



# Mitos Vs Fakta Diabetes

**“Diabetes bukan masalah besar”.**

Jika dibiarkan tak diperiksa, diabetes dapat menyebabkan komplikasi serius dan menyebabkan kematian lebih cepat dari seharusnya. Ini adalah salah satu dari 8 penyakit utama yang menyebabkan kematian pada orang dewasa. Menderita diabetes memperbesar kemungkinan 2 kali lebih besar terkena serangan jantung. Diabetes adalah penyebab utama kebutaan, gagal ginjal, amputasi kaki bagian bawah dan beberapa akibat jangka panjang yang membuat mutu hidup menjadi lebih rendah.

**“Orang dengan diabetes harus melakukan diet khusus”.**

Diet makanan sehat bermanfaat bagi siapapun, termasuk orang dengan diabetes. Pola makan sehat harus mengandung biji-bijian, sayuran dan buah, menghindari trans-fat, dan membatasi lemak larut dan karbohidrat olahan, terutama gula.

**Part1**



# Mitos Vs Fakta Diabetes

**“Makanan ‘Ramah Diabetes’ dan ‘Bebas Gula’ baik bagi Anda”.**

Makanan bebas gula kerap mengandung sejumlah kalori dan gula, bahkan karbohidrat. Jadi, mulailah untuk meneliti label makanan. Ingat, kata ‘natural’ atau ‘asli alami’ tak selalu berarti ‘aman’.

**“Olah raga pasti menurunkan berat badan”.**

Olah raga atau aktivitas fisik tak selalu menyebabkan penurunan berat badan. Dengan olah raga, seseorang menghilangkan lemak dan menghasilkan otot. Otot juga memiliki berat. Keuntungan olah raga dan kegiatan fisik adalah meningkatkan kepekaan insulin, menurunkan tekanan darah dan kadar lipid, serta membantu mencegah serangan jantung. Keuntungan berolah raga tak bisa dinilai sekadar dari turunnya berat badan.

**Part2**



# Mitos Vs Fakta Diabetes

**“Penyandang diabetes tak dapat mendonorkan darah”**

Penyandang diabetes tetap dapat menjadi donor darah selama kadar gula darahnya terkendali.

**“Perempuan penyandang diabetes sebaiknya tak hamil”.**

Dengan kontrol atau pengendalian gula darah yang baik, perempuan penyandang diabetes tetap dapat mengandung dan melahirkan bayi yang sehat.

**“Diabetes pada ibu hamil tak perlu dianggap serius, karena akan menghilang begitu melahirkan”.**

Pada 50%-70% ibu hamil yang memiliki diabetes (diabetes gestational) saat mengandung, ia berisiko menderita diabetes tipe 2 dalam waktu 5-10 tahun setelah melahirkan. Jika diabetes dibiarkan tanpa pengobatan, anak-anak yang lahir dari ibu yang menderita diabetes selama hamil berisiko menderita diabetes tipe 2 di usia dewasa. Diabetes gestational harus mendapat perhatian serius dan pengobatan.



# Mitos Vs Fakta Diabetes

**“Penggunaan insulin saat hamil akan memberi dampak buruk pada bayi”.**

Insulin tak memberi dampak buruk pada bayi, malah kadar gula darah yang tinggi yang bisa memberi dampak buruk pada bayi. Hanya sedikit sekali insulin yang memasuki plasenta (dibanding tablet oral) sehingga aman digunakan untuk mengendalikan kadar glukosa dalam darah selama kehamilan karena pola makan dan olah raga saja tidak cukup.

**“Penyandang diabetes dapat makan gandum tetapi tak dapat makan nasi”**

Tidak benar. Baik gandum maupun nasi mengandung kadar karbohidrat (-70%) dan indeks glikemi yang sama. Keduanya meningkatkan kadar gula secara sama. Dengan porsi terbatas, keduanya dapat dikonsumsi.

**“Penyandang diabetes tak dapat makan permen atau coklat”**

Dengan diet tepat dan olah raga, penyandang diabetes dapat makan makanan manis seperti permen, es krim ataupun kue-kue. Kuncinya adalah porsi kecil, dan hanya makan jika ada acara istimewa.



# Mitos Vs Fakta Diabetes

“Penyandang diabetes tak dapat makan makanan dengan starch seperti pasta, roti, kentang, mie”.

Starch adalah sejenis tepung atau bagian dari bahan pangan yang antara lain berfungsi alami mengawetkan. Mie dan pasta biasanya mengandung starch juga kentang. Orang dengan diabetes boleh saja mengonsumsi bahan pangan mengandung starch dengan porsi kecil. Roti gandum coklat, sereal, pasta, nasi, kentang, talas, jagung dan kacang polong bisa dikonsumsi sebagai makanan utama ataupun penganan. Penderita diabetes dapat makan makanan berkarbohidrat seperti buah, kacang-kacangan, susu, yoghurt, dan permen, dengan porsi tertentu sesuai anjuran dokter, ahli gizi dan tenaga kesehatan lain. Kuncinya adalah mengenali kadar karbohidrat dalam makanan, lalu sesuaikan jenis makanan dan porsi yang dikonsumsi.



# Mitos Vs Fakta Diabetes

“Penyandang diabetes tak dapat terlalu banyak berolah raga karena kadar gula darah bisa menjadi terlalu rendah”.

Mereka yang menjalani terapi insulin atau pengobatan yang meningkatkan produksi insulin dalam tubuh harus menjaga keseimbangan olah raga, insulin dan pola makan. Penderita diabetes tipe 2 yang tidak bergantung pada insulin dan minum obat secara teratur tak akan jatuh kadar gulanya karena olah raga. Kegiatan fisik atau olah raga sangat penting untuk mengendalikan diabetes, bersamaan dengan menjaga berat badan normal.





# Promkes RSMH

## Terima Kasih



rsmhpromkes



Creator RSMH



[www.rsmh.co.id](http://www.rsmh.co.id)



rsmh-promkes Palembang

Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia