

Tubuh Kurus Bisa Jadi Gejala Terkena Diabetes

Mereka yang bertubuh kurus meski mengonsumsi makanan banyak, sebaiknya berhati-hati karena bisa jadi, itu merupakan gejala terserang sakit diabetes.

Umunya, orang kurus sering disebut cacingan, meski mengonsumsi makanan banyak, tapi tetap kurus. Bisa jadi, hal itu bukan terkena cacingan karena bisa saja itu merupakan tanda seseorang terserang diabetes.

Menurut Kepala Divisi Metabolik Endokrin Departemen IPD FKUI/RSCM, Dr Em Yunir SpPD-KEMD, seseorang yang makan banyak, tapi dia tetap kurus, perlu waspada. "Jika dalam rentang waktu dua bulan

mengalami penurunan berat badan drastis, maka orang itu terkena diabetes," katanya, dalam acara Diabetes Care Mengajak Masyarakat untuk Pintar dalam Mengatur Makanan Berdaging saat Hari Raya Idul Adha, yang digelar PT Roche Indonesia di Tanah Abang, Jakarta Pusat, beberapa waktu yang lalu.

Hal itu, kata Yunir, terjadi karena saat kadar gula tinggi dalam tubuh, gula tersebut tak bisa dimanfaatkan tubuh akibat produksi insulin kurang di mana untuk memenuhi kebutuhan energi, tubuh pun mengambilnya dari lemak yang ada di tubuh. "Dalam dua bulan, berat badan turun hingga lima kilogram (kg), maka itu tandanya orang itu terkena diabetes," katanya.

Gejala Diabetes

Makanan yang masuk ke tubuh, dikatakan Yunir, tidak bisa dipakai sebagai sumber tenaga. "Karena itu, agar tubuh mampu menyerap gula untuk dijadikan sumber energi, kebutuhan insulin harus terpenuhi," katanya.

Insulin, kata Yunir, dihasilkan oleh pankreas. "Jika pankreas kurang menghasilkan insulin, maka insulin dapat diperoleh dari luar tubuh," katanya.

Antisipasinya, kata Yunir, dengan diberi obat. Gejala ini sudah menyerang penderita di usia 30 tahun gejala awalnya ingin makan terus dan tidur," katanya.

Sindroma Metabolik

Yunir menyatakan, sindroma metabolik adalah kumpulan gangguan metabolisme dari diabetes, yang dapat dideteksi dari adanya gangguan parameter lemak, kalori, dan parameter lainnya. "Kumpulan gangguan metabolisme di antaranya adalah obesitas di perut (lingkar pinggang melebihi normal)," katanya.

Lingkar pinggang normal perempuan tidak boleh melebihi 80 cm dan lingkaran pinggang normal pria 90 cm.

Gejala selanjutnya adalah kadar lemak trigliserida (trigliserida adalah lemak santan) tinggi, kadar lemak High-Density Lipoprotein (HDL) rendah (lemak baik), tekanan darah tinggi, dan gangguan metabolik lain. "Seorang terserang diabetes, yang mempunyai obesitas di perut dan minimum mengalami dua gangguan metabolik lainnya, maka dia sudah dinyatakan terkena sindroma metabolik," katanya.

Jika diabetesi terkena sindroma metabolik, maka diabetesi beresiko terkena penyakit tambahan yaitu sakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah lainnya.

Yunir menjelaskan, untuk menghindari sindroma metabolik, maka penderita harus mengurangi mengonsumsi lemak bersumber nabati (trigliserida) dengan mengurangi konsumsi santan dan mengurangi karbohidrat dari nasi.

Saat tubuh mengalami kelebihan karbohidrat dari nasi, kata Yunir, maka akan menjadi lemak trigliserida sebagai cadangan energi. "Yang perlu dilakukan adalah membatasi makan dengan kadar trigliserida tinggi misalnya santan, gula pasir, bubur, sirup, dan jus. Batas konsumsi gula maksimum delapan persen dari total kalori," ujarnya. **(dod)**

YANG PERLU DILAKUKAN PENDERITA DIABETESI:

1. Membatasi makan dengan kadar trigliserida tinggi seperti santan, gula pasir, bubur, sirup, dan jus.
2. Batas konsumsi gula maksimum delapan persen dari total kalori

FAKTOR YANG MENURUNKAN TRIGLISERIDA, YANG PERLU DITINGKATKAN DIABETESI ADALAH:

1. Mengonsumsi makanan dengan kandungan asam lemak omega (lemak tak jenuh bersumber ikan), kedelai, kacang-kacangan (namun harus hati-hati pada orang dengan asam urat tinggi).
2. Rajin berolahraga.

