

Piramida Makanan Diabetes

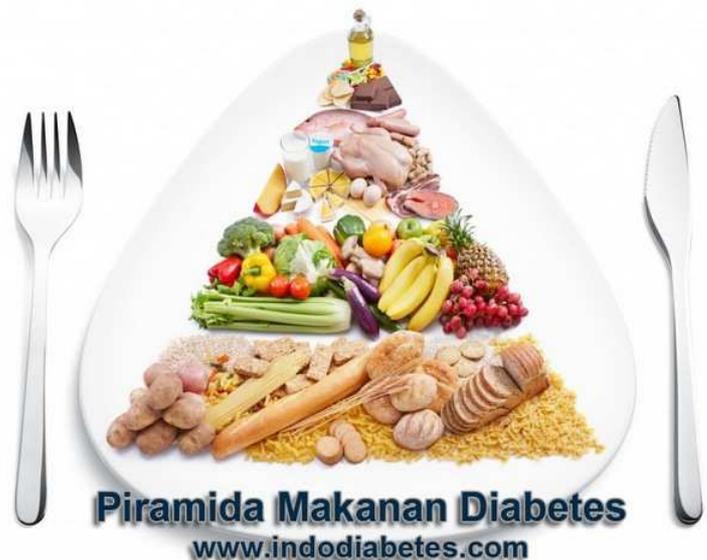
Penyebab timbulnya penyakit diabetes karena terjadi gangguan metabolisme, dimana pemanfaatan karbohidrat terutama glukosa kurang optimal. Dengan kata lain diabetes terjadi karena terjadi gangguan metabolisme karbohidrat. Sedangkan karbohidrat dihasilkan dari makanan sehari-hari yang kita konsumsi.

Oleh sebab itu pasien diabetes sangat perlu mengetahui jenis-jenis makanan yang akan mereka konsumsi untuk menghindari terjadi peningkatan kadar gula darah yang tinggi.

American Diabetes Association (ADA) mengeluarkan sebuah panduan untuk membantu pasien diabetes memilih makanan sehari-hari mereka berdasarkan yang disebut dengan Piramida Makanan Diabetes.

Di dalam Piramida Makanan Diabetes, makanan sehari-hari kita dibagi menjadi enam kategori umum. Keenam kategori tersebut dikelompokkan berdasarkan pertimbangan kadar karbohidrat, protein dan lemak yang terdapat didalam makanan.

Tujuan dasar dibuatnya piramida makanan diabetes adalah untuk membantu pasien diabetes membuat pilihan makanan yang tepat secara umum karena tidak memungkinkan membuatnya untuk masing-masing penderita diabetes. Lagi pula setiap penderita diabetes tidak memiliki pengetahuan tentang nilai gizi setiap makanan.



Secara umum makanan dari dasar dan lapisan kedua dari piramida makanan diabetes bisa dikonsumsi secara bebas dengan pembatasan dari lapisan yang lebih tinggi dari piramida makanan diabetes.

Semakin tinggi kelompok makanan yang terdapat di dalam piramida makanan diabetes, semakin sedikit kelompok makanan tersebut dapat dikonsumsi atau dihindari oleh seorang pasien diabetes.

Adapun piramida makanan diabetes yang membagi makanan sehari-hari menjadi 6 kelompok adalah sebagai berikut:

Biji-bijian dan Tepung (kelompok 1):

Makanan yang terbuat dari biji-bijian dan tepung terdapat di dasar piramida makanan diabetes. Kelompok makanan biji-bijian dan tepung yang banyak mengandung karbohidrat seperti beras, gandum, rye, gandum, jagung, kacang polong kentang, kacang pinto, dan makanan lainnya yang biasa menggunakan biji-bijian masuk dalam kelompok ini.

Sayuran (kelompok 2):

Kelompok makanan sayuran ini terletak tepat di atas dasar piramida makanan diabetes. Sayuran secara alami rendah dalam konten lemak, rendah kalori dan kaya vitamin, mineral, serat dan zat gizi mikro.

Buah-buahan (kelompok 3):

Kelompok buah-buahan ini juga terletak tepat di atas dasar piramida makanan diabetes bersama dengan kelompok sayuran. Buah-buahan kaya akan vitamin, mineral, serat dan juga karbohidrat.

Susu (kelompok 4):

Kelompok ini berada di atas lapisan kedua (sayuran dan buah) dari piramida makanan diabetes. Kelompok susu mengandung banyak protein dan kalsium serta vitamin banyak. Dari kategori susu pasien diabetes harus memilih produk susu dengan kadar lemak rendah.

Daging, Pengganti Daging dan Protein Lainnya (kelompok 5):

Kelompok ini bersama kelompok susu dalam piramida makanan diabetes mengandung protein dalam jumlah yang sangat tinggi dan mengandung vitamin serta mineral sangat banyak.

Lemak, Minyak, Manis dan Alkohol (kelompok 6):

Kelompok makanan ini terdapat di puncak piramida makanan diabetes, yang menandakan bahwa kelompok makanan hanya boleh dikonsumsi sedikit oleh penderita diabetes dan sebaiknya dihindari.

<http://indodiabetes.com/piramida-makanan-diabetes.html>