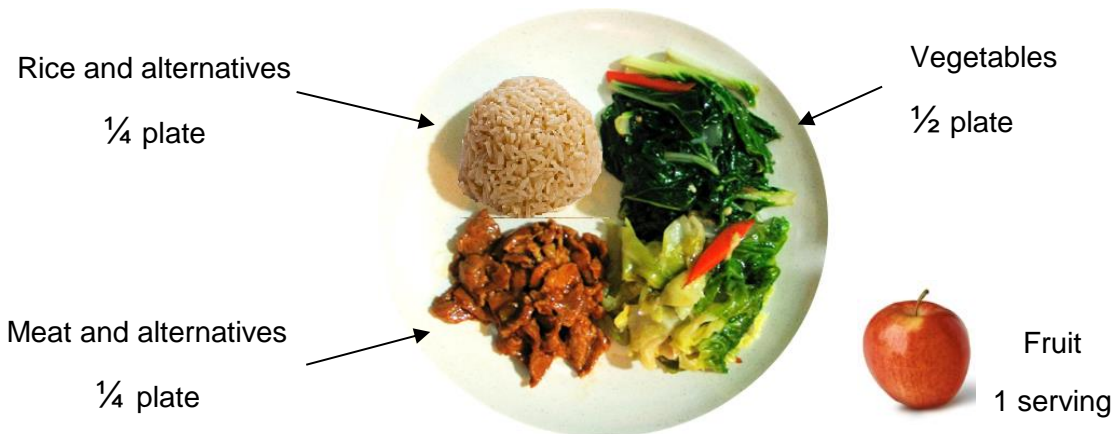


## Diabetes and Healthy Eating

Diabetes is a condition where your body is unable to manage the sugar in the blood properly, resulting in high blood sugar levels. Your blood sugar levels can improve if you:

- Have a healthy balanced diet
- Do regular exercise
- Lose weight if you are overweight or obese.

There is **NO** special diet for patients with diabetes. If you have diabetes, you do not have to prepare separate meals or buy special 'diabetic' food. Do not skip breakfast, lunch or dinner as eating at regular times helps to control your blood sugar level. This will also prevent over-eating at the next meal. To control your blood sugar level, have well-balanced meals by following the **Healthy Plate** guide.



**Include Carbohydrates** – It is important to have carbohydrates every four to five hours to keep your blood sugar level stable throughout the day. Include food such as rice, noodles, bread, oats, plain biscuits, chapati or thosai. All fruits, lentils, beans, milk, yoghurt and starchy vegetables (potato, sweet potato, corn, peas and yam) have carbohydrates too.

However, having too much carbohydrates can lead to high blood sugar levels, so do control the amount you take in at every meal. Your dietitian will be able to guide you on how to include carbohydrates into your daily diet.



How carbohydrates are converted in the body

Carbohydrates  $\xrightarrow{\text{Digestion}}$  SUGAR  $\xrightarrow{\hspace{2cm}}$  ENERGY

**Reduce Refined Sugars** – Examples include white sugar, brown sugar, raw sugar, rock sugar, palm sugar, honey, and *gula melaka*. They give you extra calories (which may lead to weight gain) and do not provide nutrients.

- Limit your intake of sugary foods and drinks such as regular soft drinks, sweets, cakes, desserts and ice cream
- Choose plain water or beverages that do not contain sugar
- Choose fresh fruits instead of fruit juice or dried fruits.

**Reduce Fat** – All fats are high in energy (calories). Eating too much fats may lead to weight gain and high blood cholesterol. It can also affect your blood sugar level. Refer to the following tips to cut down on the amount of fats you eat:

- Instead of deep-frying, use healthier cooking methods such as steaming, grilling, microwaving and oven baking
- Choose lean meat. Remove poultry (e.g. chicken, duck) skin and visible fats (fats that you can see)
- Limit processed meats (e.g. ham, bacon, luncheon meat etc.)
- Choose low-fat dairy products (e.g. low fat milk, low fat yoghurt etc.)
- Eat deep fried food no more than twice a week
- Do not add extra gravy or dressing to your food.

**Increase Fibre** – Food that is high in fibre is digested and absorbed slower. This keeps you full for a longer time and helps to control your blood sugar level and lower blood cholesterol level. Include these in your diet:

- **Fruits and vegetables.** Remember to have two servings of fruit and two servings of vegetables every day.

**Example of one serving of fruit**

1 small apple/orange/pear (130g), 1 medium banana (80g), 1 slice of papaya/watermelon (130g), 10 grapes (50g)

**Example of one serving of vegetables**

$\frac{3}{4}$  cup\* (100g) of cooked vegetables, 100g raw non-leafy vegetables, 150g raw leafy vegetables

\*1 cup – 250ml

- **Wholegrain products.** Choose from wholegrain bread, oats, brown rice, wholegrain noodles, brown rice vermicelli and wholemeal pasta.

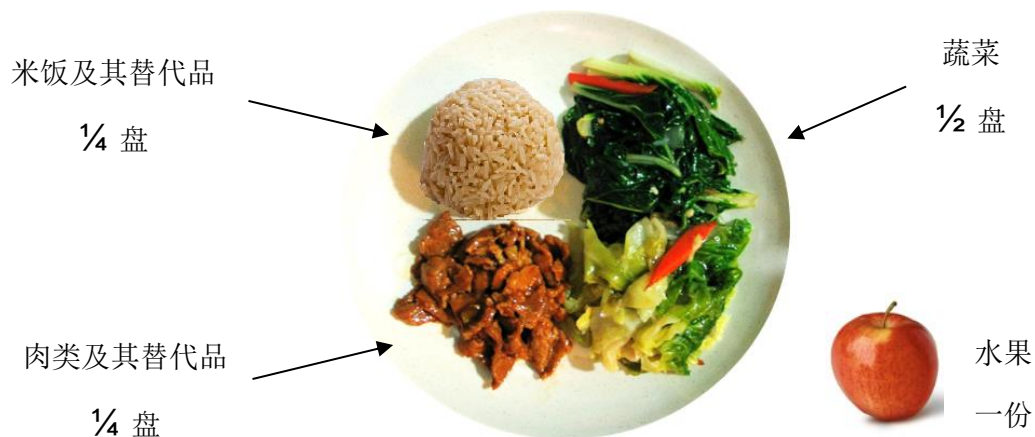


## 健康饮食与糖尿病

糖尿病是一种当您的身体无法控制好血液中的糖分，从而导致高血糖水平的情况。如果您按照以下贴士，您可以改善您的糖血水平：

- 摄取健康均衡的饮食
- 定期做运动
- 减轻体重（如果您超重或肥胖）。

糖尿病患者**不需要**特别的饮食。如果您患有糖尿病，您不必另外准备或购买特别的“糖尿病”食物。不要不吃早餐、午餐或晚餐，因为定时进食有助于控制血糖水平。这也能防止您在下一餐暴饮暴食。为了控制好您的血糖水平，请按照以下的**健康餐盘**指南享用均衡的三餐。



**包括碳水化合物** - 每四至五个小时吃些能够提供碳水化合物的食物很重要，因为这有助于保持您一整天稳定的血糖水平。饮食里可包括米饭、面、面包、燕麦、饼干、印度烧饼 (chapati) 或多西 (thosai)。所有水果、扁豆、豆、牛奶、酸奶及含有淀粉的蔬菜（如马铃薯、番薯、玉蜀黍、青豆和芋头）也同样含有碳水化合物。

但是，摄取过量的碳水化合物会导致高血糖，所以您须控制每一餐所吃的份量。您的营养师将能指导您如何在日常饮食中加入碳水化合物。



碳水化合物在身体里的变化

碳水化合物  $\xrightarrow{\text{消化}}$  血糖  $\xrightarrow{\quad}$  能量

**减少糖** - 例子包括白糖、红糖、原糖、冰糖、蔗糖、蜜糖和椰糖（gula melaka）。它们提供额外的卡路里（这可能会导致体重增加），但不含营养成分。

- 限制含有高糖分的食物和饮料的摄取量，例如普通汽水、糖果、蛋糕、甜品和冰淇淋
- 选择白开水或不含糖份的饮料
- 选择新鲜水果而不是果汁或干果。

**减少脂肪** - 所有脂肪都有高热量（卡路里）。摄取过量脂肪可能会导致体重增加和高胆固醇。这也会间接地影响您的血糖水平。您可以用以下方法减少脂肪的摄取量：

- 用较健康的烹调方法如蒸、烤、微波炉煮和烘而不是油炸
- 选择瘦肉。去掉家禽（如鸡、鸭）的皮和多余的可见脂肪
- 限制加工肉类（例如火腿、培根、午餐肉等）
- 选用低脂乳制品（例如低脂牛奶、低脂酸奶等）
- 油炸食物一星期不超过两次
- 不添加额外酱汁。

**增加纤维** - 含有高纤维的食物消化及吸收得比较慢。这能够给予您较长时间的饱足感和帮助控制血糖与降低胆固醇。在您的饮食中包括这些：

- **蔬菜和水果。**记得每天都摄取两份水果和两份蔬菜。

#### 一份水果的例子

1 个小的苹果/橙/梨（130 克）、1 根中型香蕉（80 克）、  
一片木瓜/西瓜（130 克）、10 粒葡萄（50 克）

#### 一份蔬菜的例子

$\frac{1}{4}$  杯\*煮熟的蔬菜（100 克）、100 克生的无叶蔬菜、  
150 克生的多叶蔬菜

\*一杯- 250 毫升

- **全谷类产品**，例如全麦或全谷类面包、燕麦、糙米、全麦面条、糙米米粉和全麦意大利面。

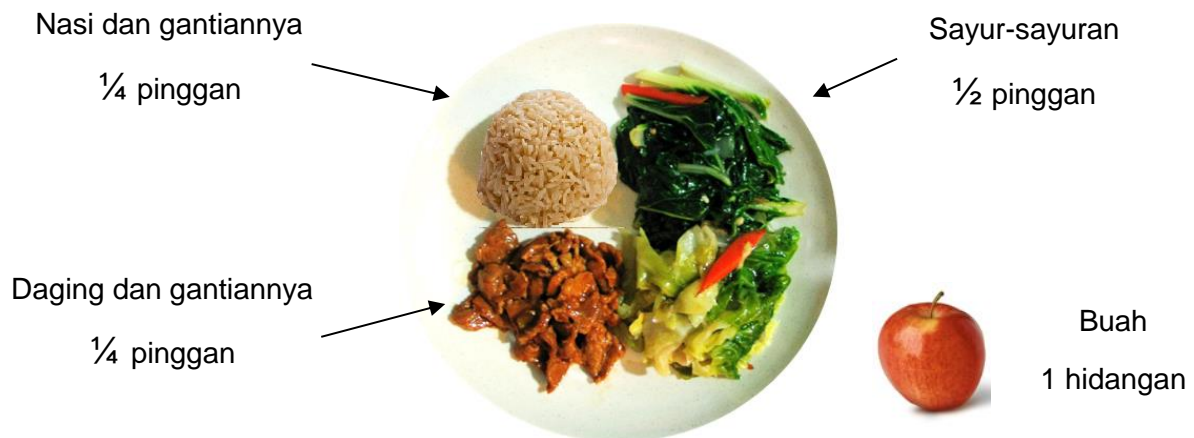


## Makan Secara Sihat untuk Kencing Manis

Kencing manis adalah keadaan di mana badan anda tidak dapat menguruskan gula dalam darah dengan baik, mengakibatkan paras gula darah tinggi. Anda boleh mengawal paras gula darah anda dengan:

- Mengamalkan diet yang seimbang dan sihat
- Bersenam dengan kerap
- Kurangkan berat badan jika berat badan anda berlebihan atau obes.

**TIADA** diet yang khusus untuk pesakit kencing manis. Jika anda menghidap kencing manis, anda tidak perlu menyediakan makanan berasingan atau membeli makanan 'diabetik' khas. Jangan skip sarapan, makan tengah hari atau makan malam kerana makan pada waktu yang tetap boleh membantu mengawal paras gula darah. Ini juga akan mengelakkan makan secara berlebihan pada hidangan seterusnya. Untuk mengawal paras gula darah anda, makan secara seimbang dengan mengikuti panduan **Pinggan Sihat**.



**Sertakan Karbohidrat** – Ia adalah penting untuk makan karbohidrat setiap empat hingga lima jam untuk memastikan paras gula darah anda stabil sepanjang hari. Sertakan makanan yang mengandungi karbohidrat seperti nasi, mi, roti, oat, biskut, chapati atau toasai. Semua jenis buah-buahan, lentil, kacang, susu, yogurt dan sayur-sayuran berkanji (kentang, ubi keledek, jagung, kacang pea dan keladi) juga mengandungi karbohidrat.

Namun, pengambilan karbohidrat yang berlebihan boleh menyebabkan paras gula darah tinggi, jadi anda perlu mengawal jumlah karbohidrat yang diambil pada setiap sajian. Pakar pemakanan anda boleh menasihati bagaimana untuk menyertakan/masukkan karbohidrat dalam diet seharian anda.



Perubahan karbohidrat dalam badan

Karbohidrat  $\xrightarrow{\text{Pencernaan}}$  **GULA**  $\xrightarrow{\hspace{2cm}}$  **TENAGA**

**Kurangkan gula ringkas** – Ini termasuk gula pasir, gula perang, gula mentah, gula batu, gula merah (palm sugar), madu dan gula melaka. Mereka membekalkan tenaga (kalori) yang berlebihan (di mana boleh menyebabkan penambahan berat badan) tetapi tidak mengandungi khasiat yang penting.

- Hadkan pengambilan makanan dan minuman yang bergula seperti minuman ringan, gula-gula, kek, pencuci mulut dan aiskrim
- Pilih air kosong atau minuman tanpa gula
- Pilih buah-buahan segar dan bukannya jus buah-buahan atau buah-buahan kering.

**Kurangkan Lemak** – Semua lemak adalah tinggi dengan kandungan tenaga (kalori). Pengambilan lemak yang berlebihan boleh menaikkan berat badan dan paras kolesterol darah. Ia juga boleh mempengaruhi paras gula darah anda. Cara-cara untuk mengurangkan pengambilan lemak:

- Gunakan cara memasak yang lebih sihat seperti kukus, panggang, mikrowave atau bakar, tetapi bukannya goreng.
- Pilih daging tanpa lemak. Buangkan kulit ayam/ itik dan lemak yang berlebihan
- Hadkan daging yang diproses (seperti *nugget*, *hotdog* dan sebagainya)
- Pilih produk tenusu yang rendah lemak (contohnya susu rendah lemak, yogurt rendah lemak dan sebagainya)
- Hadkan pengambilan makanan yang bergoreng tidak lebih daripada dua kali seminggu
- Jangan ambil kuah atau *dressing* yang berlebihan pada makanan anda.

**Tingkatkan Serat** – Makanan yang tinggi serat dicernakan dan diserap dengan lebih perlahan dalam badan. Ini memberi rasa kenyang yang lebih lama serta membantu mengawal paras gula dalam darah dan menurunkan paras kolesterol darah. Masukkan makanan berikut dalam diet seharian anda:

- **Buah-buahan dan sayur-sayuran.** Ingat untuk mengambil dua hidangan buah-buahan dan dua hidangan sayur-sayuran setiap hari.

**Contoh satu hidangan buah**

1 biji epal/limau/pir yang kecil (130g), 1 biji pisang bersaiz sederhana (80g), 1 potong betik/tembikai (130g), 10 biji anggur (50g)

**Contoh satu hidangan sayur**

$\frac{3}{4}$  cawan\* sayur-sayuran yang sudah dimasak, 100g sayur-sayuran mentah tanpa berdaun, 150g sayur-sayuran mentah yang berdaun

\*1 cawan – 250ml

- **Produk bijirin penuh** seperti roti bijirin penuh, oat, nasi perang, mi bijirin penuh, bihin nasi perang dan pasta bijirin penuh.

