarga dan rakan-rakan**

Bagaimanakah saya boleh bersenam dengan selamat?

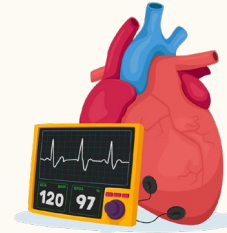
Semasa bersenam, sila berehat atau berhenti jika anda mengalaminya
Gejala hipoglisemia (gula darah rendah <4 mmol/L)



Kelaparan



Tangan menggeletar



Degupan jantung yang tidak biasa



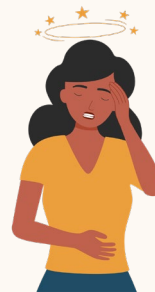
Sesak nafas



Keletihan



Perubahan mood
(contohnya kebimbangan, kerengsaan, gugup)



Pening atau sakit kepala



Rasa sakit
(terutama di dada atau perut)

Perhatian: Menunda atau menangguhkan senaman jika anda berasa tidak sihat. Sentiasa mendengar badan anda.

Aktiviti fizikal yang kerap memberikan banyak manfaat kepada anda



Meningkatkan produktiviti

Tingkatkan perhatian, ingatan dan kreativiti



Memperbaiki perasaan keseluruhan

Mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesihatan mental



Meningkatkan faedah kesihatan

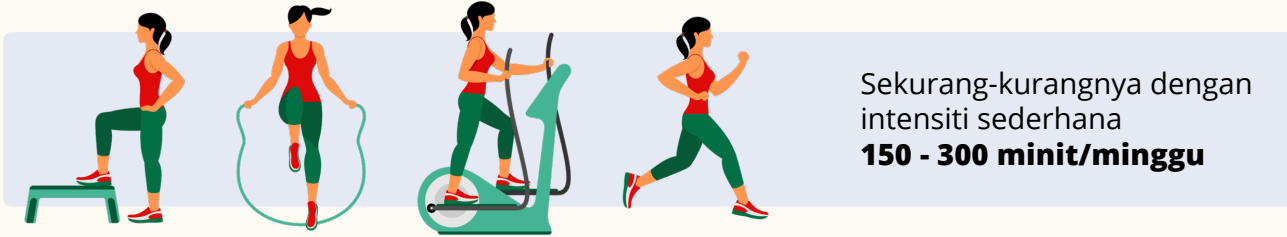
Mengurangkan risiko barah usus, penyakit jantung, diabetes dan darah tinggi



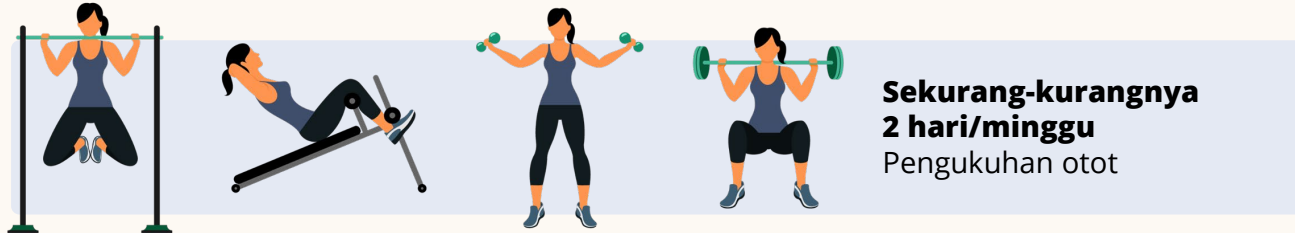
Meningkatkan tahap kecergasan

Meningkatkan kekuatan dan stamina

Garis panduan yang disyorkan



dan



Anda tidak boleh bersenam dengan pemakanan yang tidak baik

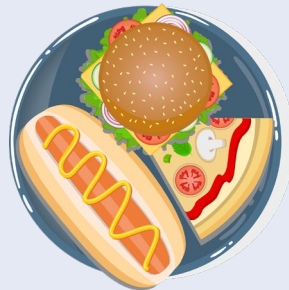
Untuk individu 80kg:



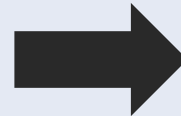
320 kalori



39 minit berjalan kaki



792 kalori



1 jam & 35 minit berjalan kaki

Mengambil langkah kecil ke arah gaya hidup aktif

Jadikan kebiasaan untuk melakukan beberapa aktiviti ini sepanjang hari anda



Naik tangga bukannya lif



Berjalan pantas selama 10 minit



Berjalan-jalan setiap jam



Berjalan **10,000 langkah** setiap hari



Turun satu perhentian bus sebelum destinasi tujuan anda lalu berjalan kaki



Bersenam bersama **keluarga** dan **kawan-kawan**

Meningkatkan kecergasan dan prestasi anda secara beransur-ansur



Perkembangan senaman aerobik

Setelah anda bersedia, anda boleh menambah lebih banyak struktur ke dalam rutin anda.

Anda boleh maju ke intensiti senaman yang lebih tinggi berdasarkan toleransi senaman individu anda.

Terdapat 3 kaedah untuk mencabar kecergasan aerobik anda:

- Tingkatkan kelajuan anda
 - ↳ Contohnya: Berjalan di atas treadmill, pada kelajuan 3.5km/j → 3.8km/j → 4.2km/j
- Tingkatkan daya tahan anda
 - ↳ Contohnya: Mengangkat berat tangan, sebanyak 0.5kg → 1kg → 1.5kg
- Tingkatkan tempoh anda
 - ↳ Contohnya: Berjalan-jalan, selama 20min → 30min → 40min

Senaman dan pengurusan kesakitan



Kesakitan otot selepas senaman

- Ketidakselesaan biasa dan dijangka berlaku antara 24 dan 48 jam selepas aktiviti (terutamanya jika anda baru menjalani aktiviti tersebut).
- Biasanya hilang sendiri.
- Jika ia adalah (1) intensiti berlebihan atau (2) berterusan lebih lama daripada 2-3 hari, pertimbangkan untuk mengurangkan tempoh atau intensiti senaman anda.

Pengurusan kecederaan (untuk terseliuh kecil dan ketegangan)

- Rehat: Lakukan selama 48-72 jam; elakkan pergerakan berlebihan ke kawasan yang cedera.
- Ais: Letakkan ais di atas otot yang terjejas selama 10-15 minit. Langkah berjaga-berjaga: (1) gunakan tuala – jangan sapukan terus pada kulit anda; (2) jangan sapu pada luka terbuka; (3) periksa keadaan kulit anda selepas menggunakan ais.
- Tinggikan: Jika boleh, pastikan kawasan yang cedera ditinggikan untuk mengurangkan bengkak.
- Dapatkan rawatan perubatan jika kecederaan tidak bertambah baik.

Senaman dan pengurusan kesakitan



Sakit klaudikasi* untuk mereka yang mempunyai penyakit vaskular periferai

- Hanya bersenam sehingga tahap kesakitan sederhana (iaitu, 3 daripada 4 pada Skala Sakit Klaudikasi).
- Duduk dan berehat sekejap apabila kesakitan sederhana dicapai, dan sambung semula hanya apabila kesakitan telah berkurangan SEPENUHNYA.

Skala Sakit klaudikasi	
0 = tiada kesakitan	Berehat atau usaha senaman awal
1 = sakit yang sangat ringan (permulaan klaudikasi)	Rasa sakit pertama di kaki
2 = sakit ringan	Sakit yang mana perhatian pesakit boleh dialihkan
3 = kesakitan sederhana	Kesakitan yang teruk yang mana perhatian pesakit tidak boleh dialihkan. (Kebanyakan program senaman mungkin mengesyorkan pemberhentian senaman pada ketika ini)
4 = sakit teruk	Sakit yang pedih dan tidak tertanggung

* Sakit pada paha, betis atau punggung apabila anda berjalan, yang boleh membuat anda cepek.

Sumber: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/claudication>

Pantau gula darah anda sebelum bersenam

Bagi individu yang menghidap Diabetes Jenis 2

#Bagi individu yang menghidap diabetes Jenis 1, sila dapatkan nasihat daripada pembekal kesihatan anda

< 4.0
mmol/L

4.0 – 5.5
mmol/L

5.6 – 15.0
mmol/L

> 15.0
mmol/L



HIPOGLISEMIA

- **Tangguhkan senaman anda**
- Ikuti peraturan 15/15 untuk merawat hipoglisemia
- **Jangan bersenam jika anda:**
 - ↳ Rasa tak sihat
 - ↳ Mengalami episod hipoglisemia dalam 24 jam terakhir yang memerlukan bantuan seseorang.
 - ↳ Sedang bersenam sendirian atau terlibat dalam senaman yang berpotensi tidak selamat.

Contoh 15g gula bertindak pantas (karbohidrat):

- 3 sudu kecil serbuk dekstrosa/gula meja dalam 120ml air
- ½ tin minuman ringan biasa
- 1 tin minuman ringan rendah gula
- ½ gelas (150ml) jus buah
- 3 gula-gula lembut/jeli

Periksa paras gula darah anda selepas 15 minit

Pantau gula darah anda sebelum bersenam

Bagi individu yang menghidap Diabetes Jenis 2

#Bagi individu yang menghidap diabetes Jenis 1, sila dapatkan nasihat daripada pembekal kesihatan anda

< 4.0
mmol/L

4.0 – 5.5
mmol/L

5.6 – 15.0
mmol/L

> 15.0
mmol/L



4.5

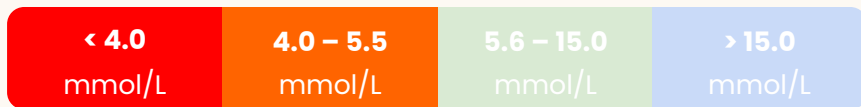
- **Bersenam dengan berhati-hati.**
- **Makan snek ringan** (15 - 30g gula bertindak lama contohnya, 3 keping biskut dan milo) **dan tunggu 15 minit sebelum bersenam**
- **Jika tempoh bersenam > 30 minit, ambil karbohidrat tambahan**

Catatan: Jika anda menggunakan insulin dan/atau sulfonilurea, sedia 15 g gula bertindak pantas kerana risiko hipoglisemia yang lebih tinggi berlaku dengan senaman.

Pantau gula darah anda sebelum bersenam

Bagi individu yang menghidap Diabetes Jenis 2

#Bagi individu yang menghidap diabetes Jenis 1, sila dapatkan nasihat daripada pembekal kesihatan anda



< 4.0 mmol/L HIPOGLISEMIA

- **Laksanakan Peraturan 15/15**
- Periksa paras gula dalam darah selepas 15 minit

4.0 - 5.5 mmol/L

- Makan snek ringan (15 – 30 g gula bertindak lama contohnya, 3 keping biskut dan milo) dan tunggu 15 minit sebelum bersenam
- Jika tempoh bersenam > 30 minit, ambil karbohidrat tambahan

Laksanakan peraturan 15/15

15g gula bertindak pantas (karbohidrat) contoh:

- 3 sudu teh serbuk dekstrosa/gula meja dalam 120ml air
- ½ tin minuman ringan biasa
- 1 tin minuman ringan rendah gula
- ½ gelas (150ml) jus buah
- 3 gula-gula lembut/jeli

**Periksa paras gula darah
anda selepas 15 minit**

Peningkatan paras gula dalam darah

- Senaman tertentu menyebabkan peningkatan paras gula dalam darah untuk seketika.
- Tekanan (senaman) pada badan akan membebaskan hormon (contohnya adrenalin, kortisol) yang menyebabkan peningkatan sementara dalam pengeluaran glukosa dan seterusnya meningkatkan paras glukosa.

Contoh:

- Latihan ringkas tetapi sengit seperti lari pecut, angkat berat.
- Biasanya peningkatan kecil yang berlangsung selama 1-2 jam tidak membimbangkan jika tahap glukosa sebelum bersenam anda tidak terlalu tinggi.

Pantau gula darah anda sebelum bersenam

Bagi individu yang menghidap Diabetes Jenis 2

#Bagi individu yang menghidap diabetes Jenis 1, sila dapatkan nasihat daripada pembekal kesihatan anda

< 4.0
mmol/L

4.0 – 5.5
mmol/L

5.6 – 15.0
mmol/L

> 15.0
mmol/L



- **Julat yang baik!**
- Teruskan senaman anda, **tetapi pantau tanda dan gejala sepanjang** anda melakukannya.
- Jika sesi anda berlangsung lebih lama daripada 60 minit, anda **memerlukan karbohidrat tambahan.**

Petua pro!

Paras gula dalam darah antara 5.6 hingga 15 = Paras sihat!

Catatan: Jika anda menggunakan insulin dan/atau sulfonilurea, sedia 15 g gula bertindak pantas kerana risiko hipoglisemia yang lebih tinggi berlaku dengan senaman.

Pantau gula darah anda sebelum bersenam

Bagi individu yang menghidap Diabetes Jenis 2

#Bagi individu yang menghidap diabetes Jenis 1, sila dapatkan nasihat daripada pembekal kesihatan anda



Ingat sahaja!

Petua pro!

**Paras gula dalam darah antara
5.6 hingga 15 = Paras Sihat!**

Catatan: Jika anda menggunakan insulin dan sulfonilurea, sebaiknya berunding dengan ahli fisioterapi untuk sesi senaman berpandu sebelum menentukan tahap gula darah yang sesuai untuk senaman kerana terdapat banyak faktor lain yang perlu dipertimbangkan.



Pantau gula darah anda sebelum bersenam

Bagi individu yang menghidap Diabetes Jenis 2

#Bagi individu yang menghidap diabetes Jenis 1, sila dapatkan nasihat daripada pembekal kesihatan anda

< 4.0
mmol/L

4.0 – 5.5
mmol/L

5.6 – 15.0
mmol/L

> 15.0
mmol/L



- **Jika anda berasa sihat dan telah mengambil ubat biasa, teruskan bersenam dengan berhati-hati**
- Pantau **trend glukosa** anda dan **meningkatkan pengambilan cecair anda**

Ringkasan Pemantauan Sebelum & Selepas Latihan

Selepas bersenam



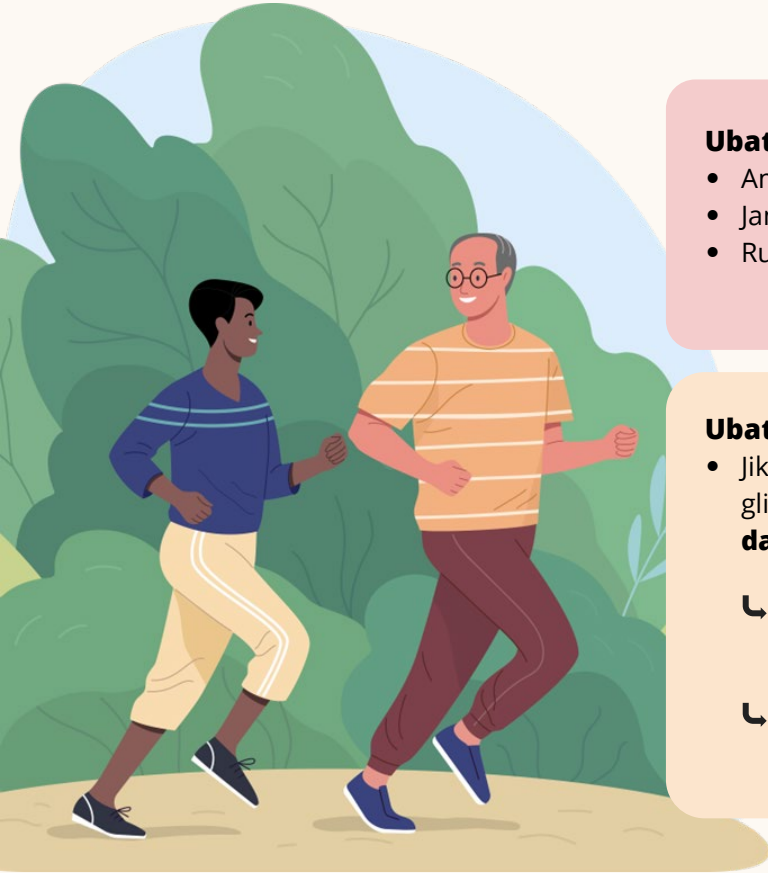
< 4.0 mmol/L HIPOGLISEMIA!

- **Laksanakan peraturan 15/15:**
- 15g glukosa bertindak pantas contohnya,
 - ↳ 3 sudu teh serbuk dekstrosa/gula meja dalam 120ml air
 - ↳ ½ gelas (150ml) jus buah
 - ↳ 3 gula-gula lembut/jeli
 - ↳ ½ tin minuman ringan gular semula
 - ↳ 1 tin minuman ringan rendah gula
- Periksa paras gula dalam darah selepas 15 minit

4.0 - 5.5 mmol/L

- Waktu makan seterusnya **dalam masa 1 jam.**
- Makan snek ringan jika waktu makan seterusnya lebih daripada 1 jam lagi.

Ubat Sebelum Bersenam



Ubat-ubatan

- Ambil ubat anda seperti yang ditetapkan oleh doktor anda.
- Jangan langkau ubat dan cuba gantikannya dengan senaman.
- Rujuk doktor anda untuk semakan ubat jika anda mengubah rutin senaman anda.

Ubat Penting

- Jika anda menggunakan insulin, sulfonilurea (contohnya, gliclazide, glimepiride, glipizide dan tolbutamide) atau meglitinides (contohnya, repaglinide), **paras gula dalam darah anda mungkin menurun dengan lebih cepat** berbanding ubat lain.
 - ↳ Mulakan dengan ringan, pantau tanda-tanda dan gejala dengan teliti, dan elakkan senaman yang berpanjangan.
 - ↳ Rujuk doktor anda untuk semakan ubat jika anda mengalami tanda dan gejala **hipoglisemia**.



Cadangan Senaman:
Bagi individu yang mengalami ulser kaki dan sakit pada anggota bawah

Senaman Tanpa Berat



Jika anda mengalami ulser kaki atau mengalami kesukaran bersenam sambil berdiri, anda boleh mengubah suai senaman anda



Anda masih harus menyasarkan untuk memasukkan latihan aerobik, rintangan dan fleksibiliti sambil mengelakkan tempoh tidak aktif/tidak aktif

Senaman Aerobik Tanpa Berat



Berbasikal lengan, berbasikal udara terlentang, kawad duduk (seated marching), senaman tarian duduk.



Bergantung pada lokasi ulser anda, anda mungkin boleh menggunakan basikal senaman pada intensiti rendah. Bincangkan perkara ini dengan pakar kaki anda (podiatrist).

Senaman Rintangan Tanpa Berat



Bahagian atas badan:

Semasa duduk, senaman tertentu seperti tekan bahu, angkat sisi, lengkung bisep (bicep curls), reverse flyers, tekan dada (jalur/pemberat bebas), kayuh duduk (jalur), tarik bawah lat (jalur) dan lengkung abdomen/bangkit tubi terbalik duduk boleh dilakukan.



Bahagian bawah badan:

Angkat kaki lurus (berbaring dan duduk lama), abduksi pinggul baring sisi, sambungan lutut (pemberat buku lali/band), sambungan pinggul meniarap, fleksi lutut (pemberat buku lali/band).

Bergantung pada lokasi ulser anda, anda mungkin boleh melakukan tekanan betis duduk (band), anjungan dua kaki/sebelah kaki.

Latihan Fleksibiliti Tanpa Berat



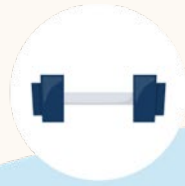
Bahagian atas badan:

Semasa duduk, pertimbangkan untuk melakukan senaman seperti regangan dada, regangan deltoid, regangan leher, regangan trisep dan regangan lengan bawah.



Bahagian bawah badan:

Beberapa contoh senaman termasuk regangan paha depan baring sisi, regangan betis duduk menggunakan tuala, regangan hamstring duduk dan regangan gluteal duduk.



**Untuk individu
yang mengalami
obesiti**

Bagaimana obesiti mempengaruhi anda

Akibat Mekanikal:

Osteoarthritis, apnea tidur, penyakit refluks gastro-esofagus dan lain-lain

Kesihatan Metabolik:

Diabetes mellitus, gout, hati berlemak, kanser tertentu dan lain-lain

Kesihatan Mental:

Harga diri, imej badan dan lain-lain.

Kesihatan Kewangan:

Kos rawatan



Kesan penurunan berat badan pada diabetes & pradiabetes

Bagi individu yang menghidap pra-diabetes atau berisiko tinggi menghidap diabetes:

Penurunan berat badan 5-7% disyorkan untuk mencegah atau menangguhkan permulaan diabetes Jenis 2.

Bagi individu yang menghidap diabetes Jenis 2:

Penurunan berat badan $\geq 5\%$ akan meningkatkan kawalan glukosa, lipid dan tekanan darah



Jenis intervensi dan penurunan berat badan yang dijangkakan

Jenis campur tangan	Penurunan berat badan yang dijangkakan
Senaman sahaja*	0 hingga 3%.
Pemakanan + senaman	3 hingga 10%.
Ubat penurunan berat badan, pengambilan kalori yang sangat rendah	5 hingga 10%.
Prosedur bariatrik endoskopik	15 hingga 20%.
Pembedahan bariatrik	25 hingga 30%.

(Pusat Obesiti SGH; Swift et al., 2018*)



Pertimbangan umum untuk individu yang mengalami obesiti

Tahap aktiviti fizikal yang lebih rendah adalah lazim dalam kalangan orang dewasa yang berlebihan berat badan dan obes
Ini berkemungkinan disebabkan oleh kapasiti senaman yang rendah dan mudah letih

Pengubahsuaian:



Mulakan dengan perlahan-perlahan

Contohnya, jika anda memulakan program berjalan kaki, mulakan dengan berjalan santai dan bukannya berjalan pantas.



Berehat sebentar antara senaman

Contohnya, daripada melakukan aktiviti fizikal selama 20 minit secara berterusan, sasarkan selama 2 x 10 minit dengan rehat di antaranya.

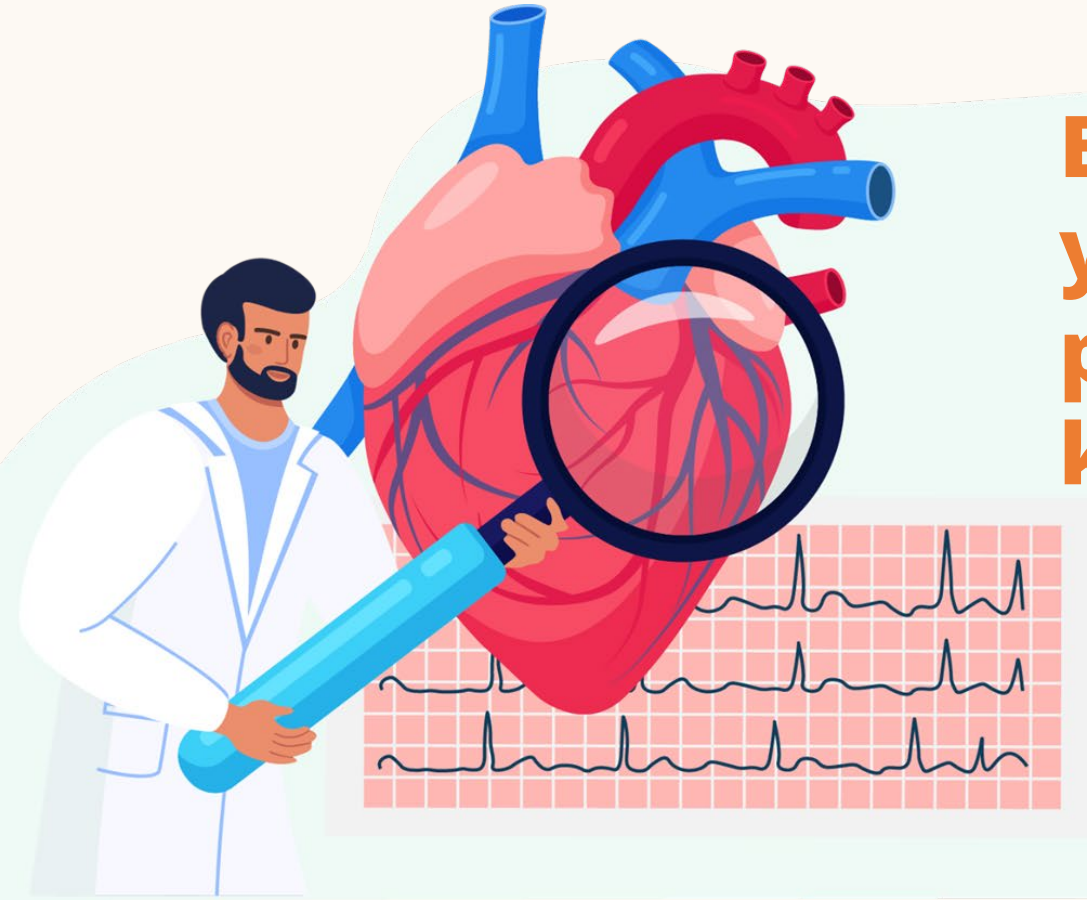


Tingkatkan aktiviti fizikal secara beransur-ansur

Pantau tahap tenaga dan keletihan keseluruhan anda semasa dan sehari selepas bersenam. Pastikan anda tidak berasa terlalu penat, sehingga anda tidak dapat menjalankan rutin harian anda.

(Sumber: Cassidy et al., 2017)

**Bagi individu
yang menghidap
penyakit jantung
koronari**



Faedah aktif secara fizikal untuk individu dengan Diabetes dan Penyakit Jantung Koronari



Bersenam dan mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal:

- Meningkatkan penggunaan glukosa dan sensitiviti insulin
- Mengawal berat badan
- Meningkatkan kecergasan
- Mengurangkan risiko anda mengalami kejadian jantung
- Meningkatkan peluang anda untuk terselamat daripada kejadian jantung

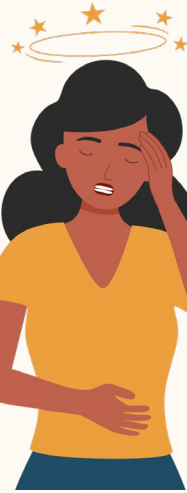
Kawalan glukosa terjejas dan tidak aktif adalah faktor risiko utama penyakit jantung koronari. **Meningkatkan penyertaan anda dalam aktiviti fizikal dan bersenam adalah faktor boleh diubah suai yang boleh anda usahakan.**

Langkah berjaga-jaga - perkara yang perlu diperhatikan

Dapatkan rawatan perubatan dengan **SEGERA** jika anda mengalami satu atau lebih simptom berikut sebelum, semasa atau selepas bersenam:



Sakit dada (dengan atau tanpa rasa tidak selesa yang merebak ke bahu/lengan kiri)



Pening/pening kepala



Peluh yang banyak

Memantau intensiti anda (Bersenam)

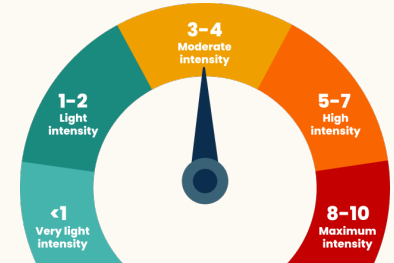


- **Bersenam pada intensiti sederhana.**
- Jika gaya hidup anda kurang aktif, mulakan dengan **intensiti yang lebih rendah.**
- **Pantau keamatan aktiviti anda dengan:**



Pemantau kadar denyutan jantung

Dapatkan cadangan daripada pasukan penjagaan kesihatan anda



Skala usaha

Penilaian Upaya Tanggapan
(Rate of Perceived Exertion, RPE)
atau ujian bercakap

Menggunakan " Ujian Bercakap " untuk mengganggu intensiti senaman



Intensiti Rendah:

Boleh menyanyi dan bercakap dalam ayat penuh



Intensiti Sederhana:

Sesak nafas yang meningkat dengan ketara, tetapi boleh bercakap dalam frasa dan ayat pendek



Intensiti Tinggi:

Sesak nafas dan mengalami kesukaran bercakap

Bersenam Selepas Melalui Peristiwa Kardiak (Serangan Jantung)



Kurangkan masa tidak aktif dengan:

- Mengamalkan gaya hidup aktif melalui aktiviti fizikal harian
- Meningkatkan kiraan langkah harian anda



Dapatkan pelepasan perubatan – dapatkan rujukan untuk Penilaian Kecergasan dan daftarkan diri anda dalam Program Pemulihan Jantung Terselia:

- Di Yayasan Jantung Singapura (Singapore Heart Foundation)
- Melalui pakar kardiologi anda di hospital



SENTIASA SIHAT

Elakkan Merokok & Minuman Beralkohol

Merokok boleh meningkatkan rintangan insulin, risiko diabetes dan komplikasinya



Berhenti merokok!

Mengurus simptom gian yang biasa berlaku



Beri amaran kepada keluarga dan rakan tentang kemungkinan berlakunya kerengsaan



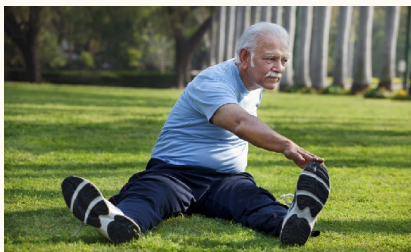
Alihkan perhatian anda dengan melakukan sesuatu yang lain



Lakukan senaman ringan seperti berjalan pantas untuk memperbaiki anda



Ambil makanan kecil dan biasa



Buat **senaman regangan**



Sertai **Kiraan Detik 28 Hari Saya Berhenti**

Merokok boleh meningkatkan rintangan insulin, risiko diabetes dan komplikasinya

Mengurus simptom gian yang biasa berlaku

- **Rasa jengkel**

(Otak anda sedang menyesuaikan diri dengan kehidupan tanpa nikotin)

- Lakukan senaman ringan (contohnya berjalan pantas) untuk melepaskan endorfin untuk memperbaiki mood anda
- Jalani hobi santai

- **Mengalami sakit kepala**

(Otak anda berkemungkinan besar akan diselaraskan dengan peningkatan tahap oksigen)

- Dapatkan tidur yang mencukupi
- Baca atau tonton TV dengan pencahayaan yang mencukupi

- **Batuk**

(Paru-paru anda mula berfungsi dengan baik semula dan bekerja untuk membersihkan tar, sel-sel mati dan lendir tambahan yang terkumpul daripada merokok)

- Hirup air suam

- **Rasa penat**

(Nikotin ialah perangsang yang memaksa badan anda berasa cerdas; apabila peredaran darah anda meningkat, anda akan berasa cerdas tanpa perlu merokok)

- Ambil makanan dalam jumlah yang kecil dan kerap untuk mengawal paras gula darah anda dan merangsang tenaga anda

- **Kesemutan tangan dan kaki**

(Peredaran darah anda perlahan-lahan bertambah baik; apabila lebih banyak oksigen sampai ke jari tangan dan kaki anda, kesemutan akan berhenti)

- Lakukan senaman regangan

- **Mengidam berterusan**

- Alihkan perhatian anda dengan melakukan sesuatu yang lain

Elakkan meminum alkohol



- Meminum minuman alkohol secara berlebihan boleh menyebabkan hipoglisemia (gula darah rendah) akibat peningkatan rembesan insulin, terutamanya jika diambil semasa perut kosong atau jika anda mengambil ubat diabetes tertentu.
- Alkohol telah dikaitkan dengan peningkatan rintangan insulin dan boleh mengganggu rancangan pemakanan dan kawalan glukosa, terutamanya jika anda mengambil insulin atau ubat untuk diabetes.
- Jumlah kandungan gula berbeza-beza bergantung kepada jenis alkohol. Minuman beralkohol komersial juga boleh dicampur dengan soda atau jus buah-buahan yang tinggi kandungan gula.
- Minuman beralkohol seperti bir mengandungi jumlah kalori yang tinggi, yang boleh menyebabkan penambahan berat badan.

Apakah yang perlu dilakukan jika minuman beralkohol tidak dapat dielakkan?



- Elakkan minum dengan kerap
- Jangan minum semasa perut kosong
- Hadkan pengambilan alkohol anda setiap hari kepada:
 - ↳ 1 minuman standard untuk wanita
 - ↳ 2 minuman standard untuk lelaki
- Pilih bir ringan atau spritzer wain, cairkan pengadun dengan air
- Elakkan bir kraf dan wain manis
- Hirup minuman anda perlahan-lahan
- Minum air kosong untuk penghidratan

Apakah itu 1 minuman standard?



330 ml bir



100 ml wain



60 ml wain manis
atau wain yang
diperkaya



30 ml semangat atau
minuman keras
(contohnya, brandy,
vodka, wiski)

1 minuman standard mengandung 10g alkohol



SENTIASA SIHAT

Kesejahteraan Emosi



- Diabetes boleh menjejaskan emosi anda serta kesihatan fizikal anda.
- Kesukaran menangani emosi boleh meningkatkan risiko komplikasi berkaitan diabetes.
- Mendapatkan sokongan boleh membantu anda mengurus tekanan, mood yang kurang elok, ketidakpastian atau juga perasaan keletihan.
- Ini boleh berlaku sama ada anda baru didiagnosis atau telah menghidap diabetes untuk seketika.
- Berikut adalah beberapa cara untuk mengesan dan memahami dengan lebih baik perasaan anda.
- Anda juga boleh mempertimbangkan langkah-langkah ini untuk mendapatkan kawalan yang lebih besar ke atas pengurusan diabetes anda.

Hidup sihat dengan diabetes dengan mencipta badan & diri anda yang sihat



Langkah pertama bermula dengan memahami:

- Gejala anda
- Apakah yang mahu anda lakukan untuk menjadikannya lebih baik dan
- Perkara yang boleh anda lakukan untuk berasa lebih baik

Ini boleh membawa anda lebih dekat dengan hidup sihat dengan diabetes dan mewujudkan Badan dan Diri Anda yang Sihat

Berikut ialah penegasan positif yang anda gunakan untuk memotivasikan diri anda atau orang yang anda sayangi.

Ini ialah perjalanan yang bermula dengan memilih jalan dengan kepercayaan bahawa:

'Saya boleh'

'Saya mahu'

'Saya akan mengambil satu langkah pada satu masa'

'Saya akan pergi selangkah demi selangkah'

'Saya akan menjadi lebih baik dari semalam''

'Saya akan tabah''

'Saya akan bertanya apabila ragu-ragu'

'Saya akan bersikap baik dan sabar dengan diri saya'

Anda semakin hampir untuk mencipta Badan dan Diri anda yang Sihat apabila anda berasa sihat, gembira, harmoni dan bersedia melakukan perkara yang berguna untuk mencapai matlamat anda untuk hidup sihat dengan diabetes

Hidup sihat dengan diabetes dengan mencipta badan & diri anda yang sihat

- Perkara yang anda lakukan untuk menjaga diri anda dan mengurus hal-hal harian diabetes dan mempengaruhi keberkesanan rawatan yang ditetapkan.
- Membuat perubahan gaya hidup untuk diabetes boleh menjadi sekuat ubat untuk mencegah komplikasi. Ini termasuk pemakanan sihat, aktif, pemantauan gula dalam darah, pengambilan ubat, penyelesaian masalah, mengurangkan risiko, menghadapi tekanan.
- Pada permulaannya anda mungkin berasa sukar dan gelisah, tetapi apabila anda belajar, membina kemahiran dan melaksanakan langkah-langkah ini, perubahan itu akan menjadi lebih mudah dan lebih lancar.
- Mempelajari tentang penjagaan diri dan cara untuk menangani tekanan dan tekanan diabetes, dan kemudian mengikutinya, boleh membuatkan anda berasa lebih berdikari, bertanggungjawab dan memperoleh kesihatan yang lebih baik.



Tekanan & Diabetes

- Apabila tertekan, kelenjar adrenal anda mengeluarkan 'hormon tekanan' (iaitu adrenalin & kortisol) ke dalam aliran darah anda, mengakibatkan peningkatan gula dalam darah.
- Apabila gula darah kekal tinggi, kawalan diabetes akan menjadi sukar.
- Tekanan juga boleh menyumbang kepada tekanan darah tinggi, meningkatkan risiko serangan jantung dan strok, dan menekan sistem imun.
- Tekanan boleh menyebabkan perubahan mood dan mengakibatkan kebimbangan yang menjejaskan tidur.
- Apabila tidak diurus dengan baik, kesan tekanan ini boleh menjejaskan fungsi peribadi, kerja dan sosial anda.



Jika anda mengalami mana-mana gejala ini, bercakap dengan doktor, jururawat atau profesional penjagaan kesihatan anda.

Tekanan & Diabetes

Tanda-tanda bahawa tekanan mungkin di luar kawalan & tindakan lanjut diperlukan:

- Kebimbangan dan fikiran cemas
- Kerengsaan, kekecewaan, kemarahan
- Rasa sedih atau kemurungan
- Perubahan pada selera makan (makan terlalu banyak atau tidak cukup)
- Penurunan atau kenaikan berat badan yang ketara
- Pengertakan gigi
- Hilang ingatan, tumpuan dan kesukaran menyelesaikan tugas
- Terlebih atau terlalu sedikit tidur
- Ketidakselesaan perut (contohnya, loya, sembelit, cirit-birit)
- Sakit kepala
- Menggeletar
- Berpeluh banyak



Jika anda mengalami mana-mana gejala ini, bercakap dengan doktor, jururawat atau profesional penjagaan kesihatan anda.

Distres diabetes

- Distres diabetes adalah tekanan emosi akibat hidup dengan diabetes dan kesukaran yang dihadapi dengan pengurusan diri harian.
- Emosi yang kuat berpunca daripada hidup dengan diabetes boleh berlaku dengan memeriksa gula darah, mengambil ubat, mengikuti aktiviti fizikal dan pemakanan yang sihat.
- Perasaan ini mungkin unik untuk anda. Distres diabetes boleh diuruskan.

Apa yang boleh menyumbang kepada Distres Diabetes:

- Diabetes yang baru didiagnosis
- Tidak mencapai matlamat sasaran untuk menguruskan diabetes
- Hilang erti kehidupan, hala tuju dan tumpuan dalam hidup
- Permulaan dan keberterusan komplikasi jangka panjang
- Perbelanjaan penjagaan diri diabetes
- Matlamat atau hala tuju yang tidak jelas untuk penjagaan diabetes
- Rasa terputus hubungan, tidak didengari atau salah faham oleh penyedia penjagaan diabetes
- Kurang sokongan psikososial-emosi
- Rasa letih akibat beban hidup dengan diabetes

Diabetes & Kemurungan

- Hidup dengan diabetes boleh memberikan tekanan dan menghadkan penglibatan anda dalam aktiviti yang menyeronokkan.
- Perjuangan emosi yang berterusan untuk mengatasi diabetes boleh termasuk merasakan anda sentiasa gagal menguruskan diabetes anda, berasa putus asa, takut akan komplikasi jangka panjang dan keseorangan.
- Simptom fizikal termasuk keletihan, kurang tenaga, kurang tidur, selera makan dan tumpuan.
- Simptom kemurungan memberi kesan kepada penjagaan diri, mengurangkan motivasi dalam menjaga diri sendiri, dan boleh menyumbang kepada hiperglisemia atau hipoglisemia.
- Kemurungan boleh diurus.



Pernahkah anda mengalami ... atau perasan perubahan dalam

- Tidur
- Minat
- Rasa bersalah
- Tenaga
- Penumpuan
- Selera makan
- Keresahan
- Fikiran untuk membunuh diri?

Jika anda mengalami mana-mana gejala ini, bercakap dengan doktor, jururawat atau profesional penjagaan kesihatan anda.

EMPAT PENGURUSAN STRESS

1. Elakkan

Anda tidak perlu menangani semua tekanan sekali gus. Elakkan dan alihkan perhatian anda kepada aktiviti yang melegakan anda.

Jika anda sudah mempunyai banyak perkara yang perlu dilakukan, tidak mengapa untuk mengatakan tidak.

Jika anda berasa letih dan memerlukan masa untuk berehat, tidak mengapa untuk memberitahu keluarga / rakan anda bahawa anda akan menyertai mereka untuk lawatan seterusnya.

2. Mengubah

Ubah cara anda melihat keadaan anda.

Anda ingin menyelesaikan semua kerja anda dan pergi berjalan kaki selama 30 minit petang ini. Anda boleh memilih untuk tidak mengemas dapur hari ini dan sebaliknya melakukannya pada hari berikutnya.

Anda inginkan hubungan yang baik dengan ahli keluarga anda.

Apabila mereka mengingatkan anda untuk tidak makan 2 mangkuk nasi pada setiap hidangan, anda berasa jengkel.

Beritahu diri anda bahawa mereka adalah keluarga anda, bahawa mereka mengambil berat tentang anda dan kesihatan anda.



EMPAT 'A' PENGURUSAN STRESS

3. Terimalah

Terima, akui dan atasi elemen yang memberi tekanan.

Anda berasa kecewa dan tertekan apabila anda berfikir tentang hidup dengan diabetes sepanjang hayat anda. Anda tahu anda memilih perasaan anda dan anda sentiasa ada pilihan.

Anda boleh memilih untuk menggunakan cara yang berguna atau tidak membantu untuk menangani kekecewaan anda.

Anda tahu anda tidak boleh mengubah keadaan yang menyebabkan anda tertekan. Tentukan perkara yang anda mahu atau tidak mahu, dan fokus pada perkara yang boleh anda lakukan mengenainya.

4. Menyesuaikan diri

Laraskan cara anda berfikir dan menyesuaikan diri dengan situasi yang tertekan.

Apabila anda melihat pemikiran negatif atau tidak membantu, putarkannya, fikir positif, sebagai contoh, 'Saya terbuka untuk mencuba ini', 'Saya boleh melakukannya satu langkah pada satu masa', 'Saya boleh melayan diri sendiri dengan lebih baik', 'Saya tahu yang ketidaksempurnaan itu perkara biasa'

Apabila anda berasa sedih, buat senarai semua perkara yang anda bersyukur.

Baca senarai ini setiap kali anda mendapati diri anda tertekan.



Mengatasi Elemen yang Memberi Tekanan dalam Pengurusan Diabetes: Mengurus Pemakanan Emosi

Mengurus pemakanan emosi

- Kenal pasti emosi negatif yang mendorong anda untuk makan tanpa berfikir dan cari kaedah alternatif untuk menangani dan mengatasi emosi yang sukar.
- Kurangkan godaan untuk makan tanpa berfikir panjang contohnya jangan beli / letakkan snek di dalam almari. Rancang dan libatkan diri dalam aktiviti yang bermakna pada waktu petang.
- Kurangkan sekatan berlebihan dan jadualkan waktu snek biasa (pagi / tengahari / petang).
- Rancang untuk snek anda dan ambil langkah yang disengajakan untuk memilih snek yang memuaskan dan menyeronokkan, berdasarkan bahagian sihat yang disyorkan.
- Libatkan diri dalam perbualan atau aktiviti dengan rakan rapat atau cari hobi yang bermakna.



Mengatasi Elemen yang Memberi Tekanan dalam Pengurusan Diabetes: Meningkatkan Mood dengan Bersenam

(bersambung).

Libatkan diri dalam aktiviti **fizikal**

- Kenal pasti aktiviti yang menyeronokkan, dan bermanfaat.
- Sesuaikan dengan persekitaran anda; aturkan aktiviti dan senaman pada masa dan lokasi yang anda rasa sesuai.
- Buat rancangan konkrit untuk melakukan senaman tetap yang anda mahu lakukan, fikir anda boleh lakukan dan sanggup lakukan.
- Cari teman untuk aktiviti atau senaman yang ingin anda lakukan.
- Kenal pasti dan atasi pemikiran yang merugikan diri sendiri dengan bertanya kepada diri sendiri apakah bukti yang anda ada atau sejauh mana kebenarannya, contohnya, bahawa anda terlalu tua atau terlalu berat badan berlebihan untuk bersenam.



Penyelesaian Masalah: 4 langkah untuk pengurusan diabetes yang lebih baik

- Penyelesaian masalah membantu orang ramai menghadapi situasi yang tertekan atau membebankan, dan sekiranya tiada penyelesaian yang boleh dilaksanakan atau sukar untuk bermula.
- Membantu anda berasa lebih bermotivasi apabila tugas dipecahkan kepada langkah-langkah yang lebih mudah.
- Mula-mula, pilih langkah walaupun tiada penyelesaian yang ideal.
- Kedua, ambil tugas yang sukar dan pecahkan kepada langkah yang boleh diurus.
- Mari lihat bagaimana kita boleh menggunakan teknik ini dalam 4 langkah.



Penyelesaian Masalah: 4 langkah untuk pengurusan diabetes yang lebih baik

Langkah 1

Huraikan masalahnya dalam beberapa perkataan yang mungkin. Contoh – Saya tidak cukup bersenam tetapi ingin berbuat demikian kerana saya tahu ia akan membantu kesihatan saya.

Langkah 2

Senaraikan semua **penyelesaian yang mungkin**. Dapatkan sebanyak mungkin penyelesaian walaupun anda tidak pasti ia akan memberi anda hasil yang ideal. Senaraikannya walaupun anda fikir anda tidak pasti sama ada anda akan melakukannya.

Contoh-contoh penyelesaian:

- Turun dari bas dua perhentian awal dan berjalan ke tempat kerja.
- Gunakan tangga dan bukannya lif.
- Sertai gim.



Penyelesaian Masalah: 4 langkah untuk pengurusan diabetes yang lebih baik

Langkah 3

Senaraikan **kebaikan dan keburukan** setiap penyelesaian. Fikirkan kebaikan dan keburukan bagi setiap penyelesaian yang mungkin.

Contoh Kebaikan & keburukan penyelesaian

Untuk penyelesaian yang mungkin: Berjalan ke tempat kerja dan bukannya memandu.

Kebaikan: Semakin banyak berjalan santai daripada memandu; semakin baik untuk kesihatan dengan udara segar.

Keburukan: Dengan haba daripada cuaca, saya akan berpeluh dan tidak selesa; memerlukan lebih banyak masa untuk berjalan daripada memandu bermakna saya perlu bangun lebih awal, walaupun saya tidak cukup tidur.



Penyelesaian Masalah: 4 langkah untuk pengurusan diabetes yang lebih baik

Langkah 4

Adakah ini penyelesaian yang anda akan pilih?

Jika begitu, mari kita pecahkan penyelesaian tersebut kepada langkah-langkah yang boleh dilakukan.

Jalankan pilihan terbaik.

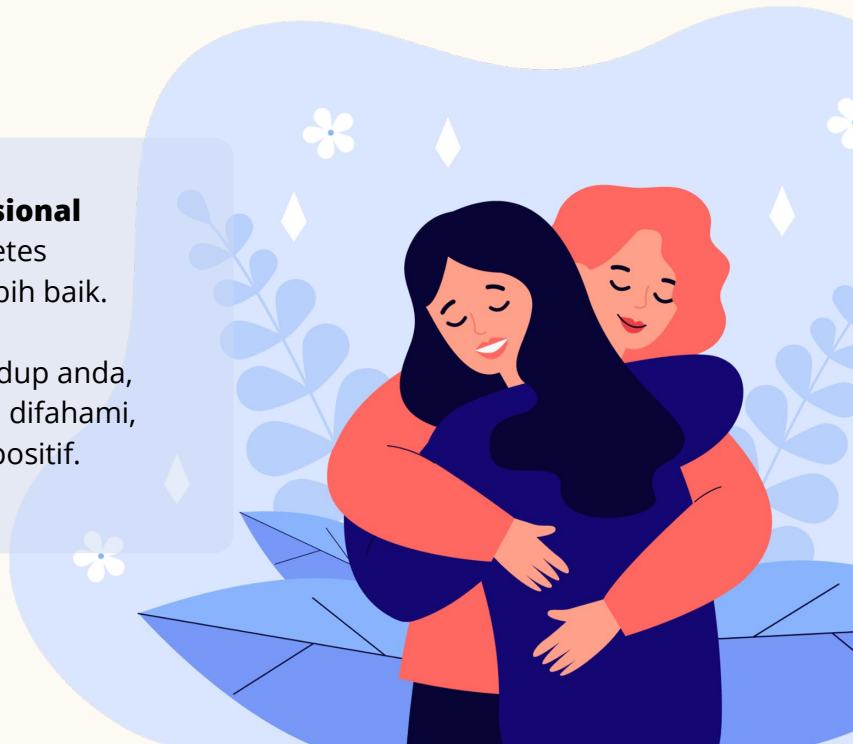
Lakukan satu langkah pada satu masa.



MENINGKATKAN HUBUNGAN SAYA DENGAN ORANG LAIN YANG MENGEMBANGKAN SAYA

Hubungan positif dengan **doktor, jururawat dan mana-mana profesional penjagaan kesihatan** yang menyokong anda dalam pengurusan diabetes memberi anda lebih keyakinan untuk menguruskan diabetes dengan lebih baik.

Menghubungkan dan mendapatkan sokongan daripada orang dalam hidup anda, seperti **keluarga, rakan, rakan sekerja** membantu anda berasa lebih difahami, dihargai dan meningkatkan motivasi anda untuk membuat perubahan positif.



MENINGKATKAN HUBUNGAN SAYA DENGAN ORANG LAIN YANG MENGEMBANGKAN SAYA

Ahli keluarga yang memahami keadaan anda adalah sekutu yang akan sentiasa bersama dan menyokong anda apabila anda berasa marah, kecewa, hampa, sedih atau tertekan.

CATATAN:

Keluarga yang terlalu prihatin juga mungkin menawarkan sokongan dengan cara yang tidak diinginkan. Ini boleh menyumbang kepada emosi negatif yang kuat, tanpa hasil yang membina atau membantu untuk kedua-duanya.

Anda boleh berkongsi dengan mereka apa yang membolehkan anda merasai lebih disokong.



MENINGKATKAN HUBUNGAN SAYA DENGAN ORANG LAIN YANG MENGEMBANGKAN SAYA

BERKOMUNIKASI

Apa yang anda fikirkan, Keadaan anda, dan Perkara yang boleh membantu

- Huraikan: Apabila anda _____
- Terangkan: Saya rasa _____
- Nyatakan: Jika anda akan melakukan _____ sebaliknya
- Akibat: Saya akan berasa _____

Berikut adalah contoh

- Huraikan: Apabila anda memberitahu saya tidak boleh makan kueh
- Terangkan: Kata-kata itu membuat saya rasa saya tidak tahu had saya dan saya rasa ingin makan lebih banyak kueh
- Nyatakan: Jika anda ingin bertanya kepada saya berapa banyak kueh yang boleh saya makan agar saya masih sihat atau bilakah masa yang lebih baik untuk memakannya
- Akibat: Saya akan merasakan bahawa anda mengambil berat dan menyokong saya



STIGMA TERHADAP INDIVIDU YANG MENGHILANGI DIABETES



- Stigma diabetes termasuk **pengalaman** pengecualian, penolakan, prasangka dan kesalahan yang dihadapi oleh sesetengah orang yang menghidap diabetes. Ketahui cara mengenal pasti stigma ini, bagaimana keadaan itu boleh menyebabkan komplikasi kesihatan yang lebih teruk, dan perkara yang boleh anda lakukan untuk menghadapinya.
- **Stigma** boleh menjadi cabaran besar bagi **mereka** yang menghidap diabetes **dan** wujud di mana-mana, termasuk dalam lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja dan **penjagaan kesihatan**. Keadaan ini menghalang orang ramai daripada mendapatkan penjagaan dan mengurus kesihatan fizikal dan mental mereka.

CARA-CARA MENGURUS STIGMA

- **Layan diri dengan lebih baik.** Jangan sesekali menyalahkan diri sendiri. Anda mungkin tersilap percaya bahawa anda bertanggungjawab terhadap keadaan anda, tetapi stigma dalaman boleh membahayakan kesihatan anda seperti stigma orang lain. Didik diri anda tentang banyak punca diabetes dan berhubung dengan orang yang berkongsi pengalaman anda untuk membantu anda mengatasi kesalahan diri sendiri.
- **Bersuara** jika anda melihat tingkah laku atau pernyataan yang menjengkelkan dibuat, dan cuba mulakan perbualan dengan orang lain dengan berkongsi maklumat yang tepat tentang diabetes. Menjadi sekutu kepada individu yang menghidap diabetes adalah kunci.



CARA-CARA MENGURUS STIGMA

- **Kongsi cerita anda dengan orang lain.** Walaupun ramai orang mungkin enggan memberitahu orang lain bahawa mereka menghidap diabetes, mengadakan perbualan ini dengan rakan, keluarga dan rakan sekerja anda boleh membantu menjelaskan diabetes kepada mereka yang tidak biasa dengan keadaan ini. Sertai kumpulan sokongan diabetes.
- **Mendapatkan bantuan.** Jika anda, anak anda atau sesiapa sahaja yang anda kenali, mengalami fikiran yang negatif dan memerlukan bantuan, sila dapatkan kaunselor di [Pusat Khidmat Keluarga \(FSC\)](#) berhampiran anda.



CARA-CARA MENGURUS STIGMA

Atau anda boleh menghubungi kumpulan diabetes berikut:

Diabetes Singapura

E-mel: enquiry@diabetes.org.sg

(65) 6564 9818

<https://www.diabetes.org.sg/>

Sokongan TOUCH Diabetes

E-mel: tds@touch.org.sg

(65) 6377 0122

typeOne.sg

<https://www.facebook.com/groups/typeonesg>





TIDUR DAN DIABETES

Bagaimanakah diabetes boleh menjejaskan tidur

- Diabetes dan pra-diabetes telah dikaitkan dengan masalah tidur yang lena.
- Kesan kekurangan tidur atau kualiti tidur yang lemah termasuk dan tidak terhad kepada:
 - ↳ **Kebolehan mental:** Kurang perhatian, tumpuan dan ingatan, penghakiman terjejas, dan masa tindak balas
 - ↳ **Keadaan emosi:** Kerengsaan dan gangguan mood lain, kesukaran menguruskan emosi yang sengit
 - ↳ **Keadaan fizikal:** Keletihan, imuniti yang lemah, tekanan darah tinggi, penambahan berat badan



Bagaimanakah diabetes boleh menjejaskan tidur

- Gula darah tinggi (hiperglisemia) dan gula darah rendah (hipoglisemia) pada waktu malam boleh menyebabkan **insomnia dan keletihan pada keesokan harinya**.
 - ↳ Apabila paras gula dalam darah tinggi, buah pinggang berlebihan dengan menyebabkan anda membuang air kecil lebih banyak. Pada waktu malam, perjalanan kerap ke bilik mandi ini boleh mengganggu tidur. Gula darah tinggi juga boleh menyebabkan sakit kepala, rasa dahaga yang meningkat, dan keletihan yang boleh mengganggu tidur.
 - ↳ Sebaliknya, terlalu banyak jam tanpa makan atau mengambil baki ubat diabetes yang salah juga boleh menyebabkan paras gula darah rendah pada waktu malam. Ini boleh menyebabkan mimpi ngeri, atau membangunkan anda pada waktu malam dengan peluh, atau membuat anda berasa jengkel atau keliru apabila anda bangun.



Bahaya hipoglisemia malam!

Apabila gula darah turun **di bawah 4.0 mmol/L semasa tidur** pada waktu malam, orang tersebut mengalami **hipoglisemia pada waktu malam** atau "hipo waktu malam". Ini adalah berbahaya dan menyebabkan kematian mengejut.

Beberapa cara untuk mengelakkannya:



Uji tahap gula darah anda sebelum tidur.



Elakkan melangkau waktu makan, termasuk makan malam.



Elakkan aktiviti fizikal pada waktu malam.



Perhatikan tanda amaran: Kegelisahan dan kerengsaan, kulit panas, lembap atau berpeluh, menggeletar atau bergegar, perubahan dalam pernafasan, mimpi ngeri dan degupan jantung yang pantas.



Rujuk doktor anda tentang hipoglisemia malam.

Masalah tidur dalam diabetes

- Seperti kebanyakan keadaan kronik, perjuangan emosi untuk mengatasi boleh menyumbang kepada kemurungan atau tekanan tentang penyakit itu sendiri. Ini menjejaskan kitaran hormon berkaitan tekanan anda dan mengganggu kitaran tidur anda. Anda mungkin mengambil masa yang lebih lama untuk tertidur, kerap terjaga sepanjang malam atau bangun terlalu awal pada waktu pagi.
- Insomnia berlaku apabila seseorang mengalami kesukaran tidur dan gejala siang hari yang berkaitan, seperti masalah keletihan dan perhatian.
- Mereka yang mengalami insomnia biasanya berasa tertekan tentang ketidakupayaan mereka untuk tidur dan gejala siang hari yang disebabkan oleh masalah tidur.
- Kesusahan dan kekecewaan kerana tidak dapat tidur, kebimbangan dan ketakutan daripada tidak tidur boleh menguatkan kesukaran tidur. Gejala boleh menjadi cukup teruk untuk menjejaskan prestasi kerja atau sekolah anda, serta kehidupan sosial atau keluarga.

Bercakap dengan doktor anda tentang masalah tidur. Berdasarkan situasi peribadi anda, doktor anda mungkin boleh mengesyorkan bantuan tidur atau cara tambahan untuk mendapatkan tidur yang lebih lena. Mereka juga mungkin menjalankan kajian tidur untuk melihat sama ada gangguan tidur berpotensi menjadi penyumbang kepada masalah tidur anda.

Gangguan tidur biasa dalam diabetes:

- Apnea tidur halangan
- Sindrom kaki resah