



BerAKHLAK
Berakhlak Berkarya Berprestasi Berkeadilan

#bangga
melayani
bangsa

Tangerang
Gemilang



BANGGA
BERWISATA
DI INDONESIA

ASEAN
INDONESIA
2023



391
KABUPATEN
Tangerang
13 Oktober 1632 - 2023
TERUS BERJUANG
SEMAKIN GEMILANG

Pengidap diabetes di Indonesia mencapai **13% atau 35 juta orang**. Genetik dan gaya hidup menjadi faktor, bagaimana cara pencegahannya?

DIABETES JADI PENYAKIT DOMINAN DI INDONESIA, CARA CEGAHNYA?



Perhatikan berat badan

Upayakan mencapai berat badan ideal untuk mengurangi risiko diabetes.



Aktivitas fisik

Lakukan olahraga minimal 150 menit per minggu seperti aerobik.



Konsumsi makanan sehat

Konsumsi makanan dengan nilai gizi tinggi, kaya serat, rendah gula serta lemak jenuh.



Kurangi gula & karbohidrat

Batasi konsumsi makanan dan minuman manis yang mengandung gula.



Tidak konsumsi alkohol

Alkohol meningkatkan kadar gula darah.



Gejala

- Sering buang air kecil
- Luka sulit sembuh
- Mudah lelah & lemas

Faktor

- Usia 4-14 tahun dan > 45 tahun
- Riwayat keluarga
- Jarang berolahraga

Bahaya Diabetes

- Stroke
- Serangan jantung
- Cuci darah
- Amputasi

✦ Sumber: Diolah dari berbagai data



tangerangkab.go.id



@pemkab.tangerang