

<http://www.jurnas.com/news/150489/Diabetes--Kontrol--Makanan-Berlemak---2014/1/Sosial-Budaya/Kesehatan>

## Diabetes? Kontrol Makanan Berlemak

Reporter : **Wuri Kartiasih** | Redaktur : **Jan Prince Permata**  
Kamis, 25 September 2014 , 12:20:00 WIB

2 0 0 0 Google +0



Diabetes merupakan penyakit kronik dan sejauh ini tak dapat sembuh. Tetapi diabetes dapat dikendalikan, sehingga diabetisi dapat mempunyai kualitas hidup yang baik, hidup seperti orang normal.

Untuk mengendalikan diabetes, tidak bisa hanya mengandalkan satu komponen saja, misalnya terapi obat saja. Perlu konsep manajemen diabetes care terpadu, yang terdiri dari 5 pilar diabetes care, yaitu 4 sehat 5 teratur. Tanpa manajemen diabetes care terpadu ini, risiko komplikasi akan makin cepat / progresif dan makin parah setelah 10 tahun menyandang diabetes.

Yang dimaksud dengan 4 Sehat 5 Teratur ini adalah memperhatikan gaya hidup kita, dimulai dari aktif berolah raga. Olahraga yang teratur membuat tubuh sehat, melancarkan peredaran darah membakar kelebihan lemak dan mengendalikan kadar gula darah. Selain itu berjalan kakilah agar fungsi insulin sebagai hormon pengatur kadar gula dalam darah menjadi optimal dan efektif.

Lalu diimbangi dengan pola makan yang seimbang. Bukan berarti tidak bisa makan enak, yang penting harus diperhatikan kalau makanan yang kita santap memiliki indeks glikemik yang rendah agar gula dan lemak tidak menumpuk di dalam darah.

---

Kemudian, patuhi petunjuk dokter dalam mengonsumsi obat, baik itu obat oral maupun suntik. Jika teratur melakukannya, dan jika kadar gula darah mulai terkendali, bukan tidak mungkin dokter akan menganjurkan untuk makan dan berolahraga teratur saja, tanpa obat.

Yang terakhir, teratur memonitor gula darah. Bagi diabetes, gula darah tidak boleh terlalu tinggi maupun terlalu rendah. Keduanya berdampak negatif. Jika gula darah yang tinggi dapat menyebabkan komplikasi di kemudian hari, gula darah yang rendah dapat menyebabkan Anda kehilangan kesadaran secara mendadak.

Menjelang perayaan Hari Raya Idul Adha, PT Roche Indonesia – Diabetes Care kembali menunjukkan dukungannya terhadap program pemerintah untuk pengendalian diabetes dengan mengadakan bincang santai dan demo masak ‘Menikmati Makanan Berdaging bagi Diabetisi saat Idul Adha’.

Jopie Leksmana selaku Business Unit Head PT Roche Indonesia – Diabetes Care, mengatakan, “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 beresiko diabetes tetap dapat menikmati makanan berdaging di saat Hari Raya Idul Adha.”

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,” kata dr. Benny Kurniawan selaku Marketing Manager PT Roche Indonesia – Diabetes Care.

Beliau menambahkan, diabetisi yang sudah terkena sindroma metabolik, akan beresiko 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.

“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,” kata Chef Pasya Hardiman, sebagai resident chef di Chezlely Culinary School, yang memberikan tips saat demo masak ‘Menikmati Makanan Berdaging bagi Diabetisi saat Idul Adha’.