

PENGURUSAN DIABETES KETIKA RAMADAN

Aniza Zainudin

anizazainudin@hmetro.com.my

Penghidap diabetes, antara kategori pesakit yang berisiko berdepan masalah kesihatan serius ketika Ramadan sekiranya mereka tidak merancang pelan pemakanan lebih awal.

Sepanjang berpuasa, pesakit kencing manis terdedah kepada risiko seperti hipoglisemia (keadaan aras gula rendah dalam darah), hiperglisemia (aras gula tinggi dalam darah) serta dehidrasi.

Difahamkan, ketika berpuasa pesakit diabetes berdepan risiko hipoglisemia sebanyak 1.6 lebih tinggi berbanding bulan lain apabila aras gula dalam darah kurang 3.9 mmol/L. Simptom biasa sering berlaku kadar degupan jantung lebih tinggi, berpeluh dan seluruh anggota tubuh menggeletar atau menggigil.

Risiko pesakit mengalami hiperglisemia pula tiga kali (bagi diabetes jenis 1) dan lima kali (bagi diabetes jenis 2) untuk dimasukkan ke hospital ketika berpuasa.

Timbalan Pengurus Perkhidmatan Dietetik dan Makanan, Institut Jantung Negara (IJN), Siti Farhath Sehu Allarudin, berkata, penghidap diabetes berisiko tinggi seperti warga emas, ibu mengandung dan buruh lebih cenderung mengalami hipoglisemia dan dehidrasi ketika berpuasa.

Keadaan hiperglisemia pula boleh berlaku ketika sahur dan berbuka puasa. "Penghidap diabetes tidak mempunyai masalah untuk berpuasa malah selamat jika mereka

BAHAN yang digunakan.



mempunyai pengetahuan mengenai pengurusan diabetes yang tepat.

"Pesakit harus membincangkan pelan pengurusan makanan dengan pakar penjagaan kesihatan sebelum berpuasa. Ini kerana ketika berpuasa, corak dan waktu pengambilan makanan berubah.

"Kegagalan merancang pelan pengurusan ini boleh mengakibatkan tahap gula dalam darah menjadi tidak terurus, seterusnya diabetes gagal dikawal.

"Mereka yang mengambil ubatan untuk menurunkan gula dalam darah seharusnya berunding dengan doktor mengenai berpuasa dengan selamat, langkah berjaga-jaga perlu diambil untuk mengawal gula dalam darah mereka.

"Bersahur sangat penting dalam membekalkan tenaga sepanjang hari. Disarankan, pesakit diabetes bersahur sebelum waktu masuk. "Hidangan pula makanan seimbang dengan sumber karbohidrat mencukupi.

"Pesakit juga perlu berbuka puasa tepat pada waktunya dan mengambil air mencukupi bagi menggantikan kehilangan cecair dalam badan sepanjang berpuasa," katanya dalam Bengkel Pengurusan Diabetes Simply Delicious Ramadan, baru-baru ini.

Sementara itu, Pengurus Kanan Perkhidmatan Dietetik dan Makanan, Mary Easaw yang melakukan demonstrasi masakan sihat mengakui tindakan mengurangkan pengambilan makanan bergoreng, berlemak, tinggi kandungan gula dan garam mengakibatkan kadar gula dalam darah tidak terkawal.

Sebagai saranan, hidangan sahur perlu mengambil makanan berat. Dalam bengkel yang sama, Nestle Health Science dengan kerjasama IJN melancarkan buku panduan, Nutren Untuk Diabetik Panduan Pengurusan Diabetes dan Resipi Ramadan Enak dan Lazat, yang juga

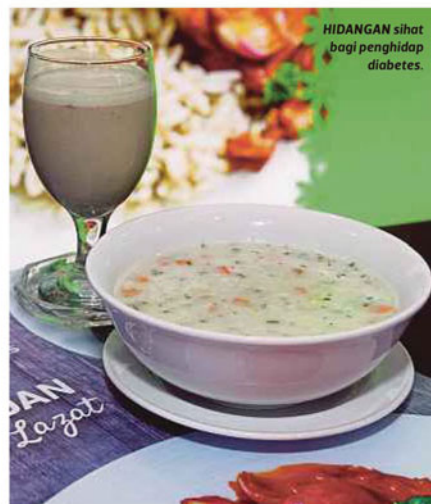
boleh didapati secara percuma melalui www.nestlehealthscience.my.

TIP PEMAKANAN KETIKA BERBUKA PUASA BAGI PESAKIT DIABETES:

1. Hadkan pengambilan makanan dan minuman yang tinggi kandungan gula.
2. Hadkan pengambilan makanan bergoreng dan berlemak tinggi.
3. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam.

PILIHAN MAKANAN SIHAT KETIKA BERSAHUR:

1. Makanan kaya serat yang mengeluarkan tenaga secara perlahan dan mengekalkan tahap tenaga sepanjang berpuasa.
2. Sumber protein, buah-buahan, sayuran dan air kosong.
3. Pilihan makanan tinggi karbohidrat roti gandum penuh, bijirin, oat, nasi perang, nasi basmathi, kekacang.



HIDANGAN sihat bagi penghidap diabetes.

RESEPI: BUBUR NASI PERANG DENGAN SAYUR

Bahan:

- 1 cawan beras perang
- 1 daun salam kering
- 3 ulas bawang putih
- 6 cawan air
- 2 sudu kecil kicap
- 2 cawan bok choy dicincang
- 1 cawan lobak dipotong dadu
- 1/2 cawan kentang dipotong dadu
- 1 cawan tomat ceri
- 3 ceduk Nutren Untuk Diabetik dicairkan dengan 300ml air
- 1/4 sudu kecil garam
- Lada hitam secukup rasa
- 1 sudu besar daun bawang dicincang

Penyediaan:

1. Masak beras perang bersama daun salam, bawang putih, air secukupnya. (tekstur nasi perang haruslah lembik tetapi kenyal selepas 15 minit)
2. Campurkan kicap, bok choy, lobak, kentang, tomat ceri dan campuran Nutren Untuk Diabetik. Kacau sekali-sekala.
3. Biarkan bahan masak di dalam periuk 20 hingga 30 minit.
5. Masukkan garam dan lada hitam secukup rasa.
6. Hiaskan dengan daun bawang dan dihidang panas.