

<http://gayahidup.inilah.com/read/detail/2154904/cegah-diabetes-dengan-hindari-obesitas#.VHvZDzGUdqV>

## Cegah Diabetes dengan Hindari Obesitas

www.inilah.com on 



(Foto: Inilahcom)

Oleh: Agusniar Ditasani

gayahidup - **Senin, 17 November 2014 | 14:35 WIB**

▪ **7 Langkah Kendalikan Diabetes**

**INILAHCOM, Jakarta - Salah satu upaya untuk mencegah penyakit diabetes adalah dengan menjaga bobot tubuh tetap ideal.**

Obesitas atau kegemukan, menjadi salah satu faktor penyebab diabetes, selain faktor genetik. Hal ini diungkapkan oleh dr. Samuel Oetoro, MS, SpGK saat menghadiri mini talkshow dalam acara fun run 'Sweat Over Sweet' yang diselenggarakan Subdit Diabetes Melitus dan Penyakit Metabolik, Direktorat PPTM, KEMENKES RI bekerjasama dengan International Pharmaceutical Students Federation (IPSF) di kawasan Car Free Day, Thamrin, Minggu (16/11/14).

Menghindari kegemukan dan menjaga berat badan ideal akan menurunkan risiko Diabetes. Hanya ada dua cara, yakni menghindari obesitas dan mengubah pola hidup," jelas dr. Samuel.

dr. Samuel menambahkan, ada empat pilar dalam manajemen obesitas, meliputi diet atau pola makan sehat, olahraga, perubahan perilaku serta pengobatan dibawah pengawasan dokter jika dibutuhkan.

"Hindari makanan atau minuman yang manis, mulai dari teh manis, sirup, es sirup, aneka kue-kue manis. Juga mengganti cemilan dengan buah segar, menghindari lemak jenuh berlebih dan rutin berolahraga," jelas dr. Samuel.