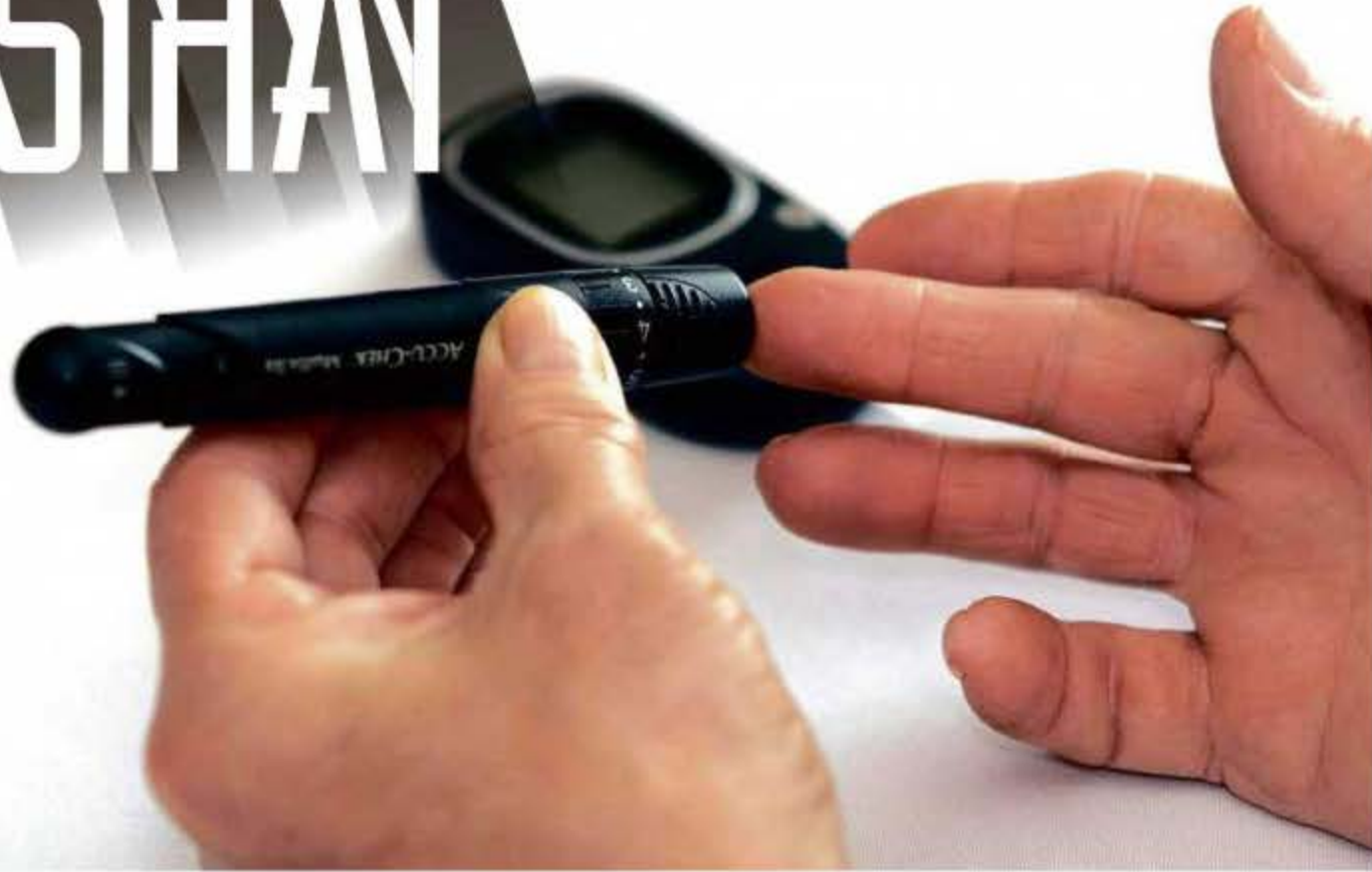




JANGAN BIAR GULA DALAM DARAH 'MEMBURUK'

Bagi pesakit diabetes lonjakan gula dalam darah selepas Ramadan lebih ketara kerana mereka sudah mengalami rintangan insulin

FOKUS

Oleh Hafiz Ithnin
hafizithnin@mediaprima.com.my

"Individu yang sihat juga boleh mengalami lonjakan gula dalam darah selepas Ramadan," kata Timbalan Dekan (Akademik Sains Kesihatan dan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni), Fakulti Perubatan dan

Sains Kesihatan (FPSK), Universiti Putra Malaysia (UPM), Profesor Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof.

Katanya, bagi pesakit diabetes lonjakan gula dalam darah selepas Ramadan lebih ketara kerana mereka 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 kawalan gula dalam

darah, meningkatkan risiko komplikasi seperti hiperglisemia dan penyakit kardiovaskular.

"Di Malaysia banyak makanan tradisional seperti kuih-muih, air manis dan nasi putih mengandungi karbohidrat yang tinggi serta mempunyai indeks glikemik (GI) yang tinggi," katanya.

Tambahnya, makanan seperti itu mudah dihidam dan diserap dengan cepat, menyebabkan paras gula dalam darah naik mendadak selepas makan.

"Bukan hanya selepas Ramadan, tetapi sepanjang masa, terdapat makanan dan minuman yang perlu dikawal atau dielakkan kerana boleh menyebabkan lonjakan

gula dalam darah yang cepat," katanya.

Kongsinya, di Malaysia, separuh daripada populasi dewasa mengalami kegemukan atau obesiti antara faktor utama yang menyumbang kepada peningkatan kes Diabetes Mellitus jenis 2 (T2DM).

> 38

PERLU KAWAL PENGAMBILAN GULA

Sebenarnya banyak sajian yang boleh kawal paras gula dalam darah termasuk peria katak, bayam, kangkung, sawi

DARI MUKA 37

"Kini, dianggarkan satu daripada enam rakyat menghidap diabetes, namun hanya 30 peratus pesakit berjaya mengawal paras gula dalam darah mereka dengan berkesan.

"Kawalan gula yang konsisten penting bukan sahaja sepanjang Ramadan, tetapi juga selepasnya bagi mengelakkan lonjakan paras gula yang boleh membawa kepada pelbagai komplikasi kronik," katanya.

Jelasnya, rakyat Asia secara genetik lebih cenderung mengalami kenaikan gula dalam 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.

"Cabaran utama masyarakat antaranya sukar mencari makanan rendah GI dalam diet

harian kita kerana kebanyakan makanan ruji rakyat Malaysia seperti nasi putih dan roti putih yang berada dalam kategori GI tinggi," katanya.

Dr Barakatun berkata, minuman manis seperti teh tarik, sirap, dan minuman berkarbonat turut menyumbang kepada lonjakan gula dalam darah yang lebih cepat.

"Cara terbaik untuk mengurangkan keinginan terhadap makanan manis selepas sebulan berpuasa yang boleh diamlkan iaitu memilih sumber manis semula jadi, tingkatan protein dan serat, makan secara teratur, kurangkan gula secara berperingkat, elakkan makanan proses dan kawal persekitaran dengan tidak menyimpan makanan manis di rumah serta alihkan perhatian dengan aktiviti lain.

"Sebenarnya terdapat makanan tempatan yang boleh membantu mengawal paras gula dalam darah secara semula jadi iaitu sayur-sayuran seperti bayam, kangkung, sawi,



LONJAKAN gula pesakit diabetes lebih ketara selepas Ramadan.

peria katak dan ulam-ulaman bukan sahaja kaya dengan serat tetapi juga membantu mengurangkan keinginan makan

berlebihan," katanya.

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

"Peranan serat larut air seperti dalam oat, kekacang dan buah-buahan membentuk gel dalam usus yang melambatkan penyerapan glukosa dan membantu mengawal lonjakan gula dalam darah.

"Protein pula merangsang hormon GLP-1, yang melambatkan pengosongan perut, meningkatkan sensitiviti insulin dan mengurangkan rasa lapar. Untuk gabungan karbohidrat rendah GI serat larut dan protein dalam diet harian membantu mengekalkan gula dalam darah stabil, mengawal selera makan dan mengurangkan risiko diabetes," katanya.

Katanya, teknik kawalan bahagian makanan (portion control) yang boleh membantu gula dalam darah dengan mengawal saiz hidangan membantu mengelakkan lonjakan gula dalam darah dengan memastikan pengambilan karbohidrat

berada pada tahap yang terkawal.

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

"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 dalam darah," katanya.

Tambahnya, mengurangkan gula secara beransur-ansur dalam minuman supaya deria rasa menyesuaikan diri. Jika perlu, pemanis seperti stevia atau eritritol boleh digunakan. Namun, ia hanya sebagai pilihan terakhir.

"Latih deria rasa dengan kurangkan gula beransur-ansur, amalkan mindful eating dan elakkan 'emotional eating' dengan mencari alternatif selain makanan manis dan ubah persekitaran dengan tidak menyimpan makanan tinggi gula serta tetapkan matlamat realistik seperti mengurangkan gula dalam minuman," katanya.



Bukan hanya selepas Ramadan, tetapi sepanjang masa, terdapat makanan dan minuman yang perlu dikawal atau dielakkan kerana boleh menyebabkan lonjakan gula dalam darah yang cepat

DR BARAKATUN NISAK



PERLU mengawal gula di dalam minuman dalam menguruskan gula dalam darah.