

Di merata tempat banyak durian dijual dan kelihatan ramai bertumpu ke lokasi terbabit untuk menikmati raja buah itu.

Dengan pelbagai jenis dan aroma serta rasanya yang lemak, manis, sedikit pahit menjadikan ia sukar ditolak dan sesetengah individu makan seperti tidak ingat dunia. Malah banyak lagi pelbagai makanan dan minuman yang manis.

Sering menjadi dilema dan persoalan bagaimana bagi pesakit diabetes? Patutkah mereka mengikut keinginan atau mengawal diri demi menjaga paras gula?

Yang jelas diabetes, antara penyakit kronik yang dihadapi individu. Berdasarkan kajian Morbidi Kesihatan Kebangsaan 2019, hampir satu daripada lima individu dewasa mengalami penyakit ini dan ramai yang terkesan akibat komplikasi diabetes.

Pesakit disahkan menghadapi diabetes perlu mengambil rawatan ubat-ubatan dan mengamalkan tabiat pemakanan sihat dan gaya hidup yang aktif.

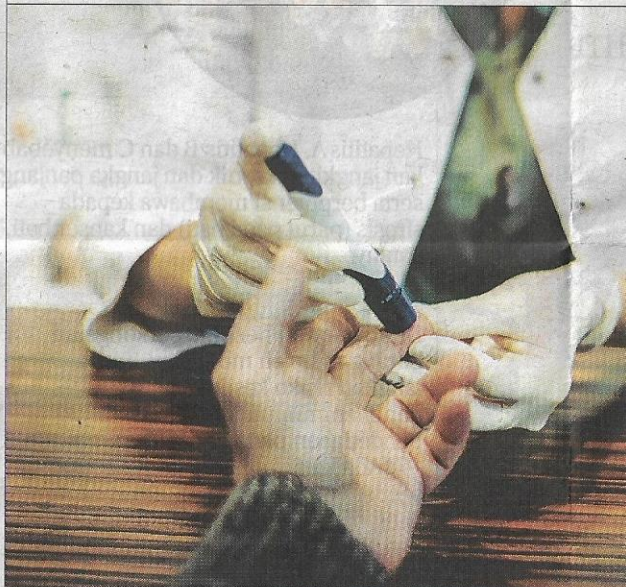
#### Amalkan diet seimbang

Berdasarkan kajian Morbidi Kesihatan Kebangsaan 2019, hampir satu daripada lima individu dewasa mengalami penyakit ini dan ramai yang terkesan akibat diabetes.

Menurut Pensyarah Jabatan Perubatan Keluarga, Fakulti Perubatan Hospital Canselor Tuanku Muhriz (HCTM) Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Dr Syahnaz Mohd Hashim pesakit diabetes perlu mengambil ubat-ubatan dan mengamalkan tabiat pemakanan sihat dan gaya hidup aktif.

# Pesakit diabetes perlu amalkan diet sihat

## Ramai individu gagal kawal pengambilan makanan manis, jaga paras gula dalam darah



dengan pesakit mengubah gaya hidup dan tabiat pemakanan seperti mengurangkan gula di dalam minuman, turut serta di dalam aktiviti fizikal dan terbabit di dalam penyediaan menu makanan yang sihat.

“Usaha pesakit untuk memulakan gaya hidup yang aktif dan mengubah diet mereka haruslah dibantu oleh semua pihak. Sekiranya tiada sokongan daripada persekitaran mereka, percubaan mereka untuk mengawal keinginan mungkin menemui kegagalan,” katanya.

Justeru, penganjur majlis kenduri dan keraian juga digesa menyediakan pilihan menu yang

bergula dan berminyak berserta air kosong.

Di samping itu, katanya, penyediaan peralatan senaman di rumah atau malahan di tempat kerja dapat membantu pesakit memulakan gaya hidup yang aktif.

“Mengawal keinginan makan dan mengubah gaya hidup adalah sesuatu yang sangat sukar bagi sesetengah pesakit diabetes.

“Namun, ia mampu dilakukan sekiranya pesakit mempunyai sokongan dan motivasi diri yang tinggi. Ahli keluarga dan rakan pesakit disarankan menyokong malahan turut serta dalam mengamalkan hidup yang aktif



Katanya, antara rawatan diabetes yang terbukti berkesan ialah mengambil ubat seperti ubat untuk menurunkan kadar gula dalam darah atau suntikan seperti insulin.

“Pesakit perlu mengamalkan tabiat pemakanan sihat termasuk diet yang seimbang dengan kuantiti sederhana, selain bersenam secara berkala.

“Tidak mengamalkan diet seimbang yang mengandungi gula dan karbohidrat tinggi antara faktor menyebabkan paras gula tidak terkawal,” katanya.

Persoalannya, apakah pesakit dapat mengubah tabiat pemakanan dan gaya hidup mereka demi mencapai kawalan gula yang stabil? Sesetengah pesakit sukar melakukannya kerana sudah selesai dengan gaya hidup dan tabiat pemakanan semasa yang diamalkan sejak usia muda.

Malah, ada pesakit mengakui sukar mengawal keinginan apabila dipelawa makan makanan yang tinggi gula seperti buah durian.

Situasi ini, dialami apabila pesakit terpaksa menghadiri majlis kenduri atau mana-mana keramaian. Mereka menghadapi dilema bagi memenuhi pelawaan itu demi meraikan rakan dan keluarga atau berusaha menolak bagi mengawal paras gula dalam darah.

Berdasarkan kajian Fakulti

Perubatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), sesetengah pesakit mengalami tekanan perasaan dan emosi kerana terpaksa mengubah gaya hidup secara mendadak apabila dikenal pasti menghadapi diabetes.

Beliau berkata, pesakit yang menghadapi diabetes ada kalanya berasa terkongkong kerana tidak lagi mempunyai kebebasan memilih diet makanan yang mereka gemari.

“Pengamalan gaya hidup yang aktif juga memerlukan mereka meluangkan masa secara konsisten dan ini sudah tentunya tidak mudah bagi mereka yang tidak pernah bersenam atau mempunyai waktu bekerja yang panjang,” katanya.



Dr Syahnaz

### Cara membantu pesakit diabetes

Dr Syahnaz berkata, pesakit diabetes

memerlukan sokongan dan masa untuk mengubah tabiat pemakanan dan gaya hidup mereka.

Sokongan yang paling utama adalah daripada kaum keluarga dan rakan.

Menurut kajian yang sama, pesakit dapat mengawal dan mengubah tabiat pemakanan sekiranya ahli keluarga serta rakan turut membantu.

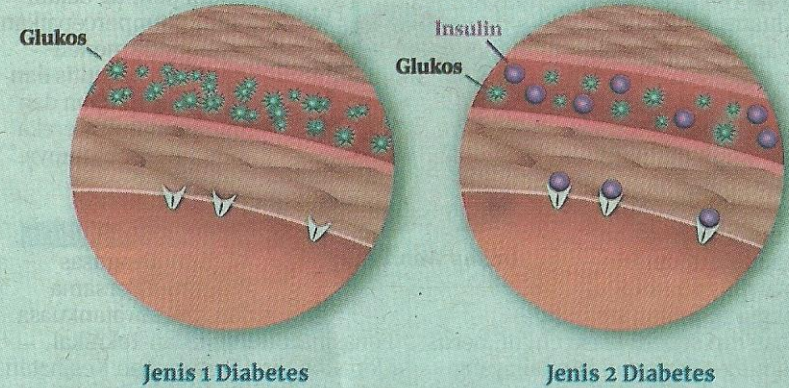
Antara cara yang dapat mereka lakukan adalah bersama-sama

## info

▶ Kadar gula tinggi dalam darah boleh terhasil akibat kekurangan insulin pada tubuh.

sihat untuk pesakit diabetes seperti nasi putih, hidangan yang kurang

dan cara pemakanan yang sihat,” katanya.



### Jenis 1 – Diabetes atau Insulin Dependent Diabetes Mellitus” (bergantung pada Insulin)

- Biasanya berlaku pada kanak-kanak dan remaja
- Biasanya tidak dapat menghasilkan insulin

### Jenis 2 – Diabetes atau Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus” (tidak bergantung pada insulin)

- Jenis paling biasa ditemui dan lebih daripada 90 % penghidap diabetes adalah penghidap jenis ini.
- Selalunya pada orang yang berumur dan berat badan berlebihan

### Gejala diabetes

- Haus/dahaga (haus yang berlebihan)

- Letih
- Berat badan menurun
- Penglihatan kabur
- Otot lemah
- Gatal

### Kandungan gula dalam darah tinggi berpanjangan (kronik) menyebabkan kerosakan jangka panjang

- Mata - katarak, pendarahan dalam mata dan menyebabkan buta
- Saraf - kebas atau kehilangan deria rasa pada tangan dan kaki
- Otak - angin ahmar
- Buah pinggang - kegagalan buah pinggang
- Jantung - Sakit jantung

\*Sumber Myhealth, Kementerian Kesihatan