

<http://health.okezone.com/read/2014/05/05/486/980363/kendalikan-diabetes-dengan-pola-4-sehat-5-teratur>

Kendalikan Diabetes dengan Pola 4 Sehat 5 Teratur

Helmi Ade Saputra - Okezone

SENIN, 5 MEI 2014 18:44 wib



Cegah diabetes (Foto: Google)

PENYAKIT diabetes membuat penderitanya harus menjalani terapi seumur hidup. Terapi diabetes bertujuan untuk menormalkan kembali aktivitas insulin dan kadar glukosa darah.

Dengan demikian menjalani terapi diabetes akan mengurangi terjadinya komplikasi. Pengelolaan diabetes dapat dilakukan dengan menerapkan 4 sehat 5 teratur, berikut penjelasannya.

Edukasi diabetes

Rajin mencari informasi atau mengikuti perkembangan mengenai diabetes, sehingga dapat memahami seluk beluk diabetes beserta cara pengendaliannya.

Aktivitas fisik

Latihan fisik atau olahraga dapat dilakukan 3 sampai 4 kali seminggu selama 30 menit. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan hasil maksimal sehingga gula dalam darah dapat terus digantikan dengan baik melalui latihan fisik.

Pengaturan pola makan

Diabetes perlu menjaga pola makan rendah gula dan tinggi serat untuk menjaga gula darah seimbang. Jumlah kalori dibatasi dengan perbandingan 25 kalori x berat badan untuk wanita. Sedangkan, untuk laki-laki jumlah kalori dibatasi dengan perbandingan 30 kalori x berat badan. Jadwal pengaturan pola makan dibagi menjadi enam kali yang terdiri dari tiga kali makanan utama dan tiga kali makanan ringan.

Terapi obat insulin

Setelah pengaturan pola makan dan aktivitas fisik telah dilakukan, asupan terapi obat akan dianjurkan oleh dokter sesuai dengan kebutuhan diabetesi, yaitu obat oral atau insulin.

Self-monitoring of blood glucose (SMBG)

Ini disebut juga dengan swa-monitoring glukosa darah, yaitu pemeriksaan gula darah secara mandiri untuk memantau kadar gula darah dalam waktu tertentu, demikian sebagaimana rilis yang diterima redaksi **Okezone** dari Roche, Senin (5/5/2014).

(ren)