

# DSG Diary

by Kohila Govindaraju

Saturday, 23 June, 2:30-5:30pm  
Dome@Bishan Community Club

We were happy to see a number of new faces, all eager to learn how to choose the right foods and exercise. Dome was a fine place to meet since it is known for its freshly baked breads and salads. We separated into two groups. One discussed the importance of whole meal and its efficiency in controlling diabetes while the other group, with the physiologist from TTSH, talked about, what else, physical activity and its link to weight control! Lots of laughs and great tips as always!



Saturday, 14 July, 9:30-11:30am  
Labrador Board Walk

Drizzily though it was, we persevered. Thankfully, the lovely view of the mangroves was just too inviting. And we were rewarded with an even more spectacular sight of the green meadow! It made our walk in the rain worth the while. We walked at a moderate pace, enjoying the peace and quiet. Until we reached the noisy road leading us to Harbourfront! We had lunch at Food Republic where one member ordered Lei Cha Fun, a dish she claims is highly nutritious. It is a traditional Hakka dish of rice topped with assorted vegetables, a broth of green tea leaves and herbs. Some of us wished we had ordered it! Drool!



Care to join us for our next DSG outing/meeting? Ring Juliana at 9278 2084 for information or log onto our DSS website at [www.diabetes.org.sg](http://www.diabetes.org.sg) for the DSG schedule.

## Fakta-fakta mengenai berpuasa di bulan Ramadan

The Facts About Fasting During Ramadan by Rodiah Hashim

Bulan Ramadan, telah datang dan pergi dengan perayaan Hari Raya Aidilfitri pada 19 August. Bagi 35 orang pesakit kencing manis dan perawat mereka, persiapan untuk bulan Ramadan dimulai pada 7 Julai ketika mereka menghadiri sebuah forum bertajuk 'Fakta-fakta mengenai berpuasa di bulan Ramadan' yang di adakan di bilik aktiviti di Pusat Pendidikan Kencing Manis Bedok.

Di anjurkan oleh Persatuan Kencing Manis Singapura (Diabetic Society of Singapore – DSS) dengan penaja utama MSD, forum itu di harap dapat membantu pesakit kencing manis mengurus dan memahami risiko yang berkaitan dengan berpuasa. Hal ini tegas di ulangi oleh pembicara utama Puan Rohanah Bte Pagi, Jururawat Kanan dari SingHealth Poliklinik dalam tajuk ceramahnya 'Kencing Manis dan Ramadan'. Beliau begitu prihatin sekali

mengemukakan langkah – langkah dan nasihat yang dapat di praktikan oleh pesakit kencing manis.

Selain penjagaan tahap darah glukosa (gula dalam darah), pemakanan dan diet juga penting. Demikian di tegaskan pembicara seterusnya Saudari Siti Hussain, pensyarah dan Pakar Pemakanan dari School of Applied Science Temasek Polytechnic dalam tajuk ceramahnya "Pengawalan Kencing Manis dan berat badan melalui pemakanan". Menurutnya, makanan yang seimbang, terutama sekali pemilihan makanan karbohidrat yang bijak, dapat mengimbangi kandungan darah glukosa. Semasa berpuasa, kita di galakkan memakan makanan yang mengandungi zat serat yang tinggi dan rendah glisemik. Makanan yang sedemikian baik untuk pesakit kencing manis dan juga ahli keluarga mereka.



Kami berharap bahwa dengan pengetahuan yang diperoleh semasa forum dan dengan buku pegangan berguna yang didistribusikan oleh MSD, semua peserta kami berhasil menguruskan kencing manis mereka di bulan Ramadan. DSS ingin mengucapkan terima kasih kepada MSD dan pembicara terkemuka kami yang sama-sama telah menjayakan forum ini.

FOR THE LATEST ON DSS EVENTS, LOG ONTO [WWW.DIABETES.ORG.SG](http://WWW.DIABETES.ORG.SG)