

Rekomendasi Jenis Makanan dan Minuman untuk Penderita Diabetes

Diabetes adalah penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah (glukosa) hingga di atas nilai normal. Kadar gula dalam darah dikendalikan oleh hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas. Pada penderita diabetes, organ yang terletak di belakang lambung ini tidak mampu memproduksi insulin sesuai kebutuhan tubuh sehingga terjadi peningkatan kadar glukosa dalam darah. Jika tidak dikontrol dengan baik, diabetes bisa menimbulkan berbagai komplikasi dan dapat membahayakan nyawa penderita.

Jika Anda atau orang terdekat Anda menderita diabetes, sangatlah penting untuk memperhatikan kadar gula darah, tekanan darah, dan kadar kolesterol. Selain itu, kunci utama agar penderita diabetes bisa hidup sehat adalah dengan pemilihan makanan yang baik demi kestabilan gula darah. Apa saja jenis makanan yang direkomendasikan untuk dikonsumsi penderita diabetes?

Karbohidrat

Karbohidrat memang diperlukan oleh tubuh manusia untuk memberikan energi pada tubuh. Namun, penderita diabetes harus memperhatikan apa saja karbohidrat yang baik dan tidak baik untuk tubuhnya. Penderita diabetes sebaiknya menghindari konsumsi nasi putih, roti putih, dan pasta. Untuk menggantikannya, pilihlah beras merah, beras basmati, atau ubi jalar yang dipanggang.

Lemak trans

Lemak trans merupakan jenis lemak yang terburuk untuk dikonsumsi. Lemak trans dapat meningkatkan “kolesterol jahat” pada tubuh yang mengakibatkan risiko tinggi terhadap diabetes tipe 2 serta meningkatkan kemungkinan terkena penyakit jantung. Lemak trans biasanya dapat ditemukan di dalam margarin, selai, krim, dan *frozen food*. Pilihlah jenis lemak yang baik (lemak tidak jenuh), seperti buah, sayuran, gandum utuh, produk susu rendah lemak, ikan, dan kacang-kacangan.

Garam Berlebihan

Penderita diabetes perlu memperhatikan konsumsi pada sodium karena makanan yang bersodium tinggi atau mengandung banyak garam bisa menyebabkan terjadinya hipertensi yang sangat berbahaya. Anda disarankan untuk menghindari makanan seperti daging olahan, sup kalengan, gorengan, dan makanan cepat saji karena kandungan garam tinggi yang ada di jenis makanan tersebut. Sebagai gantinya, konsumsi dada ayam tanpa lemak, daging rebus, ikan panggang, tahu kukus atau rebus, telur, dan kacang-kacangan.

Makanan ringan dalam kemasan

Biasanya, makanan ringan dalam kemasan mengandung tepung olahan, kadar gula yang tinggi, dan kandungan karbohidrat yang lebih banyak. Lantas camilan apa saja yang dapat dikonsumsi oleh penderita diabetes agar tetap sehat? Pilihlah camilan yang tidak mengandung banyak gula dan garam, atau memiliki indeks glikemik yang tinggi, seperti kacang-kacangan atau beberapa sayuran rendah karbohidrat.

Minuman manis

Sebagai penderita diabetes, perlu juga untuk memperhatikan pilihan minuman Anda. Hindari minuman manis seperti jus buah yang sudah tercampur gula, minuman kemasan, teh manis, dan buah-buahan kalengan. Ketika Anda mengonsumsi minuman yang ditambahkan pemanis, gula darah dapat meningkat dan memicu resistensi insulin, serta meningkatkan risiko lainnya seperti kerusakan pada hati. Lantas, apakah penderita diabetes hanya boleh minum air putih seumur hidup? Jawabannya tidak. Penderita diabetes juga dapat menikmati jus tanpa gula, teh tanpa gula, kopi dengan susu rendah lemak, air putih dengan irisan lemon, dan juga buah segar.

Produk susu

Penyakit diabetes tidak menjadi halangan bagi Anda yang masih menyukai produk susu. Akan tetapi, Anda perlu memilih produk susu yang tepat. Perhatikan kadar lemak jenuh, karbohidrat, dan gula yang terkandung di dalamnya. Hindari yoghurt rasa buah, susu *full cream*, dan keju. Sebagai alternatifnya, Anda dapat menggantinya dengan produk susu lain, seperti *skimmed milk*, yoghurt tanpa rasa, dan keju rendah lemak.

Itulah daftar makanan dan minuman yang direkomendasikan bagi penderita diabetes. Jangan lupa untuk memperhatikan nutrisi dalam menu makanan sehari-hari demi terpenuhinya gizi seimbang. Maksimalkan dengan olahraga teratur, cukup istirahat, dan kelola stres dengan baik untuk menunjang kesehatan Anda.

dr. Restu R. Pasaribu, Sp.PD

Dokter spesialis penyakit dalam

Siloam Hospitals Purwakarta

<http://appointment.siloamhospitals.com/>