

# Gula



**PAKAR PEMAKANAN:**  
DR TEE E SJONG, PRESIDEN  
Persatuan Pemakanan  
Malaysia & Pengerusi  
Jawatankuasa Pemandu  
Bulan Pemakanan



## MANIS Yang DIGERUNI!

Walaupun penyakit diabetes ada kaitan dengan paras gula yang tinggi, namun penyakit ini bukanlah apa yang anda boleh panggil 'janji-janji manis'...

**T**injauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) pada tahun 2011 melaporkan bahawa prevalen diabetes di kalangan mereka yang berumur 30 tahun dan ke atas telah meningkat sebanyak 40% berbanding pada tahun 2006. Tanggapan anda salah jika anda fikir diabetes hanya terjadi di kalangan orang tua. Tinjauan tersebut menjelaskan lagi bahawa prevalen diabetes sebenarnya meningkat merentangi semua kumpulan umur yang dikaji. Memandangkan 1 dalam setiap 5 warga Malaysia menghidap diabetes, 50% lebih berat badan atau obes dan nombor enam dalam senarai 10 negara dengan prevalen pre-diabetes tertinggi, maka tidak menghairankan Malaysia adalah bom penyakit tidak berjangkit yang menunggu masa untuk meletup!

Terdapat 3 jenis diabetes melitus, khususnya Jenis 1 dan 2 serta diabetes gestasi yang berlaku di kalangan wanita mengandung. Diabetes Jenis 2 merupakan diabetes paling lazim berlaku iaitu hampir 90% daripada kesemua kes yang dilaporkan.

Gaya hidup tidak sihat iaitu kurang aktiviti fizikal dan pengambilan makanan secara berlebihan sememangnya merupakan faktor risiko bagi diabetes Jenis 2. Faktor genetik, umur dan etnik boleh memainkan peranan dalam diabetes Jenis 2 tetapi penyakit ini boleh berlaku walaupun tiada faktor keturunan.



## Tahukah Anda

**Seseorang mudah menghidap diabetes jika:**

- \* Mengamalkan tabiat makan dan pilihan diet yang tidak sihat
- \* Lebih berat badan atau obes
- \* Tidak aktif secara fizikal
- \* Tabiat tidak sihat (iaitu merokok, minum alkohol berlebihan dan sebagainya)

Apabila anda mengambil makanan sumber karbohidrat, ia akan dihadam menjadi gula ringkas (khususnya glukosa) dan dibebaskan ke dalam darah. Pankreas (organ dalaman) menghasilkan hormon insulin untuk membantu mengangkut glukosa dari darah ke dalam sel tubuh, dan digunakan sebagai tenaga. Anda boleh bayangkan senario tersebut di mana sebuah bas (insulin), membawa pekerja (glukosa) ke pejabat (sel-sel), agar syarikat (tubuh) dapat berfungsi. Diabetes terjadi apabila pankreas sama ada tidak menghasilkan insulin atau tidak menghasilkan insulin secukupnya, atau insulin tidak dapat berfungsi dengan sempurna.

Tubuh memerlukan gula secara semula jadi. Namun, gula menjadi berbahaya apabila anda mengambilnya secara berlebihan – begitu juga lemak. Diet yang tidak sihat mengandungi komponen-komponen tersebut dalam jumlah tinggi (contohnya, minuman dan makanan bergula, makanan yang tinggi kandungan lemak). Makanan tersebut membekalkan tinggi kalori dalam hanya satu sajian tetapi kurang kandungan nutrien-nutrien penting. Kalori berlebihan yang tidak digunakan oleh sel-sel tubuh, ditukar menjadi lemak dan disimpan di dalam tubuh, mengakibatkan lebih berat badan dan/atau obes. Sel-sel dalam tubuh tidak mampu untuk bertindak terhadap insulin apabila terdapat terlalu banyak lemak; ia menolak insulin yang membawa glukosa. Ini menyebabkan glukosa terkumpul di dalam aliran darah dan paras gula meningkat. Jika tidak ditangani, ia akan menyebabkan diabetes.

## ANCAMAN DIABETES PADA KESIHATAN

### 1. SAKIT JANTUNG

Penghidap diabetes mempunyai 2-4 kali lebih risiko terhadap kegagalan kardiovaskular yang merupakan penyebab utama kematian di kalangan pesakit. Paras glukosa tinggi di dalam darah dalam jangka masa yang panjang akan menyebabkan bahan-bahan berlemak termendap dalam dinding pembuluh darah dan boleh menjejaskan aliran darah, menyebabkan salur darah tersumbat dan menjadi keras (NIH, 2013). Keadaan ini meningkatkan risiko terhadap penyakit jantung.

### 2. KECEDERAAN SARAF

Sekitar 60-70% pesakit diabetes akan menghidap beberapa bentuk neuropati (iaitu kecederaan saraf). Ini menjejaskan saraf di bahagian yang berlainan di dalam tubuh seperti otot dan kaki serta tangan (yang boleh menyebabkan amputasi).

### 3. KEROSAKAN BUAH PINGGANG

Buah pinggang membantu mengumuh bahan buangan daripada darah. Paras gula yang tinggi membuatkan buah pinggang terpaksa bekerja lebih kuat dan lama-kelamaan merosakkan berjuta-juta unit penapis yang halus di dalam buah pinggang. Ini menyebabkan kegagalan buah pinggang.

### 4. KOMPLIKASI MATA

Tiga masalah utama mata yang dihadapi oleh pesakit diabetes dan harus berwaspada ialah retinopati (kerusakan pada retina), katarak dan glaukoma.

## AYUH CEGAH DIABETES!

Sekarang jelas bahawa diabetes boleh dicegah. Untuk hidup bebas daripada diabetes, kita perlu memberi perhatian kepada 4 aspek penting gaya hidup:

### 1. MAKAN GAYA SSP (SEIMBANG, SEDERHANA, PELBAGAD)!

Makan secara sihat adalah kunci dalam melawan diabetes. Maka, pengambilan makanan berasaskan pendekatan 'SSP' amat digalakan. Asasnya sangat mudah dan anda tidak perlu meninggalkan makanan kegemaran anda! Amalkan keseimbangan, makan secara sederhana (mengurangkan saiz hidangan), dan pastikan pelbagai jenis makanan. Piramid Makanan Malaysia boleh membantu untuk memilih pelbagai jenis makanan serta saiz hidangan/sajian yang harus diambil setiap hari.

### 2. KEKAL CERGAS DAN SENTIASA AKTIF

Kekal aktif secara fizikal setiap hari boleh membantu anda menguruskan berat badan dan paras gula dengan lebih baik. Usaha yang sedikit akan memberi manfaat yang besar, maka jangan berputus asa atau berhenti jika anda tidak dapat menghabiskan senaman sepenuhnya. Namun, Panduan Diet Malaysia mencadangkan agar senaman berintensiti sederhana dilakukan sekurang-kurangnya 30 minit sehari atau 60 minit jika ingin mengurangkan berat badan.

### 3. HENTIKAN TABIAT TIDAK SIHAT

Gaya hidup tidak sihat seperti tidak aktif secara fizikal, tabiat makan yang tidak seimbang, merokok, dan pengambilan alkohol berlebihan harus dikurangkan atau dihentikan sama sekali.

### 4. KEKUATAN FIKIRAN DAPAT MENGATASI KEADAAN

Seperti kata-kata legenda Kung Fu, Bruce Lee, "kekalahan adalah di dalam pemikiran. Tiada siapa dikalahkan sehingga kekalahan diterima sebagai kenyataan". Maka, jangan berputus asa! Bina sikap positif terhadap usaha anda dan teruskan memberi galakan kepada diri anda. Dapatkan ahli keluarga serta rakan-rakan untuk sama-sama menyokong anda melalui perubahan gaya hidup ini.

Untuk mengetahui dengan lebih lanjut mengenai cara mencegah diabetes dan maklumat pemakanan menarik yang lain, sertai Karnival Keluarga Bulan Pemakanan Malaysia di Tingkat UG, Paradigm Mall, Kelana Jaya pada hari Khamis hingga Ahad, 26 - 29 Mac 2015. Layari [www.nutritionmonthmalaysia.org.my](http://www.nutritionmonthmalaysia.org.my) untuk maklumat lanjut.