

<http://www.beritasatu.com/kesehatan/212581-selain-gula-darah-penderita-diabetes-juga-perlu-mengontrol-kadar-lemak.html>

Kamis, 25 September 2014 | 10:29



## Selain Gula Darah, Penderita Diabetes Juga Perlu Mengontrol Kadar Lemak



Ilustrasi diabetes (sumber: The Times of India )

**Jakarta** - Di samping perlu mengontrol kadar gula darah secara teratur, penderita Diabetes Mellitus (DM) juga diimbau untuk mengontrol kadar lemak dalam tubuh. Peralannya, seperti dipaparkan dokter spesialis penyakit dalam dari Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta, dr Em Yunir, komponen lemak dan kalori merupakan salah satu problem dari gangguan metabolisme diabetes yang disebut sindroma metabolik.

"Sindroma metabolik merupakan kumpulan gangguan metabolisme dari diabetes, yang dapat dideteksi dari adanya gangguan parameter lemak, kalori dan parameter terkait lainnya," terang dr Yunir dalam talkshow kesehatan tentang diabetes yang digelar PT Roche Indonesia di Jakarta, baru-baru ini.

Kumpulan gangguan metabolisme yang muncul antara lain obesitas di perut (pria di atas 90 cm dan wanita di atas 80 cm), kadar lemak trigliserida tinggi (150 mg/dL atau lebih), kadar lemak HDL atau lemak baik rendah (pria kurang dari 40 mg/dL dan wanita kurang dari 50 mg/dL), tekanan darah di atas normal (130 mm Hg atau lebih (angka atas) atau 85 mm Hg atau lebih (angka bawah)), gula darah di atas normal (100 mg/dL atau lebih), serta gangguan metabolik lainnya.

Menurut dr Yunir, seorang diabetasi yang mempunyai obesitas di perut dan sedikitnya dua gangguan metabolik lainnya dapat dinyatakan sudah terkena sindroma metabolik.

"Jika penderita diabetes sudah terkena sindroma metabolik, maka diabetasi tersebut berisiko terkena tambahan penyakit jantung, stroke dan penyakit pembuluh darah lainnya," imbuh dia.

Karena itu menurutnya, diabetasi juga perlu memeriksakan kadar lemaknya dan membatasi sumber makanan dengan kadar trigliserida tinggi, seperti santan dan karbohidrat dengan indeks glikemik tinggi. Diabetasi juga perlu meningkatkan konsumsi makanan yang dapat menurunkan trigliserida, seperti makanan dengan kandungan asam lemak omega, kedelai, kacang-kacangan, dan tentunya rutin melakukan latihan fisik.

Penulis: Herman/FAB