

Pantau paras gula selepas Ramadan, cegah komplikasi

KAWALAN gula yang konsisten bukan sahaja penting sepanjang Ramadan, tetapi juga ketika Syawal dan seterusnya bagi mengelakkan lonjakan paras gula yang boleh membawa kepada pelbagai komplikasi kronik.

Timbalan Dekan (Akademik Sains Kesihatan dan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni), Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan (FPSK), Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof. Dr. Barakatun Nisak Mohd. Yusof berkata, individu yang sihat juga boleh mengalami lonjakan gula darah selepas Ramadan.

“Rakyat Asia secara genetik lebih cenderung mengalami kenaikan gula darah yang cepat dan tinggi, walaupun mempunyai BMI lebih rendah berbanding individu dari Barat.

“Dengan jumlah pengambilan karbohidrat yang sama, individu Asia lebih mudah mengalami respon glukosa yang lebih besar menjadikan mereka lebih berisiko terhadap masalah metabolik,” katanya.

Bagi pesakit diabetes, lonjakan gula darah selepas Ramadan lebih ketara kerana sudah mengalami rintangan insulin, keadaan di mana tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan berkesan untuk mengawal paras glukosa darah.

“Selepas sebulan berpuasa, perubahan mendadak dalam corak pemakanan dan peningkatan pengambilan makanan tinggi karbohidrat boleh

memburukkan kawalan gula darah, meningkatkan risiko komplikasi seperti hiperglisemia dan penyakit kardiovaskular,” katanya.

Di Malaysia, separuh daripada populasi dewasa mengalami kegemukan atau obesiti.

Antara faktor utama yang menyumbang kepada rintangan insulin dan peningkatan kes Diabetes Mellitus Jenis 2 (T2DM).

Banyak makanan tradisional seperti kuih-muih, air manis dan nasi putih mengandungi karbohidrat serta mempunyai indeks glisemik (GI) yang tinggi.

“Makanan ini mudah dihadam dan diserap dengan cepat, menyebabkan paras gula darah naik mendadak selepas makan,” katanya.

Makanan ruji rakyat Malaysia, seperti nasi putih dan roti putih yang berada dalam kategori GI tinggi menyukarkan masyarakat mencari makanan rendah GI dalam diet seharian.

“Minuman manis seperti teh tarik, sirap dan minuman berkarbonat turut menyumbang kepada lonjakan gula darah yang lebih cepat,” katanya.

Justeru, cara terbaik mengurangkan keinginan terhadap makanan manis ialah memilih sumber manis semula jadi, tingkatkan protein dan serat, makan secara teratur, kurangkan gula secara berperingkat dan elakkan makanan proses.

Selain itu, kawal persekitaran dengan tidak menyimpan makanan manis di rumah serta alihkan

perhatian dengan aktiviti lain.

“Terdapat makanan tempatan yang boleh membantu mengawal paras gula dalam darah secara semula jadi iaitu sayur-sayuran seperti bayam, kangkung, sawi, peria katak dan ulam-ulaman. Ia bukan sahaja kaya dengan serat tetapi membantu mengurangkan keinginan makan berlebihan.

“Makanan tinggi protein dan berserat contohnya tempe, dal, kacang kuda, kacang merah dan oat mengawal gula darah dengan melambatkan penyerapan glukosa serta memberikan rasa kenyang lebih lama.

“Kurangkan beban glukosa, seimbangkan komponen makanan, makan secara perlahan serta gunakan pinggan kecil kerana secara psikologi, membantu mengawal kuantiti makanan tanpa rasa kekurangan,” katanya.

Tambahnya, menggantikan gula bukan sekadar mencari pemanis alternatif tetapi bermula dengan mengubah minda dan memilih pilihan semula jadi.

“Gunakan buah segar, kayu manis atau serbuk koko untuk rasa manis tanpa lonjakan gula darah. Kurangkan gula secara beransur-ansur dalam minuman supaya deria rasa menyesuaikan diri.

“Jika perlu, pemanis seperti stevia atau eritritol boleh digunakan, tetapi hanya sebagai pilihan terakhir,” katanya.



PANTAU paras gula secara berkala dapat membantu mencegah komplikasi kesihatan di masa hadapan.