

01 MAR, 2026

Panduan puasa selamat untuk pesakit diabetes

Sinar Harian, Malaysia



Panduan puasa selamat untuk pesakit diabetes

Ketahui beberapa tanda
bahaya dan bila perlu
berbuka segera tanpa risiko

Oleh ZAITON ABDUL MANAF

BERPUASA pada bulan Ramadan sememangnya dinantikan oleh umat Islam sebagai ibadah yang mulia. Namun, bagi mereka yang menghidap diabetes, puasa memerlukan persiapan lebih rapi agar paras gula dalam darah kekal stabil dan risiko komplikasi dapat dikurangkan.

Jika tanpa perancangan yang betul, turun naik gula darah boleh menjejaskan kesihatan dan keselamatan sepanjang berpuasa.

Pakar Diet dari Columbia Asia Hospital Batu Kawan, Maslissa Sazele menjelaskan, semasa berpuasa, badan tidak menerima glukosa dari makanan untuk tempoh lama.

"Pada awal puasa, badan menggunakan simpanan glikogen di hati untuk mengekalkan paras gula darah.

"Selepas beberapa jam, badan mula membakar lemak sebagai sumber tenaga," katanya.

Bagi individu tanpa diabetes, hormon seperti insulin dan glukagon membantu mengekalkan keseimbangan gula darah.

Berbeza dengan pesakit diabetes yang mengambil ubat atau insulin, keseimbangan ini boleh terganggu akibat rintangan insulin.

"Keadaan ini boleh meningkatkan risiko hipoglisemia, hiperglisemia dan dehidrasi.

"Hipoglisemia berlaku apabila paras gula terlalu rendah, contohnya akibat sahur tidak mencukupi atau dos ubat tidak disesuaikan. Sebaliknya, hiperglisemia pula terjadi jika berbuka dengan makanan tinggi gula dan karbohidrat ringkas.

"Bukan itu sahaja, dehidrasi turut menyukarkan kawalan gula kerana tubuh tidak dapat minum air yang mencukupi," kongsi beliau lagi.

Justeru, pemantauan dan strategi yang

betul menjadi kunci utama untuk pesakit diabetes menjalani puasa dengan selamat.

Berikut beberapa langkah penting:

Langkah 1: Pastikan sahur

Sahur membantu menstabilkan paras gula sepanjang hari. Pesakit diabetes digalakkan tidak meninggalkan sahur dan lebih baik melewatkan makan hampir waktu imsak. Komposisi sahur seimbang termasuk:

- Karbohidrat kompleks seperti nasi perang, roti gandum penuh atau oat.
- Protein seperti telur, ayam, ikan, tahu atau tempeh.
- Sayur-sayuran segar.
- Air kosong secukupnya.
- Elakkan sahur yang terlalu manis atau minuman bergula kerana ia boleh menyebabkan lonjakan gula diikuti penurunan mendadak yang berisiko bagi pesakit diabetes.

Langkah 2: Rancang strategi berbuka

Berbuka secara berperingkat lebih baik untuk kawalan gula. Contohnya, mulakan dengan 1-2 biji kurma dan air kosong, kemudian hidangan utama selepas solat Maghrib. Gunakan konsep Suku-Suku-Separuh: ¼ pinggan karbohidrat, ¼ pinggan protein, ½ pinggan sayur.

Hindari gabungan pelbagai jenis karbohidrat sekali gus, kerana badan pesakit diabetes tidak mampu menukarkannya kepada tenaga dengan cepat.

Selain lebih stabil dari segi gula darah, cara ini juga lebih mengenyangkan.

Langkah 3: Kawal pengambilan karbohidrat

Karbohidrat memberi kesan paling besar pada paras gula darah. Pesakit diabetes tidak perlu mengelak sepenuhnya tetapi perlu kawal porsi dan pilih

karbohidrat yang sesuai:

Sebaiknya pilih karbohidrat kompleks, makanan berserat tinggi, buah dalam kuantiti sederhana.

Pada masa sama, hadkan pengambilan air manis, kuih-muih tinggi gula dan makanan bergoreng.

Keperluan karbohidrat berbeza bagi setiap individu, jadi rundingan dengan pegawai dietetik penting untuk menyesuaikan pengambilan berdasarkan berat badan, tahap aktiviti dan bacaan gula dalam darah.

Langkah 4: Utamakan hidrasi

Dehidrasi meningkatkan risiko komplikasi, terutama bagi pesakit Diabetes Jenis 2. Strategi: 2-3 gelas ketika berbuka, satu hingga dua gelas selepas tarawih, dua gelas ketika sahur.

Sasarkan enam hingga lapan gelas sehari dan utamakan air kosong berbanding minuman manis atau berkafein yang boleh menyebabkan kehilangan air lebih cepat.

Tanda bahaya: Bila perlu berbuka segera

- - Memeriksa gula darah tidak membatalkan puasa. Jika bacaan 16.7 mmol/L (hiperglisemia), berbuka dan dapatkan nasihat perubatan.
- Tanda yang kelihatan adalah terlalu haus, kerap kencing, sakit kepala, penglihatan kabur.

Dengan bimbingan yang betul, pesakit diabetes masih boleh berpuasa dengan yakin.

Puasa bukan sekadar menahan lapar dan dahaga, tetapi peluang memperbaiki disiplin pemakanan.

Dengan ilmu dan perancangan, ibadah dapat dijalankan selari dengan penjagaan kesihatan.



Bukan itu sahaja, dehidrasi turut menyukarkan kawalan gula darah kerana tubuh tidak dapat minum air yang mencukupi."

- Maslissa Sazele





01 MAR, 2026

Panduan puasa selamat untuk pesakit diabetes

Sinar Harian, Malaysia

SUMMARIES

Ketahui beberapa tanda bahaya dan bila perlu berbuka segera tanpa risiko
BERPUASA pada bulan Ramadan sememangnya dinantikan oleh umat Islam sebagai ibadah yang mulia. Namun, bagi mereka yang menghidap diabetes, puasa memerlukan persiapan lebih rapi agar paras gula dalam darah kekal stabil dan risiko komplikasi dapat dikurangkan. Jika tanpa perancangan yang betul, turun naik gula darah boleh menjejaskan kesihatan dan keselamatan sepanjang berpuasa.