



# GAYA HIDUP SIHAT ELAK PENYAKIT KENCING MANIS

B/4 19/5/2011 1

■ Oleh **Mona Ahmad**  
mona@bharian.com.my

**K**EMANISAN kuih muih dan minuman berperisa serta bergas pastinya membuka selera. Memang tidak dinafikan makanan yang manis menjadi pilihan kerana

keenakannya.

Tetapi di sebalik keenakannya itu, ia boleh menjejaskan kesihatan dan mengundang pelbagai jenis penyakit jika ia diambil berlebihan.

Makanan yang diproses dan makanan manis seperti kek coklat dan aiskrim mengandungi banyak gula yang

memberikan sejumlah besar kalori tanpa khasiat makanan atau serat.

Kehadiran gula juga menggantikan makanan yang berkhasiat dan menyingkirkan beberapa vitamin dan galian dari tubuh.

Memakan gula yang berlebihan bermakna anda menanggung risiko kerosakan gigi, kegemukan dan masalah lain yang dikaitkan dengannya seperti kencing manis, serangan jantung dan sebagainya.

Sehingga kini diabetes tidak berupaya disembuhkan sepenuhnya tetapi dengan pengurusan baik, kadar gula dalam darah boleh dikawal sekali gus komplikasi diabetes boleh dilewatkan.

Tanpa pengurusan yang baik, diabetes akan menjadi pencetus kepada pelbagai komplikasi yang membawa maut. Justeru, bukan aneh apabila faktor majoriti kes kematian membabitkan pesakit diabetes adalah komplikasi makrovaskular.

Komplikasi makrovaskular adalah kelaziman di kalangan pesakit diabetes.

Mengikut kajian, lima tahun lalu dianggarkan 171 juta penduduk dunia berpenyakit diabetes, sejenis penyakit

progresif dan serius yang boleh mendedahkan penghidapnya kepada pelbagai masalah kesihatan dan komplikasi, termasuk buta, amputasi dan penyakit kardiovaskular (CVD).

Menjelang 2030, jumlah pesakit diabetes atau sering disebut kencing manis dijangka meningkat dua kali ganda. Diabetes disifatkan sebagai faktor risiko dan punca utama kepada penyakit CVD.

Mereka yang menghidap diabetes adalah dua hingga empat kali lebih berisiko mengalami serangan sakit jantung atau strok berbanding mereka yang tidak berpenyakit itu.

Diabetes dan komplikasinya pasti akan muncul sebagai satu ancaman utama terhadap sumber kesihatan awam sedunia pada masa depan dengan kos ekonomi dan sosial sangat besar, terutama bagi negara

membangun.

Justeru, mencegah lebih baik dari mengubati. Mulakan dengan mengamalkan gaya hidup yang sihat. Kawal nafsu makan kerana setiap hari berdepan makanan dan masakan enak terutama yang mempunyai kandungan gula yang tinggi.

Untuk membantu mencegah diabetes dan komplikasinya, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) turut mengesyorkan supaya orang ramai mencapai dan mengekalkan berat badan yang unggul, sentiasa cergas iaitu bersenam sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari.

Mereka perlu menekankan betapa pentingnya mengubah gaya hidup agar dapat menghalang penyakit itu melarat dan jika dibiarkan akan mengakibatkan komplikasi yang boleh membawa maut.

