

<http://kabaraku.com/kesehatan-mudik-sehat-penderita-diabetes/>



HOME » KESEHATAN »

## Kesehatan –Mudik Sehat Penderita Diabetes

By BERITA TERKINI on July 18, 2014 7:23 pm In Kesehatan / no comments - 93 Views

Ritual tahunan mudik ternyata mungkin saja jadi hal yang tak bersahabat untuk para pengidap penyakit tertentu, apalagi diabetes. Berikut sejumlah kiat mudik yang sehat untuk para penderita diabetes supaya terhindar dari peluang turunnya kesehatan. Dokter Benny Kurniawan selaku Marketing Manager dari Accu Check pada Diagnostics Division Diabetes Care, pada PT Roche Indonesia, memberi saran pada penderita diabetes, utamanya yang sedang berpuasa, agar tak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan ketika mudik.

Para penderita diabetes mempunyai kadar gula dimana glukosanya cukup tinggi yaitu di atas 250 mg/dL sementara tubuh membutuhkan glukosa untuk sumber energi. Sedangkan sumbernya sendiri juga bermacam, yaitu dari makanan juga adanya cadangan glukosa tersimpan pada organ hati. Untuk sumber energi yang dari hati dianggap mencukupi jika kadar glukosa sendiri normal yakni 60-150 mg/dL. Pada kondisi dimana kadar glukosa tinggi, maka sumber energi yang dari hati tak akan bisa mencukupi. Maka tubuh pun akan menggunakan cadangan energi yang berasal dari lemak.

Sedangkan pembakaran energi lemak bisa sangat berbahaya pada tubuh sebab menghasilkan keton alias racun. Penderita pun berisiko alami berbagai macam komplikasi berat semisal ketoasidosis yang membawa pada kondisi koma, hipoglikemia, serta kekurangan cairan.

"Maka dari itu, hindarilah beraktivitas berat pada saat energi berada pada titik yang terendah, yakni pada saat 2 jam jelang berbuka puasa," katanya saat jumpa media, hari Rabu (16/7/2014).

Benny juga sempat menambahkan sejumlah kiat mudik yang sehat untuk para penderita diabetes. Diantaranya:

- Hindarilah terkena sinar matahari berlebih ketika beraktivitas luar ruangan sebab menyebabkan badan kehilangan cairan serta akan mempercepat energi terkuras

- Supaya gula darah tidak naik drastis, jangan "balas dendam" ketika berbuka puasa. Benny juga menganjurkan agar berbuka menggunakan 2 gelas air putih saja, yang dilanjutkan makanan ringan atau buah-buahan. "Lonjakan mendadak dari gula darah dapat memicu stroke, utamanya bagi lansia," terangnya.

- Pastikan bahwa obat diabetes tersedia tiap saat serta patuh dalam mengonsumsi obat.