

# Jenis Makanan Berkarbohidrat untuk Pasien Diabetes

Seorang diabetisi disamping harus rutin berolahraga juga sangat dianjurkan untuk cermat dan selektif memilih makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari. Untuk itu seorang diabetisi harus mengetahui jenis makanan apa saja yang aman dikonsumsinya.

Seperti kita ketahui bahwa makanan yang kita konsumsi sehari-hari bertujuan untuk mendapatkan asupan karbohidrat yang kemudian karbohidrat ini akan diubah menjadi glucose untuk menghasilkan energi (tenaga).

Bila produksi hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas tidak mencukupi untuk membawa glucose ke sel-sel tubuh kita, maka kelebihan glucose ini akan tertinggal di dalam darah sehingga akan menyebabkan gula darah kita tinggi yang biasa disebut dengan diabetes atau kencing manis.

ADA (American Diabetes Association), menganjurkan kepada pengidap diabetes agar mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dari whole grain, buah-buahan, sayuran, serta susu rendah lemak. Selain itu, dianjurkan kalau 60-70% dari asupan kalori sebaiknya berasal dari karbohidrat dan lemak tunggal tidak jenuh (canola oil, minyak zaitun dan minyak kacang, alpukat dan kacang-kacangan), dan 15-20% asupan kalori dari protein. Di samping itu disarankan membatasi asupan kolesterol, yaitu kurang dari 300 miligram dan meminimalkan asupan lemak trans.



## Berikut beberapa makanan lain yang dianjurkan:

- **Oat.**  
Oat mengandung serat larut dalam air yang berfungsi memperlambat penyerapan gula ke dalam darah serta mengurangi kolesterol darah. Peningkatan kadar kolesterol merupakan salah satu faktor resiko penyebab diabetes.
- **Kacang polong, buncis dan kacang panjang.**  
Makanan ini kaya serat larut dan meningkatkan kadar gula darah secara perlahan. Selain itu, jenis kacang-kacangan ini bisa menjadi sumber karbohidrat, protein dan serat yang baik.
- **Apel, pir, aprikot, cherries, grepefruit (sejenis jeruk besar dengan rasa yang agak pahit), jeruk, buah persik dan plum.**  
Jenis buah-buahan ini menyediakan serat larut dan melepaskan gula ke aliran darah secara perlahan. Buah ini bisa menjadi pilihan kudapan yang baik bagi pengidap diabetes.
- **Pasta, ubi jalar, dan roti gandum.**  
Jenis makanan ini melepaskan energi secara perlahan serta bisa menjadi sumber karbohidrat yang baik bagi pengidap diabetes.
- **Roti whole grain, beras merah, pasta whole meal dan sarapan whole grain.**  
Semua makanan ini kaya serat tidak larut. Selain itu, makanan ini juga mengandung seng dan chromium yang berfungsi menguatkan kerja insulin.
- **Yogurt rendah lemak dan susu skim.**  
Kedua produk ini mengandung kadar lemak jenuh dan kadar lemak total yang sangat rendah. Produk ini juga menyediakan karbohidrat, protein dan kalsium.
- **Daging merah rendah lemak, unggas tanpa kulit, ikan dan tahu.**  
Makanan ini bisa menjadi pilihan sumber protein yang rendah lemak. Membatasi asupan lemak bisa mencegah penambahan berat badan dan mengurangi resiko peningkatan kolesterol dalam darah.
- **Makarel, salmon dan sarden.**  
Jenis ikan ini kaya asam lemak omega-3 yang diyakini bisa mengurangi resiko penyakit jantung.
- **Biji rami dan labu.**  
Biji-bijian ini juga mengandung asam lemak omega-3. Anda bisa menambah biji-bijian ini ke sereal Anda.
- **Buah dan sayuran.**  
Buah dan sayur merupakan makanan yang kaya kalium. Kekurangan kalium bisa menyebabkan intoleransi glukosa. Selain itu, sayur dan buah juga rendah kalori dan menyediakan berbagai antioksidan, vitamin, mineral, dan fitonutrisi yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh.

<http://indodiabetes.com/jenis-makanan-berkarbohidrat-untuk-pasien-diabetes.html>

Sept 2011 - From: [www.itokindo.org](http://www.itokindo.org) (free pdf: **Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat**)