



## Hidangan Raya PESAKIT DIABETES PERLU BERPADA-PADA



STATISTIK PESAKIT DIABETES DI MALAYSIA DIJANGKAKAN TERUS MENINGKAT SEMENJAK TAHUN 2006. MENURUT KAJIAN MORBIDITI DAN KESIHATAN KEBANGSAAN (NHMS) , PADA TAHUN 2006 TERDAPAT 1.9 JUTA PENGHIDAP DEWASA, DAN ANGKA ITU BERTAMBAH KEPADA 3 JUTA DALAM MASA 5 TAHUN PADA 2011.

TERIMA KASIH : DR SALMI DARAUP, HOSPITAL COLOMBIA ISKANDAR PUTERI, JOHOR BAHRU

Statistik pesakit diabetes di Malaysia dijangkakan terus meningkat semenjak tahun 2006. Menurut Kajian Morbiditi dan Kesihatan Kebangsaan (NHMS) , pada tahun 2006 terdapat 1.9 juta penghidap dewasa, dan angka itu bertambah kepada 3 juta dalam masa 5 tahun pada 2011. Ini merupakan peningkatan daripada 11.6% pada tahun 2006 kepada 15.2% pada tahun 2011 dan 17.5% pada tahun 2015. Ironinya, separuh daripada jumlah 3.5 juta pesakit ini (9.2%) tidak mengetahui bahawa mereka sebenarnya menghidapi penyakit tersebut atau dikatakan *asymptomatic*.

## APA PUNCA PENYAKIT DIABETES?

Diabetes adalah penyakit kronik yang disebabkan oleh dua faktor. Pertama, apabila pankreas di dalam tubuh tidak mampu menghasilkan insulin atau penyebab kedua adalah apabila tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara berkesan.

Insulin adalah sejenis hormon yang dihasilkan oleh pankreas di mana berfungsi untuk membantu pemindahan glukos dari makanan di dalam saluran darah ke dalam sel dan tisu dan akan ditukarkan menjadi tenaga yang diperlukan oleh tubuh.

Ketidaaan insulin atau tubuh yang tidak dapat menggunakan insulin secara berkesan akan menyebabkan paras glukos di dalam darah meningkat.

Diabetes boleh dikategorikan kepada dua jenis iaitu diabetes Jenis 1 – Insulin Dependent Diabetes (bergantung kepada insulin) adalah sejenis penyakit *autoimun* yang mana sistem pertahanan tubuh menyerang dan merosakkan sel-sel yang menghasilkan insulin.

Jenis 2. Non-Insulin Dependent Diabetes (tidak bergantung kepada insulin) adalah jenis diabetes yang lebih biasa di kalangan pesakit diabetes dan kebiasaanya berkaitan dengan masalah obesiti.

## FAKTOR RISIKO DIABETES

Bagi Diabetes Jenis 1, faktor risikonya masih kurang jelas tetapi risiko adalah lebih tinggi sekiranya seseorang memiliki ahli keluarga yang menghidapinya. Manakala, Diabetes Jenis 2, antara faktor risiko yang menyebabkannya adalah obesiti atau berat badan berlebihan akibat pemakanan yang tidak seimbang, faktor usia yang meningkat, kurangnya

aktiviti fizikal, tekanan darah tinggi, tahap kolesterol tinggi, sejarah keluarga yang mempunyai diabetes *impaired glucose tolerance* (IGT)

## APAKAH LANGKAH SELANJUTNYA JIKA ANDA MEMPUNYAI RISIKO DI ATAS?

Sekiranya seseorang itu mempunyai risiko menghidap diabetes, hendaklah melakukan pemeriksaan lanjut di klinik berdekatan atau berjumpa terus dengan pakar perubatan. Screening seperti *oral glucose tolerance test* (OGTT) akan dilakukan untuk diagnosis. Sekiranya positif, anda akan dirujuk ke pakar pemakanan untuk mendapatkan nasihat pemakanan sihat dan seimbang.

Doktor juga akan menyarankan anda untuk bersenam untuk mencapai berat badan yang ideal.

## APAKAH YANG BERLAKU JIKA WANITA MENGANDUNG MEMPUNYAI RISIKO DIABETES?

Tidak dinafikan, diabetes di kalangan wanita mengandung juga mempunyai implikasi kepada ibu dan anak dalam kandungan. Komplikasi seperti risiko keguguran, obesiti, kelahiran pramatang dan jangkitan pada sistem urinari boleh berlaku. Bayi dalam kandungan juga terdedah kepada risiko *macrosomia (large for gestational age), hypoglycemia,*

## APAKAH KOMPLIKASI PENYAKIT DIABETES

Penyakit diabetes yang tidak dikawal boleh menyumbang kepada pelbagai masalah kesihatan. Ia amat membahayakan saluran darah, saraf, jantung, mata serta



**Lontong adalah contoh makanan yang mempunyai kolesterol tinggi kerana kandungan santannya. Jika perlu dan tidak segan, tanyalah dulu tuan rumah adakah dia menggunakan santan atau susu!**

buah pinggang. Inilah puncanya penyakit penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, kegagalan buah pinggang, kehilangan penglihatan, kerosakan saraf yang boleh membawa kepada amputasi (pemotongan anggota badan).

4. Sebelum keluar dari rumah untuk beraya, adalah dinasihatkan untuk mengisi perut dahulu dengan minum air kosong.

5. Ketika beraya dan menjamu selera, utamakan memilih makanan yang berkuah atau mengandungi sup.

kandungan santannya. Jika perlu dan tidak segan, tanyalah dulu tuan rumah adakah dia menggunakan santan atau susu!

Apabila tiba kepada menu pencuci mulut, adalah digalakkan mengambil buah-buahan berbanding kek, kerepek atau puding. Juadah pelbagai air minuman yang manis juga harus dikurangkan. Jika perlu bawalah air kosong kerana air cordial atau bergas mempunyai kandungan gula yang tinggi.

Kesimpulannya, adalah penting untuk kita mengamalkan kesederhanaan dalam pemilihan dan pengambilan makanan. Bagi pesakit kronik seperti diabetes, pengawasan dan penjagaan rapi adalah penting untuk mengelakkan kesan pada organ lain seperti kegagalan buah pinggang. Pencegahan adalah lebih baik sebelum terlambat. **k**



Lantaran itu suka diingatkan bersempena musim perayaan ini, tidak menjadi halangan untuk pesakit diabetes menikmati hidangan semasa hari lebaran. Namun hendaklah mengambil langkah berjaga-jaga.

1. Mengambil kuantiti yang sedikit jika ingin merasa pelbagai jenis hidangan.

2. Jangan makan satu jenis makanan terlalu banyak. Disarankan hanya perlu menjamah sedikit untuk merasa makanan yang berikutnya.

3. Ketika menikmati hidangan buffet, pesakit diabetes harus mengelakkan aktiviti memenuhi pinggan. Hendaklah sering beringat, ambil kuantiti yang sedikit untuk mengelakkan pembaziran dan menjaga kesihatan.

6. Lebih baik jika kita melebihkan makanan yang turut mengandungi sayur, seperti mee hoon sup, mee soto atau soto ayam.

Manakala juadah yang digalakkan ketika menjamu selera di rumah terbuka adalah makanan yang dimasak secara panggang contohnya sate. Selain daripada kurang kalori kerana cara masakan yang berasaskan panggang, ia juga cepat mengenyangkan.

Rendang adalah antara juadah wajib semasa raya dan rumah terbuka. Elakkan dari mengambil bahagian yang banyak kulit seperti kepak ayam kerana sudah semestinya kandungan kolesterol yang tinggi. Lontong adalah contoh makanan yang mempunyai kolesterol tinggi kerana

