**PENGANTAR PENULIS**

Menurut Konsensus Perkumpulan Endokrinologi Diabetes Mellitus (PERKENI) di Indonesia tahun 2015, penyuluhan dan perencanaan makan merupakan pilar utama penatalaksanaan diabetes. Oleh karena itu, perencanaan makan dan penyuluhan kepada pasien diabetes mellitus haruslah mendapat perhatian yang besar. Sampai saat ini, belum banyak buku panduan khusus tentang

penalaksaan diet pada pasien diabetes mellitus yang mendapatkan penyuntikan insulin setiap hari (*multiple daily insulin*).

Buku ini berisikan bagaiman seorang Ahli Gizi merencanakan makan (diet) kepada pasien diabetes mellitus yang mandapatkan regimen insulin setiap harinya dalam mengendalikan glukosa darah. Buku ini memberikan kebebasan kepada pasien dalam mengkonsumsi makan setiap hari dengan sebaran karbohidrat yang sesuai sehingga kontrol glukosa darah dapat mencapai titik stabil.

*Carbohydrate Counting* bukanlah suatu jenis Diet Populer (*Famous Diet*), akan tetapi suatu metode perencanaan makan untuk

pasien diabetes mellitus dengan memperhitung jumlah asupan karbohidrat yang akan di kendalikan dengan 1 unit insulin. Buku ini hadir untuk memberikan jawaban bagaimana mengatur pola makan pasien diabetes yang mendapatkan regimen insulin yang disesuaikan dengan pola makan pasien sehari-hari

Akhir kata, dengan digunakannya buku ini penulis mohon saran dari para pengguna dan pembaca untuk meningkatkan kualitas buku ini sebagai pedoman. Penulis mohon maaf bila dalam hal didapati berbagai kekurangan dalam buku ini.

Terima Kasih

**Penulis**