Khoo Teck Puat Hospital
NHG Health

Yishun Community Hospital
NHG Health

Adding Years of Healthy Life

Department of
Nutrition & Dietetics

Pemakanan Sihat untuk Penyakit Kencing Manis

Penyakit kencing manis adalah keadaan di mana badan tidak dapat menghasilkan insulin yang mencukupi atau insulin yang dihasilkan tidak berfungsi dengan baik (dikenali sebagai rintangan insulin). Ini menyebabkan paras gula darah tinggi. Punca risiko kencing manis adalah berat badan berlebihan, kolesterol darah tinggi, tekanan darah tinggi dan gaya hidup yang tidak aktif.

Kencing manis yang tidak dikawal dengan baik akan menyebabkan kerosakan salur darah dalam jantung, mata, buah pinggang dan saraf-saraf. Pengekalan tabiat pemakanan yang sihat, senaman yang kerap, pengambilan ubat pada masa yang tetap dan pemantauan paras gula darah yang kerap adalah penting untuk mengawal kencis manis.
Pesakit kencing manis boleh menikmati makanan dengan keluarga dan rakan-rakan mereka. Anda tidak perlu mengikuti 'Diet Kencing Manis' yang khas. Garis panduan gaya hidup sihat yang tercatat di bawah adalah sesuai untuk semua orang.

1. Mengekalkan berat badan dalam julat yang sihat

- Mempunyai Indeks Jisim Tubuh (IJT) yang melebihi 23 kg/m2 meningkatkan risiko menghidapi penyakit kronik seperti kencing manis, kolesterol darah tinggi dan tekanan darah tinggi.
- Penurunan berat badan boleh mengurangkan rintangan insulin. Oleh itu, paras gula darah dapat dikawal dengan lebih baik.
- Jika anda mempunyai berat badan berlebihan, adalah dinasihatkan supaya menurunkan berat badan secara perlahan dengan sasaran 2-4kg sebulan.

$$\text{Indeks Jisim Tubuh (IJT)} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Ketinggian (m)} \times \text{Ketinggian (m)}}$$

Ketinggian : _____m
Berat Badan : _____kg
IJT : _____kg/m2
Sasaran Berat Badan : _____kg

IJT (kg/m2) bagi Orang Dewasa Asia	Risiko Penyakit
18.5 atau kurang	Risiko kekurangan pemakanan dan osteoporosis
18.6 to 22.9	Julat sihat; Risiko **rendah**
23.0 to 27.4	Risiko **sederhana**
27.5 dan ke atas	Risiko **tinggi**

2. Jangan melangkau makan. Masa pemakanan yang tetap adalah penting untuk mengelakkan rasa kelaparan dan dapat menstabilkan paras gula darah.

3. Mengenali makanan yang mengandungi karbohidrat

- Makanan yang mengandungi karbohidrat meningkatkan paras gula darah.
- Terdapat 2 jenis karbohidrat:
  1. *Gula ringkas* dihadamkan dengan cepat dan meningkatkan paras gula darah secara mendadak. Hadkan pengambilan makanan/minuman yang tinggi dalam gula ringkas.



2. Karbohidrat kompleks mengambil masa yang lebih lama untuk dihadamkan dan ia meningkatkan paras gula darah dengan lebih perlahan. Karbohidrat kompleks merupakan pilihan yang lebih sesuai untuk pengawalan gula darah.



- Sila agihkan pengambilan karbohidrat anda secara merata dan seimbang sepanjang hari untuk mengelakkan penaikan atau penurunan paras gula yang mendadak.

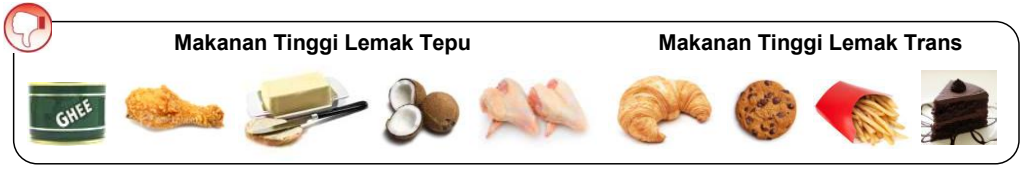
4. Pilih makanan tinggi serat

- Serat mengambil masa yang lebih lama untuk dihadamkan. Oleh itu, ia melambatkan penyerapan gula ke dalam aliran darah.
- Serat juga membekalkan rasa kekenyangan.
- Tingkatkan pengambilan serat anda dari produk-produk gandum, bijirin, sayur-sayuran dan buah-buahan.



5. Pilih makanan yang rendah lemak dan kolesterol

- Kurangkan pengambilan kolesterol. Kolesterol hanya terdapat dalam produk berasal dari haiwan seperti organ dalaman (hati, buah pinggang, usus, jantung), makanan laut (udang, kerang, ketam), kuning telur dan lemak haiwan (daging berlemak, kulit ayam).
- Kurangkan pengambilan lemak tepu dan lemak trans. Hadkan makanan tinggi lemak tidak lebih daripada 2 kali seminggu.



6. Pilih makanan yang rendah garam

- Pilih makanan segar dan hadkan makanan diproses.





- Hadkan penggunaan garam atau perasa dengan menggunakan lebih herba dan rempah ratus untuk meningkatkan rasa makanan.
- Semasa makan di luar, minta kurang kuah, sos dan garam.

7. Jika anda minum alkohol, minum secara sederhana

- Alkohol boleh menyebabkan paras gula darah anda turun dengan cepat sekiranya anda menggunakan insulin atau sesetengah jenis ubat kencing manis.
- Jangan minum alkohol dengan perut kosong. Sila makan makanan berkarbohidrat sebelum atau semasa minum alkohol.

Had pengambilan:
Lelaki: 3 minuman standard atau kurang daripadanya dalam sehari
Perempuan: 2 minuman standard atau kurang daripadanya dalam sehari

1 Minuman Alkohol Standard



220ml Regular Beer



100ml Wine



30ml Spirit

8. Berhati-hati, jangan makan berlebihan

- Mengenali 'isyarat' lapar yang sebenar setiap kali sebelum anda makan.
- Jika anda tidak pasti sama ada anda lapar, anda mungkin tidak lapar!

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai pemakanan, sila hubungi pakar Pemakanan KTPH & YCH di talian 6602 2420.

© Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of JUN 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

ND.PE.21M.0126