

# Diabetesi Boleh Makan Daging, **ASALKAN..**

**PARA** penderita diabetes (diabetes) boleh-boleh saja menyantap masakan daging sapi atau kambing. Namun, mereka harus tetap memperhatikan batasan makan, memahami kebutuhan diri sendiri, dan tidak mengganggu diet sehat yang tengah dijalankan.

Pada Hari Raya Idul Adha, biasanya identik dengan hidangan semacam daging kambing yang penuh lemak dan kolesterol. Sajian lezat yang menggugah selera ini, tentu saja berisiko mengganggu pola makan sehat, terutama bagi para diabetesi.

Namun, tak perlu khawatir. Dr Em Yunir SpPD-KEMD dari Divisi Endokrin dan Metabolik Departemen Penyakit Dalam FKUI-RSCM mengatakan, olahan daging kambing para perayaan Hari Raya Kurban tak perlu dihindari para diabetesi. Nah yang perlu dipahami adalah pemilihan usia kambing, daging bagian mana dan proses pemasakannya yang musti dipilih dengan cermat.

"Penderita diabetes masih bisa menikmati daging sekitar 25 sampai 30 gram, dan disesuaikan dengan kebutuhan kalori harian masing-masing orang. Jika seseorang butuh kalori 1.600 misalnya, maka dia hanya boleh makan satu potong daging kambing," ujarnya dalam acara *talkshow & cooking demo* bertema "Menikmati Makanan Berdaging bagi Diabetesi saat Idul Adha" oleh PT Roche Indonesia di Jakarta, Rabu (24/9).

Menurut Yunir, daging kambing sebenarnya tergolong daging dengan kadar lemak sedang atau dalam batasan normal. Namun, sebaiknya pilih kambing yang masih berusia muda, yaitu dua sampai tiga bulan. Selain itu, hindari mengonsumsi bagian-bagian kambing yang mengandung kolesterol

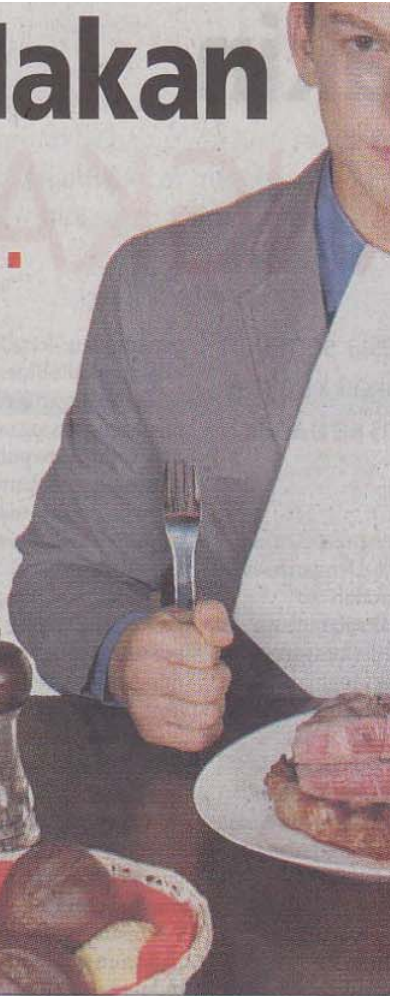
tinggi. Misalnya bagian perut, jeroan, iga, otak, dan gajih.

Sementara itu, paha bagian luar dari kambing merupakan bagian yang paling sedikit mengandung lemak. "Jadi, sebaiknya pilih makan bagian paha yang lemaknya sedikit," sebutnya. Saat mengolah daging kambing, dia menyarankan, pilih cara memasak dengan merebus, mengukus, dan memanggang, tetapi jangan digoreng karena minyak saat proses penggorengan akan meresap ke dalam daging.

"Tetapi dibakarnya juga jangan sampai gosong, nanti ada kandungan karsinogen yang memicu kanker," kata Yunir. Jangan lupa, buang rebusan daging yang banyak mengandung lemak. Hindari juga penggunaan santan. Untuk mengatur seberapa banyak lemak yang bisa disantap, Yunir menyarankan diabetesi untuk meminta saran kepada dokter pribadi tentang berapa jumlah lemak yang dapat ditoleransi.

Sebab, jumlah yang bisa dikonsumsi bergantung pada kondisi diabetesi. Dampingi juga berbagai asupan olahan daging kambing dengan makanan yang mengandung banyak serat, seperti sayur dan buah-buahan yang tinggi antioksidan. Tandanya, kulit buahnya berwarna cerah.

"Karenanya, kalau makan apel, dimakan kulitnya, jangan buahnya saja. Semakin cerah warnanya, semakin bagus untuk mendapatkan efek antioksidan yang maksimal," sebutnya. Selain itu, dia mengemukakan, hindari kegiatan yang terlalu memicu stres, misalnya mengerjakan pekerjaan atau tugas hingga begadang.



ISTIMEWA

"Begadang di sini juga harus dilihat dulu. Kalau begadangnya setelah tidur dulu dan senang-senang, tidak terlalu terasa dampaknya. Nah yang masalah itu stresnya," katanya. Diabetesi juga disarankan tetap melakukan aktivitas fisik guna mencegah sindroma metabolik.

Yunir menyebutkan, makanan berlemak sangat berpengaruh pada diabetesi yang disertai dengan gangguan lemak. Gangguan tersebut biasanya dikenal sebagai sindroma metabolik yang 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.

Diabetesi yang sudah terkena sindroma metabolik akan berisiko terkena tambahan penyakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah





## TIPS Aman Konsumsi Daging

- **MAKAN DALAM PORSI KECIL.**  
Hal ini akan membantu menurunkan risiko kaku pada bagian bawah *esophageal sphincter* yang berfungsi mendorong makanan sampai ke perut. Bila Anda makan dengan porsi yang besar, *esophageal sphincter* akan penuh dan membuat makanan kembali ke perut bagian atas.
- **PISAHKAN BAGIAN LEMAK DARI DAGING.**  
Lebih baik lagi tidak memakan daging kambing yang memiliki lemak berwarna putih serta kurangi makanan manis bersamaan, seperti sirup dan kue saat menyantap kambing.
- **HINDARI DAGING DIGORENG.**  
Daging kambing yang dipanggang lebih sehat daripada digoreng. Karena, saat daging dibakar, lemak akan banyak berkurang.
- **KOMBINASIKAN DENGAN SAYUR AGAR SEIMBANG.**  
Misalnya saat membuat sate, sisipkan beberapa potongan sayur seperti daun bawang, tomat, atau bawang bombai untuk mengurai lemak.
- **PILIH MINUMAN HANGAT DAN SEHAT SAAT MENGONSUMSI DAGING KAMBING.**  
Misalnya minum air putih hangat atau air jeruk hangat dengan sedikit gula yang dapat membantu membersihkan tenggorokan. Hindari minuman manis, seperti kopi, teh, dan sirup.

**(rendra hanggara)**

lainnya. "Oleh karena itu, selain memeriksa kadar gula darahnya secara teratur, seorang pengidap diabetes juga perlu memeriksa kadar lemaknya," sebutnya.

Padakeempatan yang sama, Chef Pasya Hardiman, *resident chef* di Chezlely Culinary School, memberikan tips mengolah makanan berdaging yang sehat bagi para diabetesi. "Idul Adha itu identik dengan daging kambing. Jadi, jika Anda ingin membuat sup kambing, maka buanglah kaldu daging kambing atau air rebusan pertama saat merebus daging kambing. Itu karena kaldu ini mengandung lemak tinggi," katanya.

Sementara itu, PT Roche Indonesia-Diabetes Care kembali menunjukkan dukungannya terhadap program pemerintah untuk pengendalian diabetes. Dukungan tersebut melalui kampanye "4 Sehat 5 Teratur", terutama mengenai pentingnya pengaturan pola makan sehat bagi diabetesi.

Jopie Leksmna, Business Unit Head PT Roche Indonesia-Diabetes Care, mengutarakan, olahan makanan berdaging yang banyak dijumpai pada saat Hari Raya Idul Adha banyak mengandung lemak dan santan yang dapat mengganggu diet sehat bagi diabetesi. Oleh karena itu, PT Roche Indonesia-Diabetes Care merasa perlu menyosialisasikan mengenai pengaturan pola makan sehat kepada masyarakat agar pintar dalam mengatur diet makanan berdaging.

"Dengan demikian, para diabetesi maupun mereka yang berisiko diabetes tetap dapat menikmati makanan berdaging pada saat Hari Raya Idul Adha. Hal ini juga sejalan dengan komitmen PT Roche Indonesia-Diabetes Care untuk terus mendukung program pemerintah untuk menekan laju pertumbuhan angka pengidap diabetes di Indonesia," tuturnya.

**rendra hanggara**