

IDUL ADHA 2014

Penderita Diabetes Waspada Masakan Daging

Olahan makanan berdaging yang banyak dijumpai pada saat Hari Raya Idul Adha banyak mengandung lemak dan santan yang dapat mengganggu pola makan (diet) sehat bagi diabetisi. Oleh karena itu, PT Roche Indonesia, Diabetes Care merasa perlu menyosialisasikan mengenai pengaturan pola makan (diet) sehat kepada masyarakat agar pintar dalam mengatur diet makanan berdaging.

Dengan demikian, para diabetisi maupun mereka yang berisiko diabetes tetap dapat menikmati makanan berdaging di saat Hari Raya Idul Adha. Hal ini sejalan dengan komitmen PT Roche Indonesia, Diabetes Care untuk terus mendukung program pemerintah untuk menekan laju pertumbuhan angka pengidap diabetes di Indonesia," Jelas Jopie Leksmna selaku business unit head PT Roche Indonesia, Diabetes Care.

Sedangkan Dr. Em. Yunir Sp.PD-KEMD, pakar endokrin FKUI/RSCM menjelaskan, makanan berlemak sangat berpengaruh pada diabetisi yang disertai dengan 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". Jelas dr. Benny Kurniawan selaku Marketing Manager PT Roche Indonesia.

Ia menambahkan, diabetisi 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.

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

Peran Media

PT Roche Indonesia, Diabetes Care menunjukkan apresiasinya kepada rekan-rekan wartawan yang telah turut berpartisipasi dalam mensosialisasikan program '4 Sehat 5 Teratur' melalui lomba penulisan artikel jurnalistik mengenai 'Swa-Monitoring Gula Darah (SMGD) terstruktur dengan New Accu-Chek® Active'.

Jopie Leksmna menjelaskan bahwa media merupakan corong yang paling penting dalam menyebarkan edukasi mengenai diabetes kepada masyarakat luas. Dengan demikian, beliau, mewakili PT Roche Indonesia, Diabetes Care berharap agar bisa terus bekerjasama bahu membahu dengan rekan-rekan media untuk terus meningkatkan kesadaran masyarakat akan pengelolaan diabetes yang efektif melalui program '4 Sehat 5 Teratur'. (sahlan)

