



Beberapa Tip Menurunkan Tekanan Darah

Sekitar 60 persen penderita diabetes tipe 2 mengalami hipertensi. Penderita hipertensi dan diabetes berisiko lebih besar mengalami penyakit kardiovaskular dan ginjal.

Anda bisa menurunkan risiko dengan menjaga tekanan darah dalam rentang normal.

Berikut beberapa cara yang bisa Anda lakukan untuk menurunkan tekanan darah:

BERHENTI MEROKOK

Merokok mengurangi suplai oksigen ke organ-organ tubuh, meningkatkan kadar kolesterol dan meningkatkan tekanan darah. Karena itu, berhenti merokok merupakan langkah utama dalam mengontrol tekanan darah dan diabetes.

TURUNKAN BERAT BADAN

Pengurangan berat badan berkaitan dengan penurunan tekanan darah. Anda bisa menurunkan berat badan dengan mengurangi asupan lemak dan kalori, serta berolahraga secara teratur. Diet tinggi lemak secara otomatis akan menambah konsumsi makanan dan total energi dan akan berkurang jika diet Anda rendah lemak.

Olahraga tidak mempunyai efek terlalu besar dalam menurunkan berat badan. Akan tetapi, olahraga (30-45 menit sehari) bagus untuk meningkatkan sensitifitas insulin, mengurangi kadar glukosa darah dan mempertahankan berat badan dalam jangka panjang.

MODIFIKASI DIET

Karbohidrat:

Sertakan makanan yang mengandung karbohidrat, khususnya dari *whole grain*, buah-buahan, sayuran, dan susu rendah lemak dalam diet penderita diabetes.

Jumlah total karbohidrat dari makanan

dan kudapan lebih penting dibandingkan sumbernya.

Serat:

Sama seperti populasi pada umumnya, penderita diabetes didorong untuk memilih berbagai makanan yang mengandung serat seperti *whole grain*, buah, dan sayuran. Makanan ini mengandung vitamin, mineral, serat dan komponen lain yang baik untuk kesehatan.

Protein:

Tidak ada bukti yang mengharuskan penderita diabetes mengubah asupan protein (15 hingga 20 persen dari total energi harian) jika fungsi ginjalnya normal. Karena protein diperlukan untuk membangun jaringan tubuh yang sehat, pilihlah sumber protein yang rendah lemak. Ikan merupakan pilihan yang baik, konsumsilah dua hingga tiga kali per minggu.

Daripada memasak dengan lemak, cobalah menambah rasa makanan dengan menggunakan anggur, herbal dan bumbu. Anda yang vegetarian bisa mendapatkan protein dari telur, kacang kedelai, kacang polong dan sumber lainnya.

Lemak:

Batasi lemak jenuh dan asupan kolesterol dari diet. Asupan lemak jenuh sebaiknya kurang dari 10 persen dari asupan energi total. Beberapa individu (misalnya orang dengan kadar kolesterol jahat LDL 100 mg/dl) akan mendapatkan manfaat dengan menurunkan asupan lemak jenuh hingga di bawah 7 persen dari asupan energi.

Asupan kolesterol sebaiknya kurang dari 300 mg per hari. Beberapa individu (misalnya orang dengan kadar kolesterol jahat LDL 100 mg/dl) akan mendapatkan manfaat dengan menurunkan asupan kolesterol hingga di bawah 200 mg per hari.

Kurangi garam:

Pengurangan konsumsi garam membantu menurunkan tekanan darah. Usahakan mengurangi asupan sodium hingga 2.400 mg atau garam hingga 6.000 mg per hari.

Asupan alkohol:

Peneliti sudah mengungkapkan adanya hubungan antara asupan alkohol tinggi (tiga takar/hari) dengan peningkatan tekanan darah. Akan tetapi, tidak ada perbedaan tekanan darah antara orang yang minum lebih sedikit dari tiga takar alkohol/hari dengan mereka yang tidak minum.

Asupan kalium dan kalsium:

Diet rendah lemak yang menyertakan buah dan sayuran (lima hingga sembilan takar/hari) dan produk susu rendah lemak (dua hingga empat takar/hari) secara umum sudah kaya akan kalium, magnesium, kalsium dan bisa menurunkan tekanan darah.

Asupan air:

Cobalah minum paling tidak dua liter air putih sehari. Cara ini membantu mengeluarkan kelebihan gula dari tubuh dan membantu serat menjalankan tugasnya dalam mengontrol gula darah. Selain itu, air ini juga memungkinkan ginjal dan organ lain (termasuk kulit) tetap sehat.

Gula darah

Cobalah terus memantau kadar glukosa darah di rumah. Tes kadar glukosa bisa dilakukan dengan menggunakan alat monitor glukosa yang mudah dibawa. Catat rutinitas harian dan kadar glukosa Anda. Data ini akan membantu Anda menemukan pola manajemen diabetes yang tepat.

Obat-obatan

Penderita diabetes sebaiknya mengontrol tekanan darah dengan hati-hati. Anda bisa mengontrol kedua penyakit ini dengan kontrol diet. ■ (NFA)