



PANDUAN  
PENGURUSAN DIABETES

RESIPI  
**RAMADAN**  
*Enak & Lazat*



# PESANAN KHAS KEPADA MEREKA YANG BERPUASA

Kira-kira 61% daripada populasi Malaysia beragama Islam<sup>1</sup>. Salah satu daripada lima rukun Islam adalah menunaikan ibadah puasa semasa bulan Ramadan. Berpuasa dikecualikan kepada mereka yang menghadapi masalah kesihatan, namun kebanyakan daripada kalangan umat Islam yang menghadapi diabetes masih ingin berpuasa.

Oleh itu, kami di **NESTLÉ HEALTH SCIENCE**, bersama dengan pakar-pakar diet dari **INSTITUT JANTUNG NEGARA** berbesar hati untuk berkongsi booklet panduan dan resipi Ramadan ini yang merupakan usaha kami untuk menerangkan panduan praktikal berkaitan dengan pengawalan diabetes semasa bulan Ramadan.

Booklet ini juga mengandungi pelbagai resipi lazat dan berkhasiat yang anda boleh sediakan sempena bulan Ramadan. Kami berharap anda akan nikmati resipi **NUTREN UNTUK DIABETIK** Ramadan Sahur dan Iftar yang dicipta khas untuk anda.



*Emilyn Loo*

Pegawai Eksekutif Bisnes  
**NESTLÉ HEALTH SCIENCE MALAYSIA**

Ramadan merupakan bulan yang istimewa dan eksklusif untuk semua umat Islam di seluruh dunia. Inilah masanya untuk meningkatkan keimanan kepada Tuhan serta berkembang dari segi kesetiaan dan kerohanian untuk menunaikan salah satu rukun agama Islam, antaranya termasuk menahan rasa lapar dan haus semasa berpuasa. Jadi, perkara ini harus dipermudahkan bagi mereka yang menghadapi diabetes untuk menjaga ibadah puasa serta indeks glisemik dalam bulan Ramadan.

Dengan itu, kami, pakar-pakar diet dari **INSTITUT JANTUNG NEGARA** amat gembira untuk berkongsi buku panduan dan resipi untuk Ramadan, dengan kerjasama **NESTLÉ HEALTH SCIENCE**. Kandungan buku ini mudah dan praktikal, semoga informasi yang diberikan dapat memanfaatkan kesejahteraan anda. Resipi untuk Sahur dan Iftar dapat memberikan khasiat sepenuhnya kepada anda sempena sambutan bulan Ramadan ini.



*Mary Easaw*

Pengurus Kanan  
Dietetik & Perkhidmatan Makanan  
**INSTITUT JANTUNG NEGARA, MALAYSIA**

# KANDUNGAN

## Gambaran Keseluruhan Berpuasa Untuk Mereka Yang Menghidapi Diabetes

Berpuasa Semasa Ramadan	02
Respons Terhadap Berpuasa	03
Kategori Risiko Untuk Penghidap Diabetes	04
Risiko Berkaitan Dengan Berpuasa	04

## Segi Tiga 3D Untuk Pengurusan Diabetes Semasa Ramadan

Aktiviti Fizikal Harian	08
Rejimen Ubat-Ubatan Dan Pemantauan Sendiri	09
Pengawasan Pemakanan	10

## Hidangan Sihat Ramadan

Resipi Sahur	14
Resipi Iftar	18
Resipi Hari Raya <i>Bonus</i>	26



Bulan Ramadan  
adalah bulan

**ke-9**

dalam Kalendar Islam  
di mana umat Islam  
berpuasa dari  
terbit fajar hingga  
terbenam matahari



Waktu berpuasa di  
Malaysia adalah sekitar  
12 – 14 jam

# BERPUASA SEMASA RAMADAN



Ibadah puasa bukan sekadar  
menahan makan dan minum.  
Ia termasuk memahami  
tentang belas kasihan,  
kesabaran serta  
menghentikan tabiat buruk



Sahur adalah makan  
sebelum subuh manakala  
Iftar adalah berbuka  
puasa di waktu senja



# RESPONS TERHADAP BERPUASA<sup>2</sup>

Amalan puasa mempunyai kesan yang berbeza bagi setiap orang.

Kesan negatif berpuasa selalunya terjadi kepada mereka yang mempunyai **kawalan glukosa darah yang lemah**.

Semasa peralihan daripada diet biasa kepada berpuasa, **respons terhadap kelaparan** melibatkan kelaparan keterlaluan, perlepasan hormon stress dan perubahan kadar metabolisma.

Perubahan yang berlaku dalam badan ketika berpuasa **bergantung pada tempoh puasa yang berterusan**.

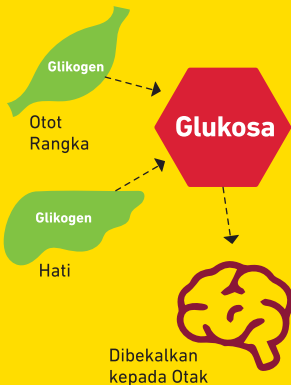
**6 – 24 jam selepas**  
mula berpuasa

**Hari ke-2 – 10**  
berpuasa berterusan

**Lebih dari 10 hari**  
berpuasa berterusan

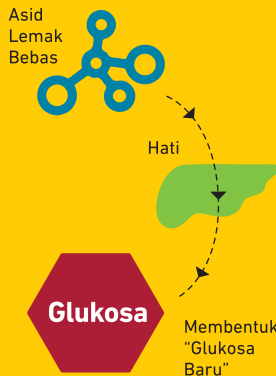
## Fasa Postabsorptive (Puasa Ramadan)

Tahap insulin mula jatuh.  
Pecahan glikogen melepaskan glukosa untuk menghasilkan tenaga



## Fasa Glukoneogenesis

Hati menghasilkan glukosa baru



## Fasa Pemuliharaan Protein

Tenaga dibekalkan dengan penggunaan asid lemak bebas dan ketone



# KATEGORI RISIKO UNTUK PENGHIDAP DIABETES

## Risiko Rendah

Penyakit diabetes yang terkawal, dirawat dengan terapi gaya hidup dan tablet oral



## Risiko Sederhana

Penyakit diabetes yang terkawal, dirawat dengan insulin yang bertindak pendek



## RISIKO BERKAITAN DENGAN BERPUASA TERHADAP PENGHIDAP DIABETES

### HIPOGLISEMIA

**1.6X** lebih tinggi semasa berpuasa<sup>3</sup>

Tanda-tanda:



Degupan jantung yang laju



Berpeluh



Mengeletar

### HIPERGLISEMIA

**5X** lebih yang perlu dimasukkan ke hospital<sup>4</sup>  
(Diabetes Jenis 2)

**3X** lebih yang perlu dimasukkan ke hospital<sup>4</sup>  
(Diabetes Jenis 1)

Tanda-tanda:



Kerap membuang air kecil



Dahaga berlebihan



Kekebasan di kaki

### DEHIDRASI

Kesan yang diakibatkan oleh kekurangan pengambilan air di antara waktu Iftar dan Sahur

## Risiko Tinggi

- Hiperglisemia sederhana (HbA1c 7.5 – 9.0%)
- Hidup bersendirian dengan perawatan insulin
- Tua dan uzur



## Risiko Sangat Tinggi

- Rekod komplikasi diabetes yang teruk dalam tempoh 3 bulan sebelum berpuasa
- Tiada kesedaran tentang hipoglisemia
- Diabetes Jenis 1
- Kawalan glisemik yang lemah (HbA1c >9%)
- Melakukan kerja-kerja buruh yang keterlaluan
- Kehamilan
- Kegagalan buah pinggang

D<sup>3</sup>M



**BOLEHKAH  
PENGHIDAP DIABETES  
BERPUASA  
SEMASA RAMADAN?**

*Boleh!*

Berpuasa semasa Ramadan adalah selamat untuk mereka yang menghadapi Diabetes Jenis 2 dengan pendidikan dan perngurusan diabetes yang betul<sup>5</sup>



# SEGI TIGA 3D UNTUK PENGURUSAN DIABETES SEMASA RAMADAN

**Aktiviti  
Fizikal  
Harian**



**3D  
Triangle**

**Rejimen  
Ubat-ubatan  
dan  
Pemantauan  
Sendiri**



**Pengawalan  
Pemakanan**



# AKTIVITI FIZIKAL SEMASA RAMADAN<sup>6</sup>

Aktiviti-aktiviti ini boleh dilakukan **sejurus sebelum berbuka puasa** atau **1 – 2 jam selepas berbuka puasa**

Mereka yang menghidapi diabetes digalakkan **melakukan aktiviti fizikal yang sesuai untuk mengekalkan berat badan dan kawalan glisemik di tahap optimum**

**Senaman berintensiti ringan hingga sederhana disyorkan.** Senaman berat tidak digalakkan

\* Bincangkan senaman yang sesuai dengan pakar kesihatan anda

## BERJALAN



## MERENGANGKAN BADAN



## BERBASIKAL



# PEMANTAUAN SENDIRI GLUKOSA DARAH SEMASA RAMADAN



Terapi	Anti Diabetik Oral	Insulin
Masa & Kekerapan Pemantauan Sendiri	Pantau tanda-tanda	Mereka yang menghadapi diabetes dengan risiko sederhana hingga risiko tinggi disyorkan untuk memantau tahap glukosa darah 6 kali sehari: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sebelum Sahur &amp; 2 jam selepas Sahur</li> <li>Tengah hari</li> <li>Sebelum Iftar &amp; 2 jam selepas Iftar</li> <li>Waktu tidur</li> </ul>

Diadaptasi daripada Practical Guide to Diabetes Management in Ramadan 2015

## SEGERA HENTIKAN PUASA APABILA



Gula darah  $\leq 3.3$  mmol/L pada bila-bila masa sepanjang hari



Gula darah  $< 3.9$  mmol/L semasa beberapa jam pertama berpuasa atau sebelum tengah hari



Gula darah  $> 16.7$  mmol/L



Tanda-tanda gula darah rendah (hipoglisemia)



Kehadiran ketone (asid toksik) dalam air kencing dan darah

Diadaptasi daripada Ibrahim MA, Managing Diabetes during Ramadan. Diabetes Voice 2007; 52 (2):19-22

# KAWALAN DIET SEMASA RAMADAN

## TIDAK DIGALAKKAN

Hadkan pengambilan makanan dan minuman yang tinggi kandungan gula. Namun, anda boleh memakan 1 – 2 biji buah kurma terlebih dahulu semasa Iftar

Hadkan pengambilan makanan goreng atau berlemak tinggi

Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam

## DIGALAKKAN



**Sentiasa berbuka puasa tepat pada waktunya.** Pengambilan hidangan utama digalakkan selepas solat Maghrib



Moreh selepas solat Tarawih boleh dimakan sebagai **pengganti snek sebelum tidur**



Sahur amat penting dan **tidak boleh ditinggalkan**



Masukkan **buah-buahan dan sayur-sayuran** ke dalam hidangan Sahur dan Iftar



Pengambilan **karbohidrat yang secukupnya** boleh membekalkan tenaga ketika berpuasa



Pengambilan **air yang secukupnya** di antara waktu Iftar dan Sahur. Pilih minuman tanpa gula



Makanan kaya serat akan mengeluarkan tenaga secara perlahan dan mengekalkan tahap tenaga anda sewaktu berpuasa



Pastikan anda memasukkan sumber protein, buah-buahan, sayur-sayuran dan air kosong ke dalam hidangan Sahur anda



Ambil karbohidrat berkanji yang mengeluarkan tenaga secara perlahan seperti:

Roti gandum penuh atau Multigrain/ Bijirin sarapan/ Bijirin Oat/ Nasi perang/ Nasi basmati/ Kekacang & kacang lentil

*Sahur*

## PILIHAN MAKANAN SIHAT

*Iftar*

**Makan makanan seimbang,** seperti yang disyorkan untuk waktu Sahur

**Minum air sebanyak mungkin** di antara Iftar dan waktu tidur untuk mengelakkan dehidrasi

Sentiasa **berbuka puasa tepat pada waktunya** untuk memastikan kadar gula darah yang stabil

**Elakkan minuman berkarbonat, makanan tinggi gula dan lemak serta makanan masin**

**Berbuka puasa dengan 1 – 2 biji buah kurma**

# PERANCANGAN MAKANAN RAMADAN DENGAN



## MAKANAN DISYORKAN UNTUK SEHARI

**5.00am**  
*Sahur*



1 hidangan  
buah segar



2 keping sandwich  
sardin dengan  
timun, tomato  
dan daun salad



**NUTREN  
UNTUK DIABETIK**  
(4 penceduk  
dengan 150ml air)

### 5.30am mula berpuasa

**7.10pm/  
7.15pm**  
*Iftar*



1 - 2 biji  
buah kurma



1 cawan  
nasi perang



1 ikan asam  
pedas saiz  
sederhana



1/2 cawan  
kacang tumis



1 hidangan  
agar-agar  
Cendol

*Moreh  
selepas  
solat  
Tarawih*



**NUTREN  
UNTUK DIABETIK**  
(4 penceduk  
dengan 150ml air)



*Hidangan  
Sehat*  
Ramadan





## BUBUR NASI PERANG DENGAN SAYURAN

### BAHAN-BAHAN:

- 1 cawan beras perang
- 1 daun salam kering
- 3 ulas bawang putih, dilebam
- 6 cawan air
- 2 sudu kecil kicap
- 2 cawan bok choy, dicincang
- 1 cawan lobak, didadu
- ½ cawan kentang, didadu
- 1 cawan tomato ceri
- 3 penceduk **NUTREN UNTUK DIABETIK**, dicairkan dengan 300ml air
- ¼ sudu kecil garam, atau secukup rasa
- Lada hitam, secukup rasa
- 1 sudu besar daun bawang, dicincang

### MAKLUMAT PEMAKANAN (SETIAP HIDANGAN):

Tenaga	104kcal
Protein	3.2g
Karbohidrat	20.2g
Lemak	1.3g
Pertukaran Karbohidrat	1.4



15 minit



30 minit



Hidangan untuk 6 – 8



Mudah

### CARA PENYEDIAAN:

1. Dalam periuk nasi, masukkan beras perang, daun salam, bawang putih dan tambahkan air secukupnya untuk menutupi bahan. Kemudian, set pada "COOK". Tekstur nasi perang haruslah lembik tetapi kenyal selepas 15 minit (masa memasak mungkin berbeza).
2. Campurkan kicap, bok choy, lobak, kentang, tomato ceri dan campuran **NUTREN UNTUK DIABETIK**. Kacau sekali-sekala.
3. Biarkan bahan masak selama 20 – 30 minit di dalam periuk.
4. Selepas bubur dimasak, tukarkan setting kepada "KEEP WARM".
5. Perasakan dengan garam dan lada hitam.
6. Hiaskan dengan daun bawang dan hidangkan semasa panas.



## KOPI AIS KISAR

### BAHAN-BAHAN:

- ½ cawan kacang gajus, direndam dalam air
- 1L susu soya tanpa gula
- 16 penceduk **NUTREN UNTUK DIABETIK**
- 2 sudu besar **NESCAFÉ GOLD**
- 1 cawan oat cepat masak
- 2 biji pisang
- Ais batu, dihancurkan (seperti yang dikehendaki)

### MAKLUMAT PEMAKANAN (SETIAP HIDANGAN):

Tenaga	198kcal
Protein	7.8g
Karbohidrat	24.3g
Lemak	8g
Pertukaran Karbohidrat	1.6



10 minit



Hidangan untuk 8



Mudah

### CARA PENYEDIAAN:

1. Toskan kacang gajus dan masukkan ke dalam pengisar dengan susu soya tanpa gula dan **NUTREN UNTUK DIABETIK**.
2. Kisarkan bahan-bahan menggunakan kelajuan tinggi hingga halus dan sebati.
3. Tambahkan **NESCAFÉ GOLD**, oat cepat masak, pisang dan ais batu ke dalam campuran.
4. Kisar dengan kelajuan tinggi hingga gabung sebati.
5. Tuangkan ke dalam gelas dan hidangkan segera.



## IKAN DIPERAP KARI YOGURT

### BAHAN-BAHAN:

- 4 keping fillet ikan (seberat 120g sekeping)

### Bahan Perapan:

- 1 biji bawang saiz sederhana, dihiris nipis
- 5 penceduk **NUTREN UNTUK DIABETIK**, dicairkan dengan 210ml air
- 1 cawan **NESTLÉ GREEK STYLE YOGURT Asli**
- 1½ sudu besar serbuk kari ikan
- 2 ulas bawang putih, dicincang
- 2 sudu besar serbuk kunyit
- ¼ sudu kecil lada hitam
- ½ sudu kecil garam

### MAKLUMAT PEMAKANAN (SETIAP HIDANGAN):

Tenaga	193kcal
Protein	20.2g
Karbohidrat	14.9g
Lemak	4.8g
Pertukaran Karbohidrat	1



10 minit



30 minit



Hidangan untuk 6



Sederhana

### CARA PENYEDIAAN:

1. Panaskan ketuhar pada suhu 190°C.
2. Susunkan filet ikan sebelah-menyebelah di atas dulang yang telah dialas dengan foil aluminium.
3. Dalam mangkuk, campurkan semua bahan perapan, kemudian tuangkan ke atas ikan.
4. Bakar selama 30 minit. Keluarkan dari ketuhar dan biarkan selama 15 minit.
5. Hidangkan bersama nasi perang atau nasi basmati dengan sayur-sayuran.



## BUBUR LAMBUK

### BAHAN-BAHAN:

- 2 cawan beras basmati, direndam selama 10 minit, kemudian ditoskan
- 1.75L air
- Pes (dikisar):
  - ¼ cawan udang kering; direndam dalam air panas selama 10 minit, kemudian ditoskan
  - 2 biji bawang besar, dicincang
  - 6 ulas bawang putih
- 2 keping dada ayam saiz besar, didadu
- ½ inci halia, dihiris halus
- 1 sudu kecil biji kelabat
- 1 cawan kubis, dihiris
- 1 cawan lobak, didadu
- ½ cawan kentang, didadu
- ½ cawan daun ketumbar, dicincang
- 4 penceduk **NUTREN UNTUK DIABETIK**, dicairkan dengan 250ml air
- 3 sudu kecil garam
- ½ sudu besar lada putih

### CARA PENYEDIAAN:

1. Dalam periuk besar, masukkan beras dan air kemudian reneh selama 30 minit atau sehingga nasi dipekatkan kepada konsistensi yang diinginkan. Kacau sekali-sekala dan tambahkan lebih air jika perlu.
2. Campurkan pes, kiub ayam, hirisan halia, biji kelabat dan masak selama 10 minit.
3. Tambahkan hirisan kubis, lobak, kentang dan daun ketumbar,
4. Gaul rata, tutup periuk dan reneh selama 5 minit.
5. Masukkan campuran **NUTREN UNTUK DIABETIK** dan perasakan dengan garam dan lada putih.
6. Masak bubur selama 2 minit.
7. Hidangkan dan nikmati ketika panas.

### MAKLUMAT PEMAKANAN (SETIAP HIDANGAN):

Tenaga	146kcal
Protein	11.5g
Karbohidrat	22.3g
Lemak	1.6g
Pertukaran Karbohidrat	1.5



15 minit



45 minit



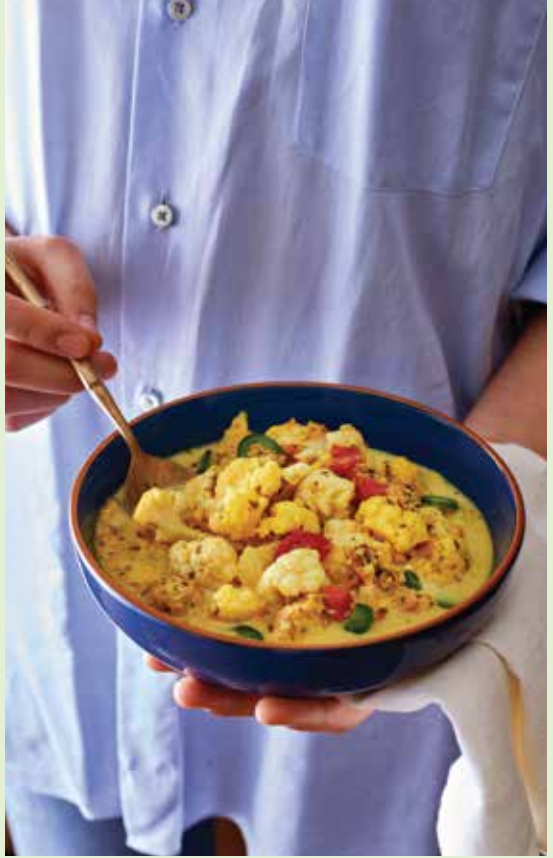
Hidangan untuk 8



Sederhana



MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILLUSTRASI SAHAJA



CADANGAN HIDANGAN



## TIKKA MASALA KUBIS BUNGA

### BAHAN-BAHAN:

- 1 sudu besar minyak kanola
- ½ sudu kecil biji sawi
- 2 sudu kecil garam masala
- ¼ sudu kecil serbuk kunyit
- 1 batang kayu manis
- ½ inci halia, diparut halus
- 6 ulas bawang putih, dicincang
- 1 biji cili hijau kecil, dihiris (pilihan)
- 1 biji bawang besar, dicincang
- Pes tomato daun ketumbar (dikisar)
  - 5 biji tomato saiz sederhana, dibuang bijinya dan dipotong baji
  - ½ cawan ketumbar segar, dicincang kasar
- 7 penceduk **NUTREN UNTUK DIABETIK**, dicairkan dengan 210ml air
- ½ kepala bunga kubis, dipotong berbunga kecil
- ½ sudu kecil garam, tambah lagi untuk secukup rasa

### MAKLUMAT PEMAKANAN (SETIAP HIDANGAN):

Tenaga	90kcal
Protein	2.8g
Karbohidrat	8.5g
Lemak	5.2g
Pertukaran Karbohidrat	0.6



10 minit



30 minit



Hidangan untuk 8



Sederhana

### CARA PENYEDIAAN:

1. Dalam kualiti besar, panaskan minyak di atas api sederhana.
2. Masukkan biji sawi dan tumis selama 30 saat. Sebaiknya biji sawi meletup-letup, masukkan garam masala, serbuk kunyit, kayu manis, parutan halia, cincangan bawang putih, hirisan cili dan cincangan bawang besar.
3. Tumiskan ramuan sehingga bawang menjadi lutsinar dan wangi, kemudian kecilkan api.
4. Gaulkan pes tomato daun ketumbar bersama tumisan dan reneh selama 5 minit.
5. Tambahkan campuran **NUTREN UNTUK DIABETIK** dan kubis bunga. Gaul hingga sebatu.
6. Tutup dan reneh selama 8 – 10 minit sehingga kubis menjadi lembut. Jika perlu, ubah-suaikan bahan perasa mengikut citarasa anda .
7. Hidangkan semasa panas dan nikmatilah dengan beras basmati, naan atau roti gandum.



## AGAR-AGAR CENDOL

### BAHAN-BAHAN:

- Lapisan "Gula Melaka":
  - 375ml susu rendah lemak
  - 150ml air
  - 15g kepingan agar-agar
  - 10 penceduk **NUTREN UNTUK DIABETIK**, dicairkan dengan 300ml air
  - 3 sudu kecil ekstrak vanila
  - ½ sudu kecil pewarna makanan coklat
- Lapisan Cendol:
  - 500ml air
  - 2 lembar daun pandan, dibilas & diikat
  - 15g kepingan agar-agar
  - 10 penceduk **NUTREN UNTUK DIABETIK**, dicairkan dengan 300ml air
  - ½ sudu kecil ekstrak vanila
  - ½ cawan cendol, dimasak

### MAKLUMAT PEMAKANAN (SETIAP HIDANGAN):

Tenaga	88kcal
Protein	5.7g
Karbohidrat	6.9g
Lemak	3.9g
Pertukaran Karbohidrat	0.5



20 minit



10 minit



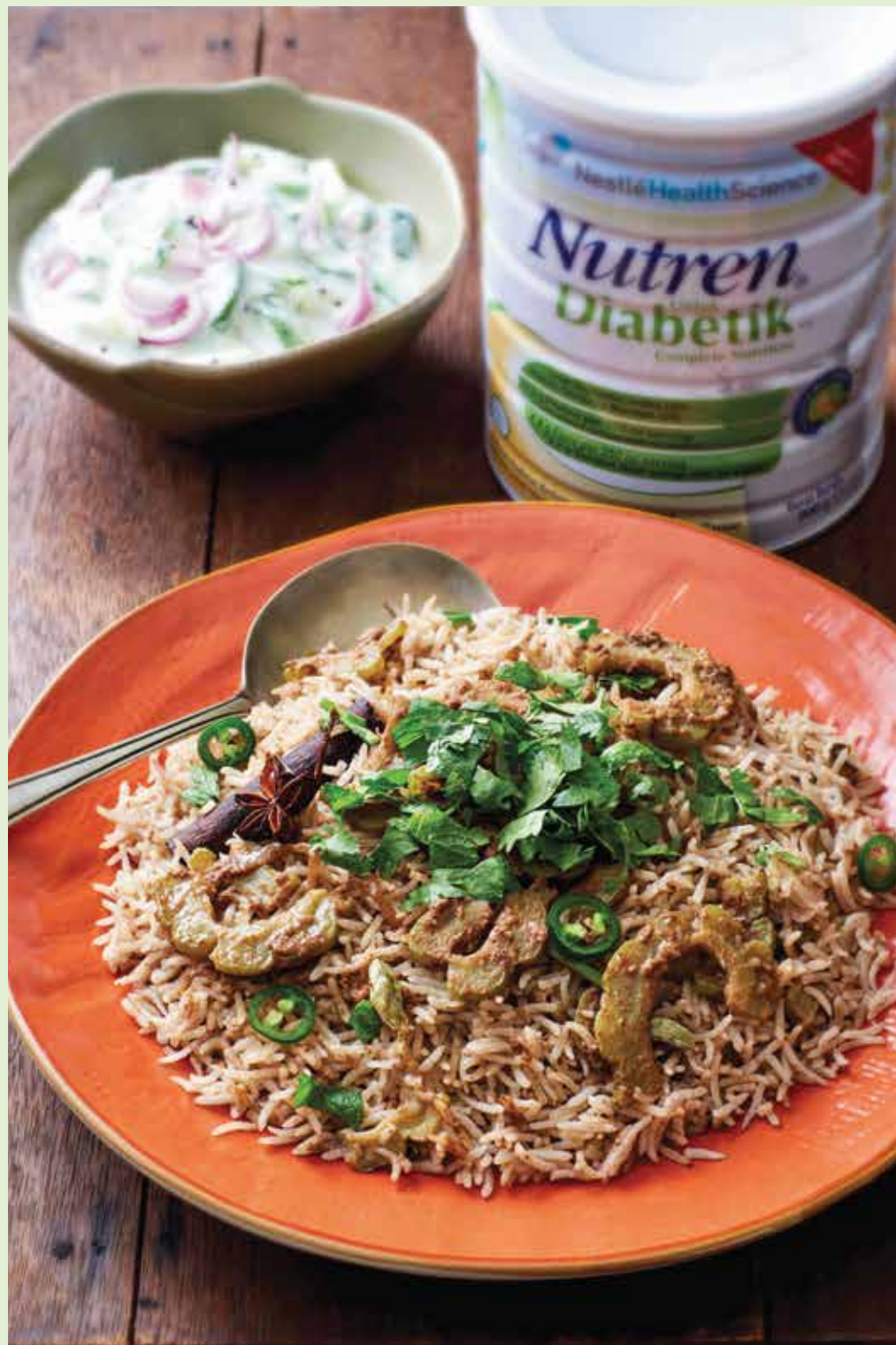
Untuk 16 ketul



Mudah

### CARA PENYEDIAAN:

1. Untuk lapisan "Gula Melaka", campurkan air, susu rendah lemak dan kepingan agar-agar dalam periuk dan didihkan di atas api sederhana. Gaul sehingga kepingan agar-agar larut sepenuhnya.
2. Tambahkan campuran **NUTREN UNTUK DIABETIK**, reneh selama 2 minit di atas api kecil dan kacau dengan kerap.
3. Alihkan dari api dan gaulkan ekstrak vanilla serta pewarna makanan coklat kemudian tuang ke dalam acuan. Biarkan sejuk seketika sebelum dipindahkan ke dalam peti sejuk.
4. Semasa menunggu lapisan "Gula Melaka" mengeras, sediakan lapisan cendol. Campurkan air, daun pandan, kepingan agar-agar dalam periuk dan didihkan di atas api sederhana. Gaul sehingga kepingan agar-agar larut sepenuhnya.
5. Tambahkan campuran **NUTREN UNTUK DIABETIK**, reneh selama 2 minit di atas api kecil dan kacau dengan kerap. Alihkan dari api dan keluarkan daun pandan. Kemudian gaulkan ekstrak vanilla serta cendol.
6. Keluarkan lapisan 'Gula Melaka' dari peti sejuk dan sentuh permukaan lapisan untuk pastikan ia bergoyang sedikit. Tuangkan campuran lapisan cendol dengan perlahan-lahan.
7. Masukkan dalam peti sejuk dan biarkan keras sepenuhnya. Potong kepada bentuk yang diingini dan hidangkan semasa sejuk.



## BIRYANI PERIA

### BAHAN-BAHAN:

- 1 biji peria, dibuang bijinya dan dihiris nipis
- ½ sudu besar cuka
- 1 sudu kecil garam
- 3 cawan beras basmati
- 2 sudu besar minyak kanola
- 1 batang kayu manis
- 5 biji bunga cengkih
- 2 daun salam kering
- 4 biji buah pelaga
- 2 biji bunga lawang
- 2 sudu besar serbuk biryani
- ¼ sudu kecil serbuk kunyit
- 1 bawang besar, dihiris
- 7 ulas bawang putih, diparut
- 2 inci halia, diparut
- 5 penceduk **NUTREN UNTUK DIABETIK**, dicairkan dengan 1L air
- ½ cawan daun pudina, dicincang
- ½ cawan daun ketumbar, dicincang
- 3 sudu kecil garam, atau secukup rasa

### MAKLUMAT PEMAKANAN (SETIAP HIDANGAN):

Tenaga	143kcal
Protein	3.5g
Karbohidrat	21.5g
Lemak	4.2g
Pertukaran Karbohidrat	1.4



30 minit



50 minit



Hidangan untuk 10



Sederhana

### CARA PENYEDIAAN:

1. Masukkan cuka dan garam ke dalam mangkuk kecil dan gaul rata. Rendamkan peria dalam campuran selama 30 minit untuk mengurangkan kepahitan. Bilas, tos dan perah untuk mengeluarkan air yang berlebihan dari peria. Ketepikan.
2. Cucikan beras basmati dengan air dan rendam sekurang-kurangnya 10 minit. Kemudian bilas, tos dan ketepikan.
3. Panaskan minyak dalam kualiti. Kemudian, masukkan kayu manis, bunga cengkih, daun salam, buah pelaga, bunga lawang, serbuk biryani serta serbuk kunyit dan tumis hingga wangi. Tambahkan bawang, halia serta bawang putih dan tumiskan sehingga bawang menjadi lutsinar dan wangi. Akhirnya, masukkan hirisan peria dan tumiskan selama 2 minit di atas api sederhana hingga ia menyusut sedikit.
4. Masukkan nasi, campuran **NUTREN UNTUK DIABETIK**, daun pudina dan ketumbar ke dalam periuk nasi. Pindahkan bahan tumisan ke dalam periuk nasi dan gaul hingga sebati. Tutup dan biar nasi masak hingga gebu.
5. Hidangkan semasa panas dan nikmati dengan raita timun atau acar timun dan nenas.



MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILLUSTRASI SAHAJA



CADANGAN HIDANGAN

## KUIH SIPUT

### BAHAN-BAHAN:

#### Bahan-bahan Kering:

- 50g tepung gandum
- 40g tepung naik sendiri
- 5 penceduk **NUTREN UNTUK DIABETIK**
- 1 sudu kecil garam
- ½ sudu kecil serbuk cili (pilihan)
- 1 sudu besar serbuk kari
- 1 sudu kecil jintan manis, ditumbuk
- 1 sudu besar jintan kasar, ditumbuk
- 1½ sudu besar udang kering, direndam, dibersihkan & ditumbuk

#### Bahan-bahan Basah:

- 50ml air
- 2 sudu marjerin

#### Bahan untuk Sapu:

- 1 telur, dipukul ringan

### MAKLUMAT PEMAKANAN (SETIAP HIDANGAN):

Tenaga	40kcal
Protein	1.6g
Karbohidrat	4g
Lemak	2g
Pertukaran Karbohidrat	0.3



10 minit



30 minit



Untuk 20 biji



Sederhana

### CARA PENYEDIAAN:

1. Panaskan ketuhar pada suhu 165°C.
2. Masukkan bahan-bahan kering ke dalam mangkuk campuran dan kacau hingga sebati.
3. Kemudian, masukkan kesemua bahan basah dan uli sehingga menjadi adunan.
4. Uli adunan selama 3 minit sehingga permukaannya licin dan tidak melekat pada mangkuk. Jika adunan terlalu basah, tambahkan sedikit tepung naik sendiri.
5. Cubitkan sedikit adunan dan leperkan pada permukaan atas garpu. Gulungkan adunan perlahan-lahan menghala ke hujung jari garpu untuk membentuk corak siput. Kemudian sapukan dengan sedikit telur.
6. Bakar selama 20 – 25 minit, atau sehingga kuning keemasan. Oleh sebab suhu ketuhar mungkin berbeza, mulailah memeriksa kuih siput 5 minit sebelum masa pembakaran yang dicadangkan untuk mengelakkan kehangusan.
7. Biarkan sejuk sepenuhnya di atas rak dawai sebelum dihidangkan.

# Pemantauan

## BACAAN GULA DARAH KETIKA BERPUASA



Minggu 1

HARI	Tarikh	Sebelum Sahur	2 jam selepas Sahur	Tengah hari	Sebelum Iftar	2 jam selepas Iftar	Waktu tidur
Isnin							
Selasa							
Rabu							
Khamis							
Jumaat							
Sabtu							
Ahad							

Minggu 2

HARI	Tarikh	Sebelum Sahur	2 jam selepas Sahur	Tengah hari	Sebelum Iftar	2 jam selepas Iftar	Waktu tidur
Isnin							
Selasa							
Rabu							
Khamis							
Jumaat							
Sabtu							
Ahad							



### Minggu 3

HARI	Tarikh	Sebelum Sahur	2 jam selepas Sahur	Tengah hari	Sebelum Iftar	2 jam selepas Iftar	Waktu tidur
Isnin							
Selasa							
Rabu							
Khamis							
Jumaat							
Sabtu							
Ahad							

### Minggu 4

HARI	Tarikh	Sebelum Sahur	2 jam selepas Sahur	Tengah hari	Sebelum Iftar	2 jam selepas Iftar	Waktu tidur
Isnin							
Selasa							
Rabu							
Khamis							
Jumaat							
Sabtu							
Ahad							

### Minggu 5

HARI	Tarikh	Sebelum Sahur	2 jam selepas Sahur	Tengah hari	Sebelum Iftar	2 jam selepas Iftar	Waktu tidur
Isnin							
Selasa							
Rabu							
Khamis							
Jumaat							
Sabtu							
Ahad							



# Tips Berpuasa Untuk Diabetes



**Perbanyak makan serat** seperti sayur-sayuran



Berbukalah dengan makanan dalam bahagian yang kecil, dan **tidak terlalu manis**



**Kawal kadar gula dalam darah**

dan kenali tanda peningkatan untuk mengetahui reaksi tubuh terhadap perubahan pola makan semasa berpuasa

**Pemakanan minuman yang lengkap dan seimbang**



Campuran unik serat glisemik dengan karbohidrat kompleks untuk menstabilkan tahap glukosa darah



Mengandungi campuran asid lemak monotaktepau yang bermanfaat untuk membantu mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular\*



Dirumuskan mengikut Garis Panduan Diabetes Antarabangsa



[www.nestlehealthscience.my](http://www.nestlehealthscience.my)

\*Sumber: Dietary Fats and Cardiovascular Disease. A Presidential Advisory From the American Heart Association.



# Biodata penulis



## Mary Easaw

**[BSc Nutrition & Dietetics (India), PG Dip in CVTS & MSc in Advanced Healthcare (International) Liverpool John Moores University, UK]**

- Pengurus Kanan Dietetik & Perkhidmatan Makanan, Institut Jantung Negara (IJN), KL.
- Mempunyai pengalaman lebih daripada 30 tahun dalam pemakanan & dietetik di Malaysia dan peringkat antarabangsa.
- Ahli Persatuan Dietitian Malaysia, Persatuan Dietetik Amerika dan Persatuan Pendidikan Diabetes Malaysia.
- Menjalankan program-program pemakanan & kesihatan serta latihan keselamatan makanan bagi kebanyakan organisasi korporat serta profesional penjagaan kesihatan.
- Menerima pelbagai anugerah termasuk Outstanding Dietitian of the Year 2016 oleh Akademi Pemakanan & Dietetik, Amerika Syarikat; Sepanjang Hayat Anugerah Pencapaian Profesional oleh JBAS College, India.



## Siti Farhath Sehu Allavudin

**[BSc (Hons) in Health Science, Dietetics; Universiti Sains Malaysia]**

- Timbalan Pengurus Jabatan Dietetik & Perkhidmatan Makanan, Institut Jantung Negara (IJN), KL
- Pengalaman lebih daripada 13 tahun
- Pengurus Perlindungan Makanan ServSafe yang disahkan oleh American National Standard Institute (ANSI)
- Ahli Persatuan Dietitian Malaysia

**PENAFIAN:** Bahan ini adalah bertujuan untuk memberi pendidikan pemakanan kepada orang awam. Maklumat yang terdapat dalam bahan ini bukanlah bertindak sebagai sokongan penulis terhadap mana-mana jenama, produk atau perkhidmatan. Mereka yang menghadapi diabetes dinasihatkan untuk mendapatkan nasihat profesional untuk rawatan dan pengurusan diabetes.

### **RUJUKAN:**

1. Malaysia Population Distribution and Basic Demographic Characteristics, 2010 Census
2. Diabetes Management in Ramadan, Dr. Mohammed Sadiq Azam and <https://idmprogram.com/fasting-physiology-part-ii>
3. 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
4. Salti, Bernard E, Detourney 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
5. Diabetes Management in Ramadan, Dr. Mohammed Sadiq Azam
6. Practical Guide to Diabetes Management in Ramadan, Ministry of Health Malaysia and Malaysia Endocrine & Metabolic Society



Alamilah manfaat kesemua produk rangkaian  
**NESTLÉ HEALTH SCIENCE** di farmasi-farmasi utama atau kunjungi  
[www.nestlehealthscience.my](http://www.nestlehealthscience.my) untuk maklumat lanjut

