

LAMPIRAN 1

Contoh Daftar Bahan Makanan Penukar (Versi 1997)

Golongan I : Sumber Karbohidrat

1 Satuan Penukar = 175 kalori

4 g protein

40 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Bihun	½ gls	50
Havermout	5 ½ sdm	50
Kentang	2 bj sdg	210
Makaroni	½ gls	50
Mi Kering	1 gls	50
Mi Basah	2 gls	200
Nasi	¾ gls	100
Roti Putih	3 ptg sdg	70
Singkong	1 ptg	120
Talas	1 ptg	125
Tepung Terigu	5 sdm	50
Tepung Maizena	10 sdm	50
Tepung Beras	8 sdm	50
Ubi	1 bj	135

Golongan II : Sumber Protein Hewani

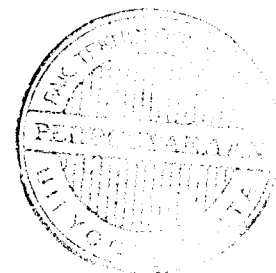
1. Rendah Lemak

1 Satuan Penukar = 50 kalori

7 g protein

2 g lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Ayam tanpa kulit	1 ptg sdg	40
Babat	1 ptg sdg	40
Daging Kerbau	1 ptg sdg	35
Dideh Sapi	1 ptg sdg	35
Ikan Segar	1 ptg sdg	40
Ikan Asin	1 ptg kcl	15
Teri Kering	1 sdm	20



Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Kacang Tolo	2 sdm	20
Oncom	2 ptg kcl	40
Tahu	1 bj bsr	110
Tempe	2 ptg sdg	50

Golongan IV: Sayuran

1. Sayuran A

Bebas dimakan. Kandungan kalori dapat diabaikan.

Bahan Makanan		
Baligo	Lobak	Gambas(oyong)
Lettuce	Selada air	Ketimun
Selada	Labu air	Jamur kuping segar
Tomat		

2. Sayuran B

1 Satuan Penukar \pm 1 gls (100 gram) = 25 kalori
 1 g protein
 5 g karbohidrat

Bahan Makanan		
Bayam	Bit	Buncis
Brokoli	Caisim	Genjer
Jagung muda	Kol	Kembang kol
Wortel	Daun pakis	Daun waluh
Jantung pisang	Labu waluh	Labu siam
Sawi	Terong	Kangkung
Kacang panjang	Pare	Rebung
Pepaya muda	Kecipir	

3. Sayuran C

1 Penukar \pm 1 gls (100 gram) = 50 kalori
 3 g protein
 10 g karbohidrat

Bahan Makanan		
Bayam merah	Daun katuk	Daun tales
Daun mlinjo	Daun pepaya	Kluwih
Mlinjo	Nangka muda	Daun singkong
Toge kacang kedele		

Golongan V: Buah dan Gula

1 Satuan Penukar = 50 kalori

12 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Anggur	20 bh sdg	165
Apel merah	1 bh	85
Belimbing	1 bh bsr	140
Blewah	1 ptg sdg	70
Duku	16 bh	80
Durian	2 bj bsr	35
Jeruk manis	2 bh	110
Jambu air	2 bh bsr	110
Jambu biji	1 bh bsr	100
Jambu bol	1 bh kcl	90
Kolang-kaling	5 bh sdg	25
Kedondong	2 bh sdg	120
Kemang	1 bh bsr	105
Mangga	$\frac{3}{4}$ bh bsr	90
Nanas	$\frac{1}{4}$ bh sdg	95
Pisang	1 bh	50
Pepaya	1 ptg bsr	190
Rambutan	8 bh	75
Kurma	3 bh	15
Lychee	10 bh	75
Melon	1 ptg bsr	190
Nangka masak	3 bj sdg	45
Peach	1 bh kcl	115
Sawo	1 bh sdg	55
Semangka	1 ptg bsr	150
Sirsak	$\frac{1}{2}$ gls	60
Gula	1 sdm	13
Madu	1 sdm	15

Golongan VI: Susu

1. Susu tanpa lemak

1 Satuan Penukar =

75 kalori

7 g protein

10 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Susu skim cair	1 gls	200
Tepung susu skim	4 sdm	20
Yogurt non fat	2/3 gls	120

2. Susu rendah lemak

1 Satuan Penukar = 125 kalori
 7 g protein
 6 g lemak
 10 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Keju	1 ptg kcl	35
Susu kambing	¾ gls	165
Susu sapi	1 gls	200
Yogurt susu penuh	1 gls	200

3. Susu tinggi lemak

1 Satuan Penukar = 150 kalori
 7 g protein
 10 g lemak
 10 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Susu kerbau	½ gls	100
Tepung susu penuh	6 sdm	30

Golongan VII: Minyak

1 Satuan Penukar = 50 kalori
 5 g lemak

LAMPIRAN 2

Aturan fuzzy terdiri dari 27 aturan yaitu:

1. Jika aktivitas RINGAN dan status gizi KURUS dan umur MUDA maka kebutuhan kalori TINGGI
2. Jika aktivitas RINGAN dan status gizi KURUS dan umur PAROBAYA maka kebutuhan kalori TINGGI
3. Jika aktivitas RINGAN dan status gizi KURUS dan umur TUA maka kebutuhan kalori TINGGI
4. Jika aktivitas RINGAN dan status gizi NORMAL dan umur MUDA maka kebutuhan kalori RENDAH
5. Jika aktivitas RINGAN dan status gizi NORMAL dan umur PAROBAYA maka kebutuhan kalori RENDAH
6. Jika aktivitas RINGAN dan status gizi NORMAL dan umur TUA maka kebutuhan kalori RENDAH
7. Jika aktivitas RINGAN dan status gizi GEMUK dan umur MUDA maka kebutuhan kalori RENDAH
8. Jika aktivitas RINGAN dan status gizi GEMUK dan umur PAROBAYA maka kebutuhan kalori RENDAH
9. Jika aktivitas RINGAN dan status gizi GEMUK dan umur TUA maka kebutuhan kalori RENDAH
10. Jika aktivitas SEDANG dan status gizi KURUS dan umur MUDA maka kebutuhan kalori TINGGI
11. Jika aktivitas SEDANG dan status gizi KURUS dan umur PAROBAYA maka kebutuhan kalori TINGGI
12. Jika aktivitas SEDANG dan status gizi KURUS dan umur TUA maka kebutuhan kalori TINGGI
13. Jika aktivitas SEDANG dan status gizi NORMAL dan umur MUDA maka kebutuhan kalori TINGGI
14. Jika aktivitas SEDANG dan status gizi NORMAL dan umur PAROBAYA maka kebutuhan kalori RENDAH

15. Jika aktivitas SEDANG dan status gizi NORMAL dan umur TUA maka kebutuhan kalori RENDAH
16. Jika aktivitas SEDANG dan status gizi GEMUK dan umur MUDA maka kebutuhan kalori RENDAH
17. Jika aktivitas SEDANG dan status gizi GEMUK dan umur PAROBAYA maka kebutuhan kalori RENDAH
18. Jika aktivitas SEDANG dan status gizi GEMUK dan umur TUA maka kebutuhan kalori RENDAH
19. Jika aktivitas BERAT dan status gizi KURUS dan umur MUDA maka kebutuhan kalori TINGGI
20. Jika aktivitas BERAT dan status gizi KURUS dan umur PAROBAYA maka kebutuhan kalori TINGGI
21. Jika aktivitas BERAT dan status gizi KURUS dan umur TUA maka kebutuhan kalori TINGGI
22. Jika aktivitas BERAT dan status gizi NORMAL dan umur MUDA maka kebutuhan kalori TINGGI
23. Jika aktivitas BERAT dan status gizi NORMAL dan umur PAROBAYA maka kebutuhan kalori TINGGI
24. Jika aktivitas BERAT dan status gizi NORMAL dan umur TUA maka kebutuhan kalori TINGGI
25. Jika aktivitas BERAT dan status gizi GEMUK dan umur MUDA maka kebutuhan kalori RENDAH
26. Jika aktivitas BERAT dan status gizi GEMUK dan umur PAROBAYA maka kebutuhan kalori RENDAH
27. Jika aktivitas BERAT dan status gizi GEMUK dan umur TUA maka kebutuhan kalori RENDAH

LAMPIRAN 3

Standar Diet Diabetes Melitus
(Dalam Satuan Penukar Versi 1997)

	1100	1300	1500	1700	1900	2100	2300	2500
Pagi:								
Nasi	½	1	1	1	1 ½	1 ½	1 ½	2
Ikan	1	1	1	1	1	1	1	1
Nabati	-	-	½	½	½	1	1	1
Sayur A	s	s	s	s	s	s	s	s
Minyak	1	1	1	1	2	2	2	2
10.00								
Buah	1	1	1	1	1	1	1	1
Susu	-	-	-	-	-	-	1	1
Siang								
Nasi	1	1	2	2	2	2 ½	3	3
Daging	1	1	1	1	1	1	1	1
Nabati	1	1	1	1	1	1	1	2
Sayur A	s	s	s	s	s	s	s	s
Sayur B	1	1	1	1	1	1	1	1
Buah	1	1	1	1	1	1	1	1
Minyak	1	2	2	2	2	3	3	3
16.00								
Buah	1	1	1	1	1	1	1	1
Malam								
Nasi	1	1	1	2	2	2 ½	2 ½	2 ½
Ikan	1	1	1	1	1	1	1	1
Nabati	1	1	1	1	1	1	1	1
Sayur A	s	s	s	s	s	s	s	s
Sayur B	1	1	1	1	1	1	1	1
Buah	1	1	1	1	1	1	1	1
Minyak	1	1	1	1	2	2	2	2

Keterangan: s = sekehendak

Sumber: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.2007.Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.