

# Bagaimana menurunkan kadar gula darah anda

Saran yang akan anda peroleh dibawah ini adalah saran yang luar biasa baik yang sudah diedit dari seorang wanita bernama Jennifer, yang sudah membantu ribuan orang untuk menurunkan kadar gula darah mereka ke level dimana hasil tes A1c menjadi sekitar 5%. Catatan : Jennifer yang menulis saran ini tidak sama dengan Jenny yang ada di wbsite Blood Sugar 101.

## Step 1: Langkah 1 : Makan seperti biasanya dan catat

Makan seperti biasanya, tetapi gunakan alat ukur gula darah anda untuk mengukur gula darah pada waktu sebagai berikut

Tulis apa yg Anda makan dan hasil gula darah anda pada waktu :

Saat bangun pagi (puasa)
1 jam setelah makan
2 jam setelah makan

Dengan cara ini apa yang akan anda temukan adalah kapan gula darah anda akan mencapai titik tertinggi, dan seberapa cepat gula darah anda akan kembali ke "normal". Dan juga anda akan belajar bahwa makanan seperti roti, buah dan sayuran yang mengandung pati/karbohidrat akan menaikkan gula darah anda.

## Langkah 2 : Untuk beberapa hari berikutnya kurangi konsumsi karbohidrat anda

Hilangkan roti, sereal, nasi, biji-bijian, makanan yang mengandung tepung gandum, kentang, jagung dan buah. Penuhi kebutuhan karbohidrat anda hanya dari sayuran. Test menu makan yang sudah dimodifikasi ini seperti jadwal di langkah 1. Lihat dampak pengurangan karbohidrat ini pada kadar gula darah anda.

Semakin dekat angka kadar gula anda seperti para non-diabetes maka semakin besar kesempatan anda dalam menghindari komplikasi yang mengerikan.

Berikut adalah kadar gula darah normal yang menjadi acuan dokter pada saat ini :

Gula darah puasa	Dibawah 100 mg/dl
1 jam setelah makan	Dibawah 140 mg/dl
2 jam setelah makan	Dibawah 120 mg/dl

Kalau saja anda bisa mendapatkan hasil yang lebih baik dari ini maka teruskan saja. , The American College of Clinical Endocrinologists menyarankan penderita diabetes untuk selalu menjaga gula darah mereka dibawah 140 mg/dl 2 jam setelah makan.

Apabila anda sudah mencapai target kadar gula yang normal, maka perlahan anda bisa dengan hati-hati menambahkan karbohidrat pada menu makan, tentu saja pastikan anda mengetes gula darah setiap setelah makan. Hentikan menambahkan karbohidrat begitu kadar gula anda naik mendekati batas diatas.

Penelitian terbaru mengindikasikan bahwa gula darah setelah makan adalah kadar yang paling indikatif dalam memprediksi komplikasi di masa yang akan datang terutama pada masalah jantung.

## Langkah 3 : Tes, tes, tes

Perlu diingat bahwa kita tidak berlomba dengan siapapun tetapi dengan diri kita sendiri. Rencanakan menu makan anda. Tes, tes, dan tes untuk mengetahui makanan apa yang akan menaikkan gula darah. Belajarlah untuk mengetahui makanan apa yang memberikan hasil terbaik pada kadar gula darah anda. Tidak peduli apa yang dikatakan orang sekitar anda, selama suatu makanan menaikkan kadar gula darah anda lebih tinggi dari target anda, maka hindarilah makanan tersebut. Alat pegukur kadar gula anda akan memberitahukan makanan yang terbaik untuk diet diabetes anda sesuai dengan kondisi tubuh anda. Gunakan dan peroleh kembali kesehatan anda.

Perlu bantuan untuk menentukan pilihan makanan

Anda bisa mngunjungi website Blood Sugar 101. <http://www.bloodsugar101.com>