

A FABILA membincangkan tentang isu kesihatan dan kesejahteraan, berat badan yang berlebihan sering dikait dengan penyakit serius seperti diabetes, jantung, buah pinggang dan banyak lagi.

Gemuk berlebihan atau obesiti ialah penyakit yang melanda banyak negara di dunia, terutama negara maju dan makmur. Malaysia tidak terkecuali dalam masalah ini, malah dari segi statistik, negara kita antara tertinggi di dunia yang dihuni oleh manusia obes, iaitu di tangga keenam di Asia-Pasifik dan juara antara negara-negara Asia Tenggara (ASEAN) yang mempunyai penduduk paling ramai obes dan menghidap diabetes.

Menurut Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr. S. Subramaniam, kira-kira 80 hingga 85 peratus rakyat negara ini tidak suka makan sayur dan buah-buahan selain hanya menjamah lauk dan nasi semata-mata.

Jelasnya, gaya pengambilan makanan yang diamalkan itu tanpa disedari memberi kesan buruk dan menyebabkan kira-kira 45 peratus rakyat di negara ini mempunyai berat badan berlebihan atau obesiti.

Lantaran itu, lebih 17 peratus orang dewasa di Malaysia menghidap diabetes (kencing manis) jenis dua dan obesiti ialah penyumbang utama. Menurut Daftar Diabetes Negara, 80 peratus orang dewasa yang menghidap diabetes jenis dua di Malaysia dianggap obes.

Satu kajian yang dijalankan di Malaysia baru-baru ini dan diterbitkan dalam BMJ Open Diabetes Research & Care, menunjukkan bahawa pelan pengurusan diabetes yang mengambil kira budaya pesakit seperti diet tempatan dan tabiat makan boleh membantu mereka mencapai matlamat kesihatan.

Pelan pengurusan diabetes jenis dua



SENAMAN membantu mencegah obesiti yang menjadi salah satu punca diabetes.

Ini termasuk menurunkan berat badan dan paras gula darah (paras A1C). Hasil kajian itu menunjukkan bahawa sesuatu pengurusan diabetes jenis dua tidak semestinya sesuai untuk semua pesakit.

Faktor budaya boleh memainkan peranan dalam menentukan cara mereka makan dan kesannya ke atas kesihatan. Pun begitu, sajian makanan kegemaran keluarga atau aspek

genetik seseorang turut menjadi faktor.

Justeru, syarikat pemakanan, diagnostik, peralatan perubatan dan farmasutikal generik, Abbott, telah mencipta satu prosedur atau algoritma pemakanan khusus diabetes silang budaya atau singkatannya tDNA. Pelan ini merangkumi pelan makanan berkaloari rendah yang tersusun, penggantian makanan khusus untuk diabetes dan usaha meningkatkan aktiviti fizikal.

Kajian algoritma pemakanan khusus diabetes silang budaya tDNA yang dijalankan di Malaysia menilai pesakit dalam semua kumpulan berbilang kaum, termasuk lelaki

dan wanita berumur antara 30 hingga 65 tahun.

Hasil kajian menunjukkan bahawa pelan makanan, perubahan, aktiviti fizikal dan bimbingan profesional banyak membantu menurunkan berat badan secara ketara dan mengawal paras gula dengan lebih baik dalam kalangan pesakit diabetes jenis dua.

Keputusan ini sudah tentu mempermudah proses membuat keputusan pesakit dan seterusnya mempermudah mereka membuat perubahan diet.

Menurut **Profesor Winnie Chee** dari **Universiti Perubatan Antarabangsa**, di Malaysia, hanya 80 peratus pesakit mematuhi pelan diet yang disediakan oleh pakar diet.

Ini menyukarkan mereka untuk mencapai sasaran menurunkan berat badan lima hingga 10 peratus dalam tempoh enam bulan dan mengurangkan pengambilan jumlah kalori dengan menggabungkan penggantian



PEMAKANAN sihat membantu mengawal paras gula anda.

makanan, antara intervensi lain.

Sementara itu, **Ketua Jabatan Perubatan Umum Hospital Putrajaya, Dr. Zanariah Hussein**, berkata, pengurusan diabetes boleh menjadi rumit kerana ia memabitkan diet yang dirancang rapi, aktiviti fizikal dan pemantauan tahap gula secara berkala.

"Berat badan berlebihan atau obes memburukkan lagi keadaan kerana ini meningkatkan rintangan kepada tindakan insulin dalam tisu yang mengakibatkan hiperglisemia. Ini menyukarkan lagi usaha untuk merawat pesakit dalam kumpulan ini. Diabetes yang tidak dikawal boleh mendatangkan beberapa komplikasi kesihatan jangka pendek dan jangka panjang, seperti komplikasi mata, saraf, buah pinggang dan jantung. "Bagaimanapun, dengan amalan diet dan gaya hidup

yang tersusun untuk menguruskan diabetes, kita boleh meningkatkan pematuhan pesakit kepada perubahan diet mereka dan memintas komplikasi berkaitan diabetes," katanya.

Oleh itu, pelan pengajaan perubadi yang menerapkan terapi pemakanan perubahan menerusi pelan makanan berkaloari rendah yang tersusun dan penggantian makanan khusus untuk diabetes perlu untuk golongan tersebut. Selain itu, tambahan aktiviti fizikal dan motivasi daripada pakar diet telah menunjukkan manfaat kesihatan yang terbukti dan membantu pesakit menguruskan diabetes dengan lebih baik lagi.

"Terapi pemakanan perubahan menggunakan formula khusus untuk diabetes telah menunjukkan kawalan gula yang lebih baik dan menurunkan risiko komplikasi diabetes jenis dua," jelasnya.

-RABIATUL ADAWIYAH KOH ABDULLAH



PROFESOR WINNIE CHEE



DR. ZANARIAH HUSSEIN

