

Sahur Sempurna Ramadan Lebih Bermakna

Panduan pemakanan berkesan
untuk **mencapai paras glukosa
yang optimal** semasa
Ramadan



NAMA
BAHARU



- High in Whey Protein*
Tinggi Dalam Protein
Dairy*
- Low Glycemic Index
Indeks Glisemia
rendah
- High in Fiber
Serat Tinggi

FLAVOUR: VANILLA
PERISA: VANILA

Net Weight: 800g
Berat Bersih: 800g

Untuk Pengawalan Glukosa Lebih Baik

DAHULU DIKENALI SEBAGAI NUTREN UNTUK DIABETIK*

Diabetes & Ramadan

Kira-kira **61.3% daripada populasi Malaysia**[^] beragama Islam dan Ramadan merupakan bulan yang amat bermakna untuk umat Islam. Inilah masanya untuk meningkatkan keimanan kepada Tuhan serta berkembang dari segi kesetiaan dan kerohanian untuk menunaikan salah satu daripada lima (5) rukun Islam, iaitu ibadah berpuasa semasa bulan Ramadan.

Berpuasa dikecualikan kepada mereka yang menghadapi masalah kesihatan, namun **kebanyakkan daripada kalangan umat Islam yang menghadapi diabetes masih ingin berpuasa.**

Jadi panduan pemakanan ini dibentuk khusus untuk individu yang mengalami diabetes dan mengambil ubat diabetes tetapi tidak mengambil suntikan insulin **untuk mempermudah dan membantu mereka mencapai paras glukosa yang optimal semasa Ramadan.**

[^]2010 Population and Housing Census of Malaysia (Census 2010)

Risiko Berkaitan Dengan Berpuasa

Hipoglisemia

(glukosa darah rendah)
<3.9 mmol/L
dengan / tanpa simptom

1.6x lebih tinggi
semasa berpuasa¹

Faktor penyebab

- Pengambilan karbohidrat yang terlalu sedikit
- Tidak mengambil sahur
- Sahur terlalu awal
- Aktiviti fizikal yang berat
- Peningkatan dos insulin atau ubat diabetes

Simptom

- Menggeletar
- Berpeluh
- Berdebar-debar
- Terlalu lapar
- Sakit kepala
- Rasa hendak pitam



Hiperglisemia

(glukosa darah tinggi)
>16.6 mmol/L
dengan / tanpa simptom

5x lebih yang perlu
dimasukkan ke hospital²
(Diabetes Jenis 2)

3x lebih yang perlu
dimasukkan ke hospital²
(Diabetes Jenis 1)

Faktor penyebab

- Pengambilan karbohidrat dan makanan atau minuman manis yang banyak
- Tidak mengambil ubat diabetes
- Tidur sepanjang hari atau tidak aktif

Simptom

- Terlalu dahaga
- Terlalu lapar
- Kerap buang air
- Terlalu letih
- Loya / muntah



Penyahhidratan

Keadaan kekurangan air dalam badan

Faktor penyebab

- Kurang minum air dan terdedah kepada cuaca panas yang melampau

Simptom

- Warna urin yang pekat, seperti yang ditunjukkan di bawah



Warna urin yang sihat dan apabila mengalami dehidrasi:

Sihat

Penyahhidratan

Penyahhidratan Teruk

Mengekalkan Penghidratan



Bahagikan pengambilan minuman pada malam hari bermula dan waktu berbuka puasa sehingga Sahur

Pastikan kawalan paras glukosa dalam keadaan optimum



Kurangkan aktiviti luar ketika cuaca panas yang melampau



Kurangkan pengambilan minuman berkafein dan makanan tinggi sodium seperti makanan terproses, makanan segera dan makanan masin

Penting! Bilakah anda harus berbuka puasa?

Anda tidak disarankan untuk meneruskan berpuasa jika anda mengalami:



Hipoglisemia
(paras glukosa darah kurang dari 3.9 mmol/L)



Hiperglisemia
(paras glukosa darah melebihi 16.6 mmol/L)



Simptom-simptom hipoglisemia, hiperglisemia, dehidrasi atau kesakitan akut

Apa itu RNP?

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

RNP sesuai diamalkan oleh individu yang mengalami diabetes jenis 2 (T2DM) yang mengambil ubat diabetes dan tidak mengambil suntikan insulin.



3 Matlamat RNP³



Pengambilan kalori yang mencukupi dan proporsi makronutrien yang seimbang

bagi mengelakkan hipoglisemia, hiperglisemia, dehidrasi dan mengawal berat badan



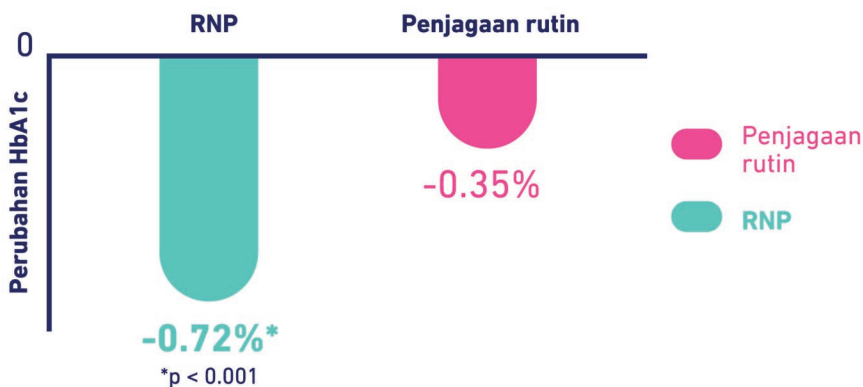
Memastikan komorbiditi yang lain seperti hipertensi dan dislipidemia terkawal



Pengagihan jumlah karbohidrat lebih kurang sama untuk setiap hidangan bagi mengawal paras glukosa, terutamanya selepas Berbuka

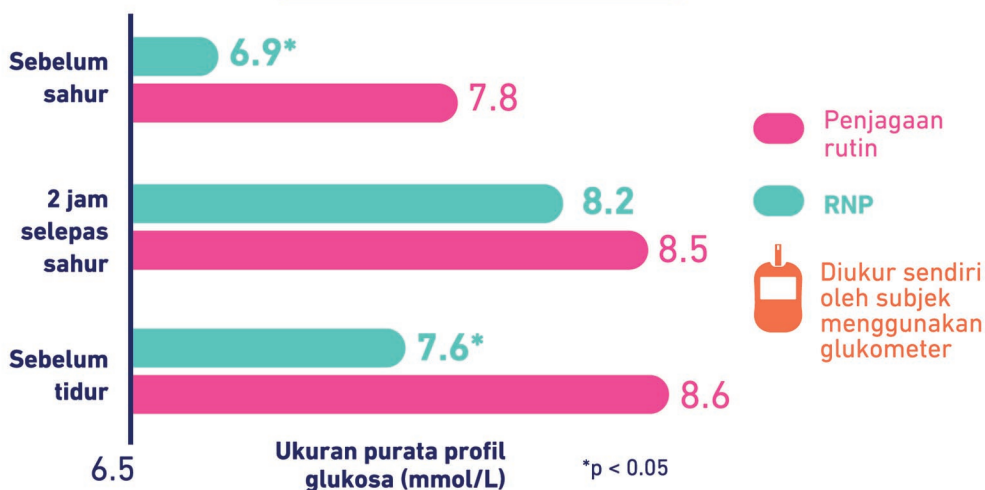
Keberkesanan RNP bagi individu mengalami diabetes^{4,5}

Perubahan nilai HbA1c dari garis dasar pada minggu ke-8



* Dalam kumpulan berbanding permulaan

Perubahan dalam profil glukosa



10 Prinsip RNP^{3,6-7}

Dapatkan nasihat doktor atau dietitian

1



Pastikan proporsi makronutrien yang seimbang

2

Ambil jumlah kalori dan karbohidrat yang mencukupi. Bahagikan sama rata

3

4

Guna 'Pinggan Ramadan' sebagai panduan. Makan sayur dahulu



Pilih makanan karbohidrat yang rendah indeks glisemik dan tinggi serat

5

6

Lewatkan bersahur



Mulakan Berbuka dengan Snek 1 (Mini Iftar), kemudian nikmatilah hidangan Berbuka yang sihat

7

8

Minum air secukupnya



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

9

10

Ambil pencuci mulut yang sihat





Kit RNP

Kit RNP ini bertujuan memberi panduan mengenai cara penjagaan pemakanan semasa anda berpuasa di bulan Ramadan.

Kit RNP ini merangkumi 7 topik utama:

Kit 1: Roda Ramadan

Kit 2: Kenal dan Sukat Karbohidrat

Kit 3: Pinggan Ramadan

Kit 4: Pilihan Sihat di Bazar Ramadan

Kit 5: Formula Khusus Diabetes (FKD)

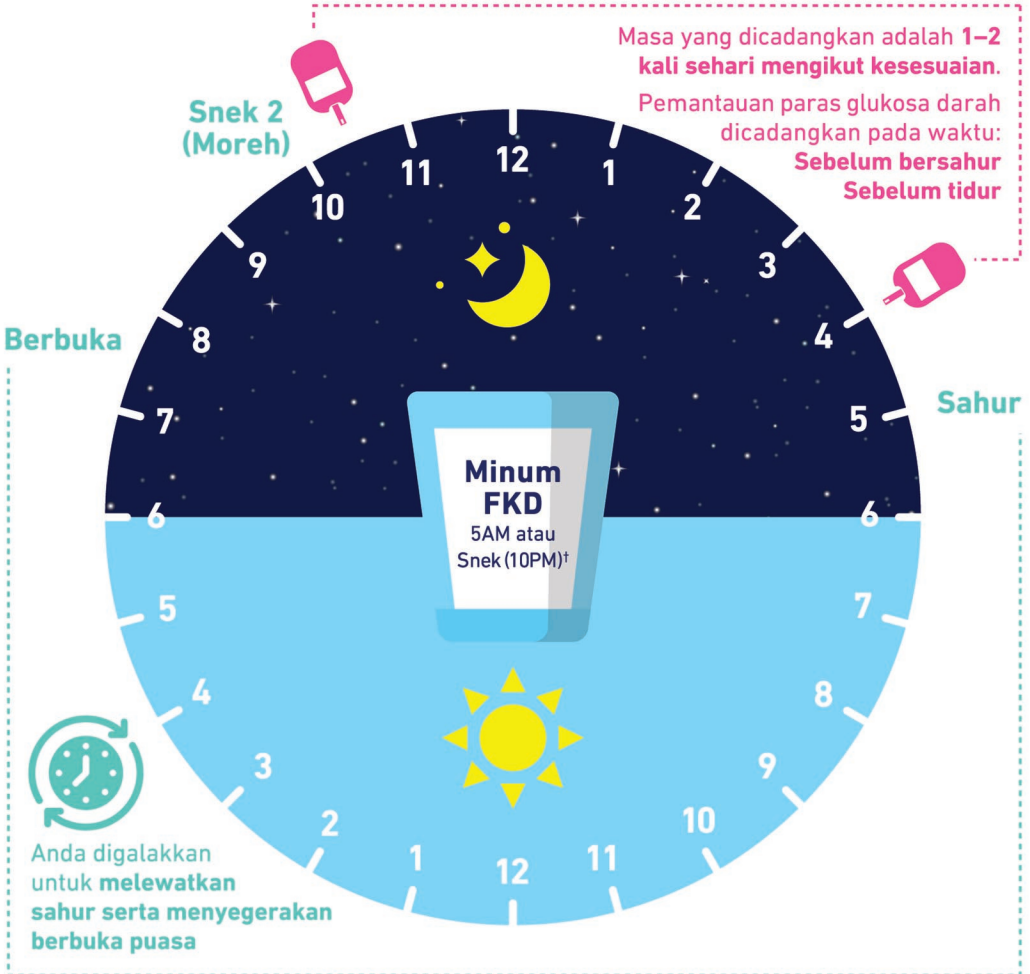
Kit 6: Sajian Ramadan

Kit 7: Pelan Pemakanan Syawal

Kit 1: Roda Ramadan

Membantu menyediakan cadangan jadual bagi menjalankan pemeriksaan paras glukosa darah dan pengambilan Formula Khusus Diabetes (FKD).

Pemantauan paras glukosa dengan kerap semasa Ramadan adalah penting untuk **mengenalpasti risiko ketidakseimbangan paras glukosa.**



Penting!

Penjagaan diabetes semasa Ramadan

Pengambilan ubat secara teratur seperti yang ditetapkan oleh doktor anda adalah penting semasa Ramadan

[†]Bincang dengan dietitian masa dan jumlah yang sesuai untuk pengambilan Formula Khusus Diabetes (FKD)



Kit 2: Kenal & Sukat Karbohidrat

Apa itu karbohidrat?

Merupakan salah satu daripada kelas utama makanan, selain protein dan lemak. Ia berfungsi untuk membekalkan badan dengan glukosa, yang akan ditukarkan kepada tenaga bagi menyokong fungsi tubuh dan aktiviti fizikal.

Pengurusan Karbohidrat (Konsep 3J)

Jumlah



Ambil karbohidrat berdasarkan **45-50%** daripada jumlah pengambilan kalori sehari

Jam



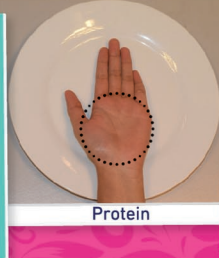
Bahagikan secara sama rata sepanjang hari untuk setiap hidangan (Sahur, Snek 1 [Mini Iftar], Berbuka, Snek 2 [Moreh])

Jenis



Pilih karbohidrat **rendah indeks glikemik, bijirin penuh dan tinggi serat**

Konsep 3J RNP - Jumlah



Makanan seimbang = Karbohidrat + Protein + Lemak + Sayur (*makan sayur dahulu*)

Pengambilan makanan menjadi tidak seimbang sekiranya hanya mengambil karbohidrat

*1 pertukaran = 15 g karbohidrat

Konsep 3J RNP - Jumlah

Contoh jumlah makanan mengandung
1 pertukaran karbohidrat⁸⁻¹⁰



1 keping roti
bijirin penuh



½ cawan spaghetti
bijirin penuh



1 biji sederhana
ubi kentang



½ cawan
nasi beras perang



½ cawan pasta



¼ cawan muesli



3 keping
biskut kosong



4 sudu makan
susu tepung skim



3 sudu makan oat



½ cawan dhal



1 batang
kecil pisang



3 biji kecil kurma



1 biji epal merah



4 biji kecil
aprikot kering



1 biji epal hijau



½ cawan
kacang panggang



¼ cawan
kacang ginjal*



⅓ cawan
kacang merah*



½ cawan
kacang hijau




½ cawan kacang
soya hijau (edamame)**

Konsep 3J RNP - Jam



Sahur


Waktu makan sebelum waktu imsak sebagai persediaan berpuasa pada siang hari

 **4:30–5:30 pagi***

Panduan RNP: Lewatkan Sahur. Rujuk 10 prinsip RNP, Konsep 3J dan Pinggan Ramadan

Snek 1 (Mini Iftar)


Waktu makan selepas azan Maghrib dan sebelum solat Maghrib

 **7:20–7:30 malam****

Panduan RNP: Mulakan dengan Mini Iftar sebelum makan hidangan utama

Berbuka

Waktu makan hidangan utama (selepas solat Maghrib)

 **7:45–8:00 malam**

Panduan RNP: Rujuk 10 prinsip RNP, Konsep 3J dan Pinggan Ramadan

Snek 2 (Moreh)

Waktu makan selepas solat Tarawikh

 **10:00–11:00 malam**

Panduan RNP: Rujuk 10 Prinsip RNP dan Konsep 3J

*Bergantung kepada waktu imsak. **Bergantung kepada waktu Maghrib.

Konsep 3J RNP - Jenis



Rendah indeks glisemik

Indeks glisemik (glycaemic index, GI) adalah **ukuran secepat mana paras glukosa meningkat selepas makan makanan berkarbohidrat.**

Makanan rendah GI **tidak akan menaikkan paras glukosa secara mendadak** berbanding makanan tinggi GI.¹¹

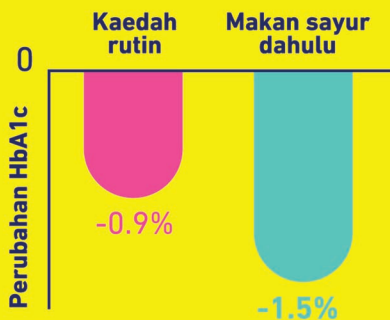


Makanan rendah GI biasanya adalah dari **jenis bijirin penuh dan tinggi serat.**¹¹

Makan sayur dahulu

RNP menyarankan makan sayur dahulu sebelum karbohidrat

Perubahan paras HbA1c dalam tempoh 24 bulan



Kaedah ini dapat mencapai **paras glukosa yang optimum dalam tempoh 24 bulan**¹²

Kajian menunjukkan bahawa mereka yang makan sayur dahulu sebelum karbohidrat mempunyai **pengambilan sayur dan serat yang tinggi, dan memilih makanan yang rendah indeks glisemik.**¹²

Gaya pemakanan ini membantu menurunkan paras glukosa selepas makan (postprandial glucose), seterusnya menyumbang kepada **penurunan paras HbA1c.**¹²

Kit 3: Pinggan Ramadan

Untuk merancang pengambilan makanan yang sihat dan seimbang.

1/4 Protein

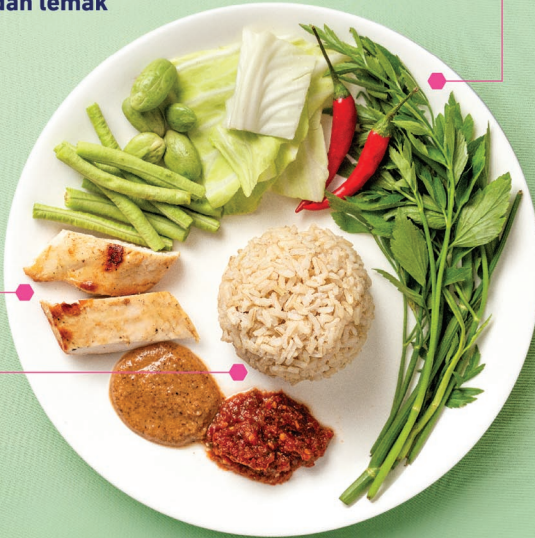
Ikan, ayam, daging atau kekacang
Pilih potongan daging yang kurang lemak
Pilih cara masakan yang rendah lemak

1/2 Sayur-sayuran

Makan sayur-sayuran dahulu

Air kosong

Amalkan minum air kosong
Kurangkan pengambilan minuman berkafein



1/4 Karbohidrat

Nasi, mi, roti, bijirin, produk bijirin atau ubi
Pilih bijirin penuh

Buah-buahan

Pilih buah-buahan segar atau 1-3 kurma kecil

Sup atau kuah

Pilih cara masakan yang rendah lemak



Pinggan Ramadan
boleh membantu anda:

- Makan pelbagai jenis makanan
- Kawal saiz hidangan makanan
- Kawal paras glukosa anda

Tips: Tabiat makan sihat



- Mulakan dengan minum air kosong dan sepotong buah / 1 kurma
- Mulakan dengan makan sayur-sayuran terlebih dahulu
- Setiap juadah disertakan dengan protein dan sayur-sayuran

Kit 4: Pilihan Sihat Di Bazar Ramadan

Petua membeli di bazar Ramadan

Untuk merancang pembelian makanan di bazar Ramadan.



Buat perancangan awal makanan



Beli makanan kurang minyak dan gula



Pilih juadah dengan cara masakan yang sihat



Berjaga-jaga dengan makanan yang manis

Antara pilihan sihat yang disyorkan dan boleh didapati di bazar Ramadan termasuklah:

Popia basah ●

Tauhu sumbat ●

Laksa asam ●

Pecel jawa ●

(kurangkan kuah kacang)

Ayam golek atau percik ●

(minta bahagian dada, tanpa kulit dan kurangkan kuah)

Buah-buahan segar atau jus ●

(minta tanpa gula)

Jika perlu, pilih hidangan kecil 



Asam Laksa



Tauhu Sumbat



Ayam Golek

Kit 5: Pengambilan Formula Khusus Diabetes (FKD)

Ambil NUTREN® GlucoBalance™ semasa Ramadan bagi **membantu mencukupi keperluan nutrien serta mengawal berat badan dan paras glukosa.**

Cadangan pengambilan

NUTREN® GlucoBalance™
semasa Ramadan

Sahur / Berbuka:

8 senduk
+ 210ml air

1 senduk = 6.9g serbuk

Snek 1 (Mini Iftar) /
Snek 2 (Moreh):

5 senduk
+ 150ml air



DAHULU DIKENALI SEBAGAI
NUTREN UNTUK DIABETIK®



232687-DE-5102

Apa itu NUTREN® GlucoBalance™?

Ia merupakan **Formula Khusus** untuk individu dengan **Diabetes**

Mengandungi zat yang diformulasi khusus

Disarankan dalam RNP mengikut kalori yang bersesuaian

Boleh membantu mengawal berat badan dan mencapai kawalan paras glukosa yang optimum

Apakah zat khusus NUTREN® GlucoBalance™?

- Indeks Glisemik Rendah
- Serat larut dan prebiotik
- Lemak tak tepu
- Tinggi dalam Protein Whey (58%)

Minum sekurang-kurangnya 1 hidangan sehari.

1 hidangan NUTREN® GlucoBalance™ (8 senduk) membekalkan 251kcal, 24g karbohidrat, 12.5g protein, 10.7g lemak.

Kit 6: Sajian Ramadan



CADANGAN HIDANGAN

Resipi Sahur: Overnight Oats NUTREN® GlucoBalance™

Saiz Hidangan 1 | Pertukaran Karbohidrat ~3.5 | 330kcal
Protein 11g | Serat 6g | Lemak 7g | Sodium 428mg
Jumlah Karbohidrat 55g | Jumlah Gula 19g

Bahan-bahan

- 3 biji kurma (21g)
- 4 senduk NUTREN® GlucoBalance™ (dibancuh dengan 120ml air)
- Sedikit walnut

Cara Penyediaan

- Bancuh 4 senduk NUTREN® GlucoBalance™ dengan 120ml air.
- Masukkan kurma, walnut dan NUTREN® GlucoBalance™ yang telah dibancuh ke dalam pengisar. Kisar selama 30 saat.
- Tuang ke dalam gelas dan sejukkan.
- Sedia untuk diminum.

Bahan-bahan

- 3 sudu makan oat mentah
- 5 biji beri biru (25g)
- 1 biji kurma (7g)
- ¼ biji kiwi (25g)
- 3 biji strawberi (50g)
- 4 senduk NUTREN® GlucoBalance™ (dibancuh dengan 120ml air)
- Sedikit kacang badam
- ¼ cawan kacang merah lenyek

Cara Penyediaan

- Bancuh 4 senduk NUTREN® GlucoBalance™ dengan 120ml air.
- Masukkan oat ke dalam NUTREN® GlucoBalance™ dan gaul rata.
- Masukkan banchuan oat dan NUTREN® GlucoBalance™ yang telah digaul rata ke dalam bekas (separuh bekas).
- Potong buah-buahan kepada potongan kecil dan masukkan buah-buahan yang telah dipotong ke dalam bekas.
- Masukkan baki banchuan oat dan NUTREN® GlucoBalance™ ke dalam bekas sehingga penuh.
- Tutupkan bekas dan sejukkan di dalam peti sejuk semalaman.
- Taburkan sedikit kacang badam. Sedia untuk dihidang dan dimakan bersama kacang merah lenyek.



Tips: Boleh digantikan dengan buah-buahan lain yang dirasakan sesuai.

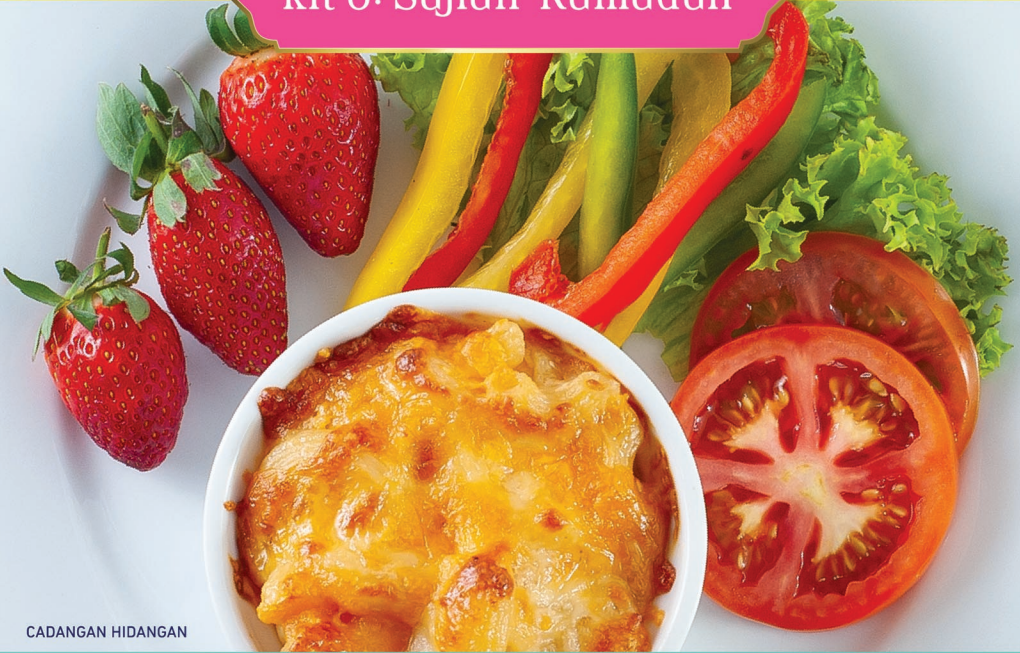


CADANGAN HIDANGAN

Resipi Snek 1 (Mini Iftar): Susu Kocak Semanis Kurma

Saiz Hidangan 1 | Pertukaran Karbohidrat ~2 | 190kcal
Protein 6g | Serat 3g | Lemak 6g | Sodium 216mg
Jumlah Karbohidrat 27g | Jumlah Gula 13g

Kit 6: Sajian Ramadan



CADANGAN HIDANGAN

Resipi Berbuka: Makaroni Keju Bakar NUTREN® GlucoBalance™

Saiz Hidangan 1 | Pertukaran Karbohidrat ~2 | 390kcal
Protein 22g | Serat 4g | Lemak 17g | Sodium 347mg Jumlah Karbohidrat 37g | Jumlah Gula 2g

Bahan-bahan

- ½ cawan makaroni
- 10g keju mozzarella
- 10g keju cheddar
- 10g keju krim
- 1 senduk **NUTREN® GlucoBalance™**
(dibancuh dengan 50ml air)
- 40g isi ayam
(bahagian dada, tanpa lemak dan kulit)
- 1½ sudu teh minyak masak
- Secubit garam
- Secubit serbuk lada hitam



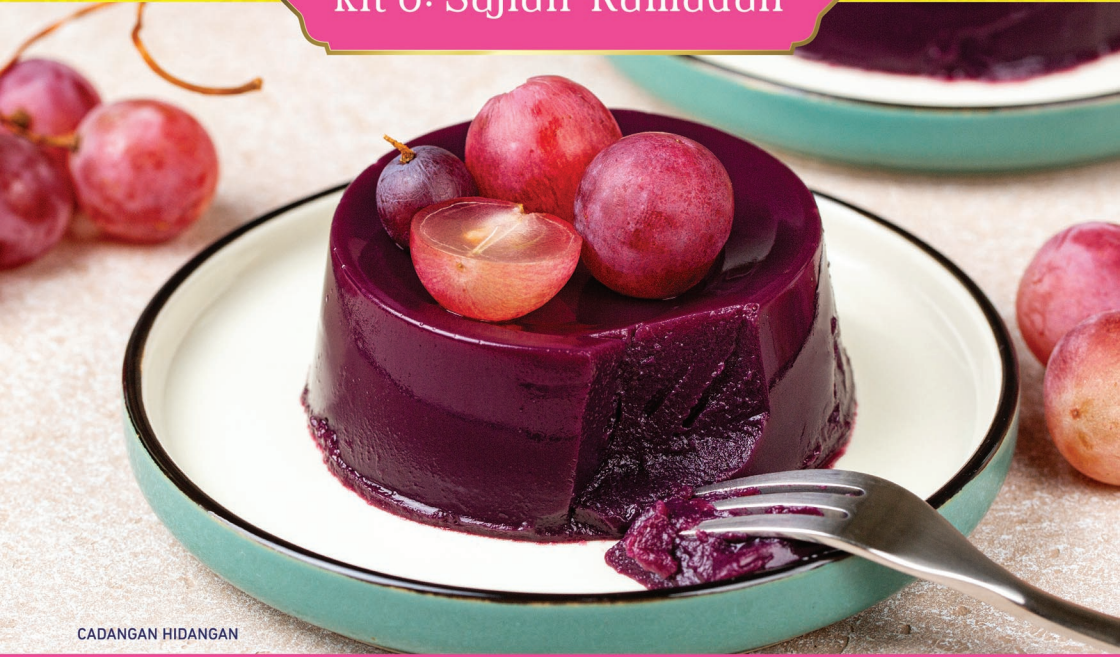
Tips:

Digalakkan menggunakan keju rendah lemak dan sodium.

Cara Penyediaan

1. Panaskan ketuhar pada suhu 170°C.
2. Rebus makaroni sehingga lembut. Tos dan ketepikan.
3. Bancuh **NUTREN® GlucoBalance™** dengan 50ml air.
4. Panaskan minyak dan masukkan isi ayam. Kacau sebentar.
5. Masukkan **NUTREN® GlucoBalance™** yang telah dibancuh. Kacau dan tambah serbuk lada hitam dan garam.
6. Masukkan keju satu persatu sambil dikacau rata supaya tidak berketul.
7. Akhir sekali, masukkan makaroni. Gaul rata dan seimbangkan rasa.
8. Masukkan makaroni ke dalam bekas pembakar dan bakar pada suhu 170°C selama 20–30 minit.
9. Sedia untuk dihidang dan dimakan bersama sayur-sayuran.

Kit 6: Sajian Ramadan



CADANGAN HIDANGAN

Resipi Snek 2 (Moreh): Dadih NUTREN® GlucoBalance™

Saiz Hidangan 1 | Pertukaran Karbohidrat ~2 | 190kcal
Protein 6g | Serat 2g | Lemak 6g | Sodium 311mg | Jumlah Karbohidrat 28g | Jumlah Gula 15g

Bahan-bahan

30g serbuk dadih
(mengikut perisa pilihan)
4 senduk
NUTREN® GlucoBalance™
(dibancuh dengan 120ml air)
50ml air



Tips:

NUTREN® GlucoBalance™ boleh
ditapis terlebih dahulu sebelum
dimasukkan ke dalam serbuk dadih.

Cara Penyediaan

1. Bancuh 4 senduk **NUTREN® GlucoBalance™** dengan 120ml air.
2. Masukkan serbuk dadih dan air ke dalam periuk. Kacau sehingga serbuk dadih larut.
3. Kemudian masukkan **NUTREN® GlucoBalance™** yang telah dibancuh dan masak sehingga mendidih.
4. Tuangkan dadih ke dalam bekas yang sesuai dan sejukkan.
5. Sedia untuk dihidang dan dimakan.

Ketahui lebih lanjut



Imbas kod QR untuk maklumat lanjut!

Nes.tl/nudramadan-MY



Kit 7: Pelan Pemakanan Syawal

Untuk memberi panduan pemakanan yang sihat semasa hari perayaan.

**Kuantiti makanan yang mengandungi
1 pertukaran karbohidrat (~½ cawan nasi)**

Juadah Hari Raya

Ketupat / nasi impit	¾ ketul
Ketupat palas	1 ketul
Lemang	3 potong
Kuah kacang	6 sudu
Burasa	1 keping
Bubur	1 cawan
Nasi / pulut / mi / bihun / tanghoon / pasta / Laksa / laksam / kuetiau	½ cawan

Kuih Raya

Kuih bangkit, biskut Mazola, biskut Arab / Makmur, biskut lidah kucing, almond London, cornflakes madu, tat nenas, biskut cip coklat, semperit	2 biji
Agar-agar	2 potong
Popia simpul, kuih siput	3 sudu makan
Bahulu	1 biji
Kuih kapit	2 keping
Dodol	2 ketul kecil (45g)
Wajik	1 ketul (25g)
Kek buah	1 potong (25g)
Kek lapis Sarawak	2 potong (25g)
Kerepek pisang / ubi kayu	6 keping
Kuih cincin, kuih ros / loyang, murukku, rempeyek	1 keping



Kit 7: Pelan Pemakanan Syawal



Mengenalpasti makanan yang tinggi kandungan karbohidrat dan berhati-hati dengan karbohidrat yang tersembunyi seperti dalam kuah



Kawal jumlah karbohidrat yang diambil ketika memilih juadah raya



Pilih air kosong dan elakkan minuman yang manis



Makan sayur dahulu, diikuti lauk pauk dan kemudian karbohidrat



Setiap hidangan yang diambil seeloknya lengkap disertakan dengan sayur-sayuran



Guna pinggan yang lebih kecil. Ini membantu makanan yang diambil terlihat seperti banyak dan anda tidak akan terlebih mengambil makanan

Tips: Pemakanan Sihat Di Hari Raya

Diabetes dan Ramadan

Bagi individu dengan diabetes, berpuasa di bulan Ramadan memerlukan perancangan yang teliti di samping nasihat doktor.

Sepanjang Ramadan, **terdapat perubahan ketara kepada jadual pemakanan, pengambilan ubat, corak aktiviti fizikal dan tidur anda.**

Oleh itu, penjagaan pemakanan adalah sangat penting bagi membolehkan anda berpuasa dengan selamat semasa Ramadan. Dapatkan nasihat doktor sebelum mengambil keputusan untuk berpuasa. Berjumpalah dengan dietitian bagi mendapatkan panduan pemakanan berkesan khusus untuk Ramadan.

Selamat menjalani ibadah puasa!

Penafian: Kandungan dalam risalah panduan ini bukan pengganti untuk nasihat perubatan, diagnosis, atau rawatan professional. Sila berunding dengan doktor anda atau profesional kesihatan yang berkelayakan sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai keadaan kesihatan anda.

Dihasilkan oleh



Kumpulan Penyelidik
Malaysian Diabetes Ramadan Nutrition Plan
(My Dia-RNP)
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan
Universiti Putra Malaysia

Dengan kerjasama

nutren
Glucobalance™



Ketahui lebih lanjut!

www.nestlehealthscience.my/
Pelan-Pemakanan-Ramadan

Imbas Kod QR



[Nes.tl/nudramadan-MY](https://nes.tl/nudramadan-MY)

Rujukan: 1. Loke SC, Rahim KF, Kanesvaran R, et al. A prospective cohort study on the effect of various risk factors on hypoglycaemia in diabetics who fast during Ramadan. *Med J Malaysia*. 2010; 65(1) : 3-6 2. Salli, Bernard E, Detournay B, et al. A population-based study of diabetes and its characteristics during the fasting month of Ramadan in 13 countries: results of the epidemiology of diabetes and Ramadan 1422/ 2001 (EPIDIAR) study. *Diabetes Care*. 2004; 27(10):2306-2311 3. Hamdy O, Mohd Yusof BN, Reda WH, Slim I, Jamoussi H, Omar MAK. Chapter 7: The Ramadan Nutrition Plan (RNP) for patients with diabetes. *Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines*. 2016; International Diabetes Federations; Belgium. 4. Barakatun Nisak MY, Wan Zul Haikal Hafiz WZ, Zalina AZ, et al. Comparison of structured nutrition therapy for Ramadan with standard care in type 2 diabetes patients. *Nutrients* 2020;12(813): doi:10.3390/nu12030813. 5. Barakatun Nisak MY, Wan Zul Haikal Hafiz WZ, Zalina AZ, et al. Effects of structured nutrition therapy during Ramadan fasting on glycaemic control parameters in patients with type 2 diabetes. *Dibentangkan di: International Diabetes Federation Congress 2019*; 2-6 Disember 2019. 6. Hui E, Bravis V, Hassanein M, et al. Management of people with diabetes wanting to fast during Ramadan. *BMJ*. 2010;340:c3053. 7. Chee WS, Singh HK, Hamdy O, et al. Structured lifestyle intervention based on a trans-cultural diabetes-specific nutrition algorithm (tDNA) in individuals with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *BMJ Open Diabetes Res Care*. 2017; 5(1):e000384. 8. Suzana S, Nik Shanita S, Zahara AM, Hasnah H. Atlas of food exchanges & portion sizes. Third edition. Kuala Lumpur, KL: MDC Publishers Sdn. Bhd.; 2015. 9. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines—management of type 2 diabetes mellitus. Fifth edition, 2015. Diperoleh dari <http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Endocrine/3a.pdf>. Diakses pada 20 Februari 2020. 10. Diabetes Education Online—University of California, San Francisco. Food exchange lists. Diperoleh dari <https://drc.ucsf.edu/pdfs/FoodLists.pdf>. Diakses pada 21 Februari 2020. 11. Brand-Miller J, Hayne S, Petocz P, Colagiuri S. Low-glycemic index diets in the management of diabetes: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Diabetes Care*. 2003;26(8):2261-7 12. Imai S, Matsuda M, Hasegawa G, et al. A simple meal plan of 'eating vegetables before carbohydrate' was more effective for achieving glycemic control than an exchange-based meal plan in Japanese patients with type 2 diabetes. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2011;20(2):161-8.