

<http://areamagz.com/article/read/2014/10/03/program-kampanye-4-sehat-5-teratur-penerapan-pola-makan-sehat-bagi-penderita-diabetes>



PROGRAM KAMPANYE 4 SEHAT 5 TERATUR: PENERAPAN POLA MAKAN SEHAT BAGI PENDERITA DIABETES

Menjelang Hari Raya Idul Adha, PT Roche Indonesia-Diabetes Care kembali menunjukkan bentuk dukungannya terhadap program pemerintah untuk menekan laju pertumbuhan angka pengidap diabetes di Indonesia.

Sebagai salah satu perusahaan pelayanan kesehatan, PT Roche Indonesia-Diabetes Care menghadirkan program kampanye "4 Sehat 5 Teratur" yang berperan meningkatkan kesadaran masyarakat luas mengenai pentingnya mengatur pola makan sehat, khususnya makanan berdaging di saat Hari Raya Idul Adha nanti.

Melalui program kampanye ini, PT Roche Indonesia berbagi inspirasi soal pengaturan pola makan sehat bagi para penderita diabetes dengan menggelar bincang santai dan demo masak bertajuk "Menikmati Makanan Berdaging bagi Diabetesi saat Idul Adha" yang diadakan di Tee Nine Resto & Lounge, Jakarta Pusat, pada 24 September 2014. Untuk melengkapi perbincangan hari itu, PT Roche Indonesia-Diabetes Care pun menghadirkan Kepala Divisi Metabolik Endoktrin Departemen IPD FKUI/RSCM, dr. Em Yunir Sp.PD-KEMD.

"Akibat para pengidap diabetes mengonsumsi makanan berdaging yang mengandung komponen lemak dan kalori secara berlebihan, kemungkinan terserang gangguan metabolisme diabetes (sindroma metabolik) sangat besar. Solusinya, saat mengolah hidangan Idul Adha, siapa pun harus bisa mengontrol diri dan mengatur jumlah asupan daging yang akan dikonsumsi. Sangat dianjurkan untuk membuang kaldu atau air rebusan pertama saat merebus daging. Kalau memakan daging, pastikan yang tidak berlemak, seperti bagian paha dan tidak bersantan. Jangan lupa, setelahnya harus berolahraga serta memeriksa kadar gula dan kadar lemaknya secara teratur," ujarnya.