



Diet Sihat Elak DIABETES



Diabetes merupakan salah satu penyakit di mana permulaannya dipengaruhi oleh pilihan makanan yang diambil dalam kehidupan harian. Diabetes adalah epidemik baharu bagi rakyat Malaysia dan merupakan ancaman nyata kepada individu. Lebih mencemaskan, kini diabetes juga mula wujud di kalangan remaja dan kanak-kanak. Diabetes menyebabkan pelbagai komplikasi kesihatan seperti penyakit kardiovaskular, buta, kegagalan buah pinggang, penyakit saraf dan amputasi kaki dan tangan. Ingatlah bahawa diabetes terjadi secara beransur-ansur, seperti rumpai di halaman anda; jika dijaga halaman anda kelihatan cantik tetapi jika lama tidak dijaga anda mungkin menghadapi situasi yang rumit.

Diabetes sebenarnya boleh dicegah. Salah satu cara terbaik untuk mencegahnya adalah dengan mengamalkan tabiat makan yang sihat dan melakukan aktiviti fizikal secara tetap.

MASAK SECARA BIJAK

Di samping mengamalkan makan cara seimbang, sederhana dan pelbagai (SSP), penyediaan makanan dan cara memasak juga penting. Anda boleh pilih cara memasak yang lebih sihat seperti mengukus, memanggang, membakar di dalam ketuhar, atau melayur masakan anda dan sekali sekala menggoreng tetapi ingat, pastikan SSP.

MAKAN DI LUAR

Oleh kerana gaya hidup kita yang sibuk, kebanyakan kita cenderung makan luar berbanding memasak makanan sendiri di rumah. Buat pilihan makanan secara bijak apabila makan luar dan pilih masakan yang dikukus atau dipanggang (contohnya, mi sup, ikan bakar dan sebagainya). Selain itu, pilih lebih sayur, buah, bijirin, bijirin penuh dan ikan yang membekalkan kurang kalori tetapi mengandungi lebih nutrien.



PAKAR:
DR ZAITUN YASSIN
Bendahari Kehormat
Persatuan Pemakanan
Malaysia



PAKAR:
DR MAHENDERAN
APPUKUTTY
Penolong Setiausaha
Kehormat Persatuan
Pemakanan Malaysia



MENCAPAI KESEIMBANGAN MELALUI KEPELBAGAIAN

Tiada satu makanan yang boleh membekalkan pelbagai nutrien yang diperlukan oleh tubuh anda untuk kekal sihat. Oleh itu, amalkanlah pendekatan SSP (seimbang, sederhana, pelbagai). Adalah baik untuk mengambil jenis makanan yang berbeza bagi setiap waktu makan dalam saiz hidangan yang bersesuaian. Anda boleh rujuk Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan.

KURANGKAN MAKANAN YANG TIDAK SIHAT

Pengambilan gula yang berlebihan boleh menyebabkan kenaikan berat badan dan/atau obesiti dan meningkatkan risiko terhadap diabetes. Anda boleh mengurangkan pengambilan gula dengan:

- Beransur-ansur berhenti menggunakan gula di dalam masakan.
- Kurangkan pengambilan kuih-muih dan bahan makanan yang penuh dengan gula.
- Pilih pencuci mulut (kuih muih dan kek) dalam saiz sajian yang kecil atau gantikannya dengan pilihan yang lebih sihat seperti buah.
- Pilih air kosong berbanding minuman berkarbonat atau yang mengandungi gula (seperti minuman ringan, sirap dan kordial).
- Hadkan penambahan gula pasir, susu pekat manis atau susu isian sejat manis kepada satu sudu teh bagi setiap cawan.
- Elakkan mengambil makanan atau minuman yang mengandungi gula di antara waktu makan dan hampir dekat waktu tidur.

MAKAN PADA WAKTU TETAP

Amalkan makan semua hidangan utama (sarapan, makan tengahari, makan malam) pada waktu makan yang tetap dan elak daripada meninggalkannya. Jika anda berasa lapar di antara waktu makan, makan snek berkhasiat seperti buah atau biskut oat.

KEKAL AKTIF

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan bahawa sekitar 1/3 daripada kes diabetes disebabkan oleh tidak aktif secara fizikal. Sebenarnya, dengan hanya mengurangkan berat badan sebanyak 5% dan diikuti dengan senaman berintensiti sederhana boleh membantu mengurangkan risiko diabetes jenis 2 lebih daripada 50% (Colberg et al. 2010). Oleh itu, mula aktif dari sekarang dan cuba untuk melakukan aktiviti fizikal berintensiti sederhana (seperti berjalan pantas, berjoging, berenang) sekurang-kurangnya 30 minit, lima kali seminggu.

DIABETES PENYAKIT MAHAL

Diabetes merupakan penyakit yang mahal. Ia bukan sahaja menjejaskan kesihatan, tetapi juga ekonomi. Hari ini, sekitar 2.6 juta rakyat Malaysia yang berumur 18 tahun ke atas menghidap diabetes dan pada 2012 sahaja, jumlah beban kos negara telah melebihi RM1.3 billion. Setiap tahun, setiap pesakit diabetes membelanjakan sekitar RM140 dan RM440 masing-masing untuk penjagaan pesakit luar tahap primer dan tertier. Kementerian Kesihatan Malaysia telah memberi subsidi sebanyak RM400 bagi setiap pesakit setahun untuk penjagaan pesakit luar di klinik-klinik kesihatan primer dan RM2700 di klinik diabetes tertier. Cuba bayangkan berapakah kos bagi pesakit diabetes di institusi swasta?

MULAKAN PENCEGAHAN SEJAK KECIL

Pencegahan diabetes harus dimulakan sejak kecil. Statistik menunjukkan peningkatan prevalen diabetes sebanyak 3 kali ganda di kalangan mereka yang berumur di antara 18 hingga 35 tahun dalam tempoh 15 tahun yang lepas. Kanak-kanak harus digalakkan untuk mengamalkan gaya hidup sihat dengan meningkatkan aktiviti fizikal dan makan cara sihat. Ibu bapa haruslah:

- Menjadi model peranan bagi anak-anak. Jika anda menjalani kehidupan yang sihat, anak-anak anda akan mengikut jejak anda.
- Membimbing dan membantu anak-anak untuk membuat pilihan makanan yang sihat.
- Memberi peluang yang cukup untuk aktiviti fizikal dan menggalakkan aktiviti luar bagi seluruh keluarga (seperti, bermain di taman, sukan rekreasi atau berjalan pantas).
- Hadkan masa menonton anak-anak kepada tidak melebihi 2 jam sehari.
- Melibatkan anak-anak dalam merancang, membeli belah bahan makanan dan juga semasa memasak hidangan.
- Melibatkan anak-anak dalam melakukan kerja-kerja rumah.

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 untuk maklumat lanjut.