

Kendalikan Makanan Berdaging bagi Diabetasi

Para penderita diabetes (diabetasi) sangat dianjurkan mengendalikan makanan berdaging agar tidak membuat kadar gula darah mereka melonjak, apalagi di saat pasokan daging mudah didapat pada Hari Raya Idul Adha. Olahan makanan berdaging banyak mengandung lemak dan santan saat hari raya tersebut. Jika dikonsumsi berlebihan dapat mengganggu pola makan sehat bagi diabetasi dan malah akan membuat gula darah meningkat.

Business Unit Head PT Roche Indonesia Diabetes Care Jopie Leksmans mengatakan, para diabetasi maupun mereka yang berisiko terkena diabetes tetap dapat menikmati makanan berdaging di hari raya kurban tersebut. Namun, hal tersebut perlu pengaturan pola makan (diet) sehat kepada masyarakat agar pintar dalam mengatur diet makanan berdaging. Hal tersebut mengingatkan olahan makanan berdaging pada saat Hari Raya Idul Adha banyak mengandung lemak dan santan yang dapat mengganggu pola makan sehat bagi diabetasi.

“Pengaturan pola makan (diet) sehat kepada masyarakat agar pintar dalam mengatur diet makanan berdaging. Dengan demikian, para diabetasi maupun mereka yang berisiko diabetes tetap dapat menikmati makanan berdaging di saat Hari Raya Idul Adha” ungkap Jopie, di Jakarta, belum lama ini.

Pakar endokrin FKUI/RSCM Dr Em Yunir SpPD-KEMD mengatakan, makanan berlemak sangat berpengaruh pada diabetasi yang disertai gangguan lemak. Gangguan tersebut biasanya dikenal sebagai sindroma metabolik. Komponen lemak dan kalori merupakan salah satu problem dari gangguan metabolisme diabetes yang disebut sindroma metabolik.

Sindroma metabolik terdiri atas kumpulan gangguan metabolisme seperti obesitas di perut, kadar lemak trigliserida (lemak santan) yang tinggi, kadar lemak HDL (lemak baik) yang rendah, tekanan darah tinggi, kadar glukosa puasa yang tinggi, dan gangguan metabolik lainnya.

Dr Yunir menambahkan, diabetasi yang sudah terkena sindroma metabolik, akan berisiko terkena tambahan penyakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah lainnya. Oleh karena itu, selain memeriksakan kadar gula darahnya secara teratur, seorang pengidap diabetes melitus (DM) juga perlu memeriksakan kadar lemaknya.

Oleh karena itu, para diabetasi juga harus mengatur pola makan saat hari raya dengan hanya mengonsumsi daging sekitar 25-30 gram. Untuk pilihan daging, tidak masalah bagi penderita diabetes untuk menikmati hidangan kambing. (iin)