

Pengaturan Makan Bagi Diabetisi

Pengaturan makan merupakan pilar utama pengelolaan diabetes mellitus (DM). Namun, Diabetisi (orang dengan diabetes) sering mendapat berbagai informasi tentang makanan dan DM dari berbagai sumber yang tidak selalu benar. Informasi yang kurang tepat sering kali merugikan Diabetisi itu sendiri, antara lain tidak lagi dapat menikmati makanan kesukaan mereka.

Sebenarnya anjuran makan pada Diabetisi sama dengan anjuran makan sehat umumnya, yaitu makanan menu seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori masing-masing. Sebaliknya anjuran makan bagi Diabetisi juga akan sangat baik untuk orang sehat yang non DM dan juga untuk mencegah penyakit salah gizi yang lainnya.



Tujuan makan sesuai kebutuhan kalori adalah agar dapat mencapai dan mempertahankan berat badan yang normal. Pada Diabetisi yang gemuk, kadar gula darah sulit dikendalikan, sehingga berat badan perlu dibuat normal. Berat badan normal berkisar antara kurang dari 10% sampai lebih dari 10% dari berat badan idaman.

Berat badan idaman adalah $90\% \times (\text{tinggi badan dalam cm dikurang } 100 \text{ kg})$. Bila tinggi badan 160 cm, maka berat badan idamannya adalah $90\% \times (160-100) \text{ kg} = 54 \text{ kg}$. Berolahraga dengan teratur dapat membantu menurunkan berat badan dan mengendalikan kadar gula darah.

Selain perlu mencapai gula darah dan mempertahankan gula darah mendekati normal, Diabetisi juga perlu mencapai dan mempertahankan lemak darah serta tekanan darah yang normal. Diabetisi tak perlu takut makan dan dianjurkan makan bersama anggota keluarga lainnya, yaitu menu makanan yang seimbang sesuai kebutuhan gizi.

Kandungan zat gizi dalam makanan serta anjurannya untuk diabetisi sebagai berikut:

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber tenaga utama untuk kegiatan sehari-hari dan terdiri atas tepung-tepungan dan gula. Diabetisi dianjurkan mengkonsumsi padi-padian, sereal, buah dan sayuran karena mengandung serat tinggi, juga vitamin dan mineral.

Makanan yang perlu dibatasi adalah gula, madu, sirup, kue kukis, dodol dan kue-kue manis lainnya. Karbohidrat sederhana seperti gula hanya mengandung karbohidrat saja tetapi tidak mengandung zat gizi penting lainnya sehingga kurang bermanfaat bagi tubuh.

2. Protein

Protein adalah zat gizi yang penting untuk pertumbuhan dan pengganti jaringan yang rusak. Oleh karena itu **perlu makan protein setiap hari**. Sumber protein banyak terdapat dalam ikan, ayam, daging, tahu, tempe, dan kacang-kacangan.

3. Lemak

Lemak juga sumber tenaga. Bagi Diabetisi makanan jangan terlalu banyak digoreng, sebaiknya lebih banyak dimasak menggunakan sedikit minyak seperti dipanggang, dikukus, dibuat sup, direbus atau dibakar. **Batasi konsumsi makanan tinggi kolesterol seperti: otak, jeroan, kuning telur.**

4. Vitamin dan mineral

Vitamin dan mineral terdapat pada sayuran dan buah-buahan, berfungsi untuk membantu melancarkan kerja tubuh. Apabila kita makan makanan yang bervariasi setiap harinya maka tidak perlu lagi vitamin tambahan. Diabetisi perlu mencapai dan mempertahankan tekanan darah yang normal. Oleh karena itu perlu membatasi konsumsi natrium. **Hindari makanan tinggi garam dan vetsin.** Anjuran makan garam dapur sehari kira-kira 6-7 gram (1 sendok teh).

Menu Seimbang

Makanlah beraneka ragam makanan yang mengandung sumber zat tenaga, sumber zat pembangun serta sumber zat pengatur.

1. Makanan sumber zat tenaga mengandung zat gizi: karbohidrat, lemak, dan protein. Makanan sumber zat tenaga antara lain nasi serta penggantinya seperti roti, mie, kentang, dll.
2. Makanan sumber zat pembangun mengandung zat gizi protein dan mineral. Makanan sumber zat pembangun antara lain kacang-kacangan, tempe, tahu, telur, ikan, ayam, daging, susu, keju dll.
3. Makanan sumber zat pengatur mengandung vitamin dan mineral. Makanan sumber zat pengatur antara lain sayuran dan buah-buahan.

Makanlah Teratur

Untuk dapat makan sesuai kebutuhan gizi, anda perlu mengetahui kebutuhan kalori sehari. Selain membantu dalam kebutuhan kalori, ahli gizi/diet juga menyarankan variasi makanan sesuai dengan daftar bahan makanan penukar.

Porsi makanan hendaknya tersebar sepanjang hari, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam serta kudapan diantara waktu makan. Diabetisi yang menggunakan insulin atau OHO, sebaiknya memperhatikan jadwal makan teratur, jenis serta jumlah makanan. Bila mereka makan tidak teratur, dapat menyebabkan *hipoglikemia* (penurunan kadar gula darah < 60 mg/dL) yang bisa membahayakan.

Jumlah dan Jenis Makanan Sehari-hari

Sebagai pedoman, anda dianjurkan makan 3 kali sehari yang terdiri dari:

1. Satu piring nasi atau penggantinya.
2. Satu potong ikan atau penggantinya.
3. Satu mangkok sayuran.
4. Buah-buahan.

Diantara waktu makan tersebut di atas dapat diselingi dengan kudapan/makanan ringan, contohnya buah atau kue.

Sumber : Hidup Sehat dengan Diabetes, Pusat Lipid & Diabetes RSCM/FKUI | 06-08-2007 |

<http://indodiabetes.com/pengaturan-makan-bagi-diabetisi.html>