

<http://www.kabar24.com/health/read/20140925/6/230964/empat-sehat-lima-teratur-cara-atasi-diabetes-ala-roche-indonesia>

Empat Sehat Lima Teratur, Cara Atasi Diabetes Ala Roche Indonesia

Reni Efitia Hendry Kamis, 25/09/2014 17:00 WIB



Kabar24.com, JAKARTA - Olah makanan berdaging yang banyak ditemui waktu Idul Adha mengandung banyak lemak dan santan yang dapat mengganggu pola makan (diet) sehat bagi diabetesi.

Bagaimana cara agar para diabetesi atau orang yang berisiko diabetes juga dapat menikmati makanan berdaging saat Idul Adha?

Diabetes Care PT Roche Indonesia melalui kampanye 4 Sehat 5 Teratur menyosialisasikan mengenai pengaturan pola makan sehat kepada masyarakat agar pintar dalam mengatur diet makanan berdaging.

"Makanan berlemak sangat berpengaruh pada diabetesi yang disertai dengan gangguan lemak. Gangguan tersebut biasanya dikenal sebagai sindroma metabolik," kata dokter Em Yunir, Sp.PD-KEMD, pakar endokrin FKUI/ RSCM.

Komponen lemak dan kalori, katanya, merupakan salah satu masalah dari gangguan metabolisme diabetes (sindroma metabolik).

Dr. Benny Kurniawan Marketing Manager PT Roche Indonesia – Diabetes Care mengatakan sindroma metabolik itu terdiri atas kumpulan gangguan metabolisme seperti obesitas di perut, kadar lemak trigliserida (lemak santan) yang tinggi, kadar lemak baik yang rendah, tekanan darah tinggi, kadar gula puasa yang tinggi, dan gangguan metabolik lainnya.

Dalam rilisnya, Kamis (25/9/2014) dia mengatakan diabetesi yang sudah terkena sindroma metabolik akan berisiko terkena tambahan 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.

Dalam kesempatan yang sama, Chef Pasya Hardiman, sebagai resident chef di Chezelely 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," kata chef Pasya.