



CEK GULA DARAH: Ketika menjalani puasa Ramadan, para diabetisi dianjurkan mengecek kadar gula darahnya terutama saat menjelang dan sesudah berbuka.

MI / RAMDANI

Asal si Manis Terkendali Puasa tidak Terkendala

Penyandang diabetes yang gula darahnya terkontrol di bawah 180 mg/dl per hari tergolong cukup sehat. Karena itu, mereka aman berpuasa.

Eni Kartinah

PUASA Ramadan wajib dilakukan setiap umat muslim. Namun, ada perkecualian bagi orang-orang yang sakit. Mereka diperkenankan tidak menjalani puasa. Bagaimana dengan para penyandang diabetes (diabetisi)?

"Dalam keadaan terkendali, baik dan sedang tidak menderita penyakit lain, diabetisi termasuk orang yang cukup sehat," ujar Guru Besar Universitas Padjajaran, Bandung, Prof dr Sri Hartini KS Kariadi SpPD di Jakarta, beberapa waktu lalu.

Lebih lanjut, Sri yang baru-baru ini meluncurkan buku berjudul *Diabetes? Siapa Takut!!* itu menerangkan diabetisi aman berpuasa dengan syarat gula darahnya terkendali, stabil di bawah 180 mg/dl per hari. Kadar gula darah 180 mg/dl (miligram per 100 ml darah) adalah ambang batas kemampuan ginjal.

Lebih dari jumlah tersebut, ginjal akan mengeluarkan gula bersama urine. Untuk menjaga agar urine yang keluar tidak terlalu pekat, tubuh akan menarik air sebanyak mungkin ke dalam urine sehingga volume urine yang keluar banyak,

kencing pun semakin sering. Kondisi tersebut memicu rasa haus agar diabetisi banyak minum untuk mencegah dehidrasi. Nah, dalam keadaan berpuasa, seorang diabetisi tidak boleh minum sehingga dehidrasi tidak dapat teratasi. Itu berbahaya.

Jika gula darah sudah terkendali di bawah 180 mg/dl, diabetisi bisa menjalankan puasanya dengan beberapa penyesuaian. Soal makan misalnya, jumlah kalori dan jenis makanan sama dengan hari biasa, namun jadwalnya disesuaikan. Waktu berbuka sekitar pukul 18.00 diabetisi bisa menyantap menu seperti porsi makan siang di hari biasa, ditambah kudapan.

Sekitar pukul 21.00-22.00 diabetisi bisa makan malam sesuai porsi makan malam ditambah kudapan. Antara pukul 03.00 dan imsak, diabetisi bisa menyantap menu sesuai porsi makan pagi di hari biasa, ditambah kudapan.

"Diabetisi dianjurkan menggunakan karbohidrat kompleks sebagai sumber karbohidrat utama baik saat sahur maupun berbuka. Hindari makanan dengan gula sederhana seperti gula pasir," imbuh Sri.

Contoh karbohidrat kompleks misalnya beras merah, ubi, jagung, singkong, oatmeal,

dan roti gandum utuh. Gula hasil pencernaan karbohidrat kompleks dilepaskan secara lebih perlahan. Dengan demikian kadar gula darah lebih stabil.

Selain makanan, yang juga harus diperhatikan adalah konsumsi obat. Beberapa kasus diabetes dapat dikendalikan hanya dengan menjalani gaya hidup sehat.

Kondisi Aman untuk Berpuasa

- Diabetisi tipe 2 yang gula darahnya lebih dari 180 mg/dl.
- Diabetisi yang disertai komplikasi berat, misalnya sakit ginjal atau jantung.
- Diabetisi tipe 1 yang tidak bisa dikendalikan dengan insulin.

Namun, sejumlah kasus lainnya memerlukan obat untuk mengendalikan gula darah.

Ada beberapa jenis obat. Ada yang berfungsi memicu kelenjar pankreas agar memproduksi insulin, ada yang berfungsi menurunkan resistensi tubuh terhadap insulin, ada pula yang berfungsi memperlambat pencernaan makanan menjadi gula. Jenis dan jadwal

minum obat antidiabetisi bisa berbeda-beda.

Bagi diabetisi yang rutin minum obat satu kali sehari di pagi hari, geser jadwalnya ke waktu berbuka. Bagi yang rutin minum obat dua kali sehari dan malam sehari, dosis pagi diminum waktu berbuka dan dosis malam diminum saat sahur. Bagi yang minum obatnya tiga kali sehari, selama Ramadan obat diminum waktu berbuka, makan malam, dan sahur.

Sementara itu, bagi diabetisi yang memerlukan suntikan insulin, perubahan jadwal penyuntikan sama dengan jadwal minum obat. "Usahakan insulin pada waktu sahur lebih sedikit daripada waktu berbuka," kata Sri.

Saat ini ada suntikan yang bisa memasok insulin selama 24 jam dengan dosis tetap, yaitu insulin basal. Insulin jenis ini memungkinkan penyandang diabetes tipe I untuk berpuasa. Dulunya sebelum ada insulin basal, semua diabetisi tipe I tidak boleh puasa. Namun, penyuntikan insulin basal harus disertai pemberian insulin kerja cepat setiap sebelum makan.

Waspada hipoglikemia

Salah satu komplikasi yang harus diwaspadai diabetisi saat puasa adalah hipoglikemia. Itu kondisi kadar gula darah jauh

lebih rendah daripada normal. Kondisi itu dapat terjadi pada diabetisi yang mendapat obat penurunan gula, khususnya jenis sulfonilurea atau obat kombinasi, maupun insulin.

Hipoglikemia umumnya terjadi bila diabetisi terlambat makan atau melakukan pekerjaan berat termasuk olahraga intensitas tinggi. Gejala hipoglikemia antara lain tiba-tiba timbul rasa lapar luar biasa, berkeringat dingin, dan dada berdebar-debar.

Jika mengalami gejala tersebut, segera batalkan puasa, minum air gula, atau makan apa saja yang mengandung gula seperti permen atau kue, secepat mungkin. "Hipoglikemia yang tidak segera diatasi bisa menyebabkan koma dan berakibat fatal," ujar Sri.

Untuk mencegah hipoglikemia, diabetisi dianjurkan mengatur diet dan mengonsumsi obat secara benar, serta banyak istirahat sesudah tengah hari.

Selama puasa, diabetisi juga disarankan untuk memantau kadar gula darah secara berkala. Yakni 1 jam sesudah sahur, menjelang berbuka, dan 1 jam sesudah berbuka. Pastikan tidak terjadi hiperglikemia maupun hipoglikemia. (S-6)

eni@mediaindonesia.com



SXC-HU

INFO

Pengobatan Kanker Paru dengan Avastin

PENELITIAN terbaru mengenai pengobatan kanker paru dengan Avastin (*bevacizumab*) menunjukkan hasil menggembirakan. Obat itu terbukti mampu memperpanjang angka harapan hidup pasien adenokarsinoma (*adenocarcinoma*), jenis kanker paru tahap lanjut yang paling sering dijumpai.

Pekan lalu, perusahaan farmasi PT Roche Indonesia dalam siaran persnya merinci hasil penelitian yang dipublikasikan di *Journal of Thoracic Oncology* itu. Disebutkan, terapi kombinasi Avastin dan kemoterapi pada pasien adenokarsinoma menghasilkan angka harapan hidup rata-rata keseluruhan paling panjang, yaitu 14,2 bulan. Angka ini lebih besar panjang daripada terapi dengan kemoterapi saja yang 10,3 bulan.

Sebanyak 57% pasien dengan adenokarsinoma yang menerima Avastin dapat melanjutkan hidup setelah satu tahun. Sebaliknya, pada pasien dengan kemoterapi saja hanya 43%. Juga terdapat 27% pasien penerima terapi dengan Avastin dapat melanjutkan hidup setelah dua tahun, lebih banyak daripada 17% pada mereka yang hanya menerima kemoterapi.

Avastin adalah obat yang bekerja menghambat pertumbuhan pembuluh darah pada kanker. Avastin menyebabkan pembuluh darah tumor mengecil sehingga menghambat asupan oksigen dan nutrisi untuk sel-sel tumor, mencegah penyebaran kanker ke seluruh tubuh dan meningkatkan efektifitas kemoterapi pada tumor. (* / S-3)

Air Diusulkan Masuk Piramida Makanan

AIR merupakan salah satu komponen zat gizi seimbang. Sayangnya, walaupun termasuk salah satu komponen dalam Pesan Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang disusun Direktorat Gizi Departemen Kesehatan (kini Kementerian Kesehatan) pada 1995, logo air belum dimasukkan ke piramida gizi seimbang PUGS.

"Para ahli gizi sedang berupaya untuk memasukkan pesan lanjutan jumlah air minum dalam gambar piramida gizi seimbang," ujar Chairman Yayasan Institut Danone Indonesia Prof Soekirman, dalam Kongres Nasional XI Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI) 2010, di Bandung, beberapa waktu lalu.

Soekirman menambahkan,

air adalah salah satu zat gizi esensial. Dinyatakan esensial karena tubuh tidak mampu memproduksi air sehingga harus dipenuhi dari luar dengan cara mengonsumsi air dari minuman dan makanan.

Sebagian besar air yang dibutuhkan tubuh diperoleh dari minuman sehari-hari. Oleh karena itu, status air tubuh (hidrasi) sangat ditentukan jumlah dan frekuensi minum. Air juga tergolong zat gizi makro seperti halnya karbohidrat, protein, dan lemak.

Dalam Prosiding Widya-karya Nasional Pangan dan Gizi (2004) ditetapkan kecukupan air orang Indonesia dengan aktivitas sedang berkisar antara 0,8 l (bayi) sampai 2,8 l (bayi wanita menyusui). Remaja dan



SXC-HU

dewasa dianjurkan minum air 2 liter sehari, atau setara dengan delapan gelas sehari. Pada usia lanjut (lebih dari 64 tahun), air yang dibutuhkan sebanyak 1,5 l per orang per hari.

Dalam kondisi kerja fisik keras atau olahraga dan berolahraga lebih dari 1 jam, kecukupan air bisa meningkat sampai dua kali lipat. Minum sebaiknya dilakukan secara berkala sebelum rasa haus datang karena ketika kita merasa haus, tubuh sudah mengalami kekurangan air 0,5%-1% berat badan atau sekitar 1-2 gelas air.

"Banyak penelitian menunjukkan bahwa kekurangan air tubuh sekitar 1% berat badan (setara dua gelas) bagi remaja dan orang dewasa menimbulkan

gangguan mood dan gejala awal kekurangan air tubuh (bibir kering, sakit kepala, warna urine kuning, dan suhu tubuh meningkat).

Bila berlanjut, itu akan menurunkan konsentrasi belajar atau berpikir, menurunkan stamina, dan gangguan kesehatan lainnya," ujar Guru Besar Institut Pertanian Bogor Prof Hardinsyah pada kesempatan sama.

Hardinsyah menambahkan, air yang layak dikonsumsi masyarakat haruslah air yang tidak berisiko terhadap kesehatan.

Yaitu air yang tidak berbau, tidak berbau dan jernih, tidak mengandung zat berbahaya bagi tubuh serta tidak terkontaminasi dengan bakteri atau mikroba lainnya. (* / S-3)

Bekerja secara Sehat demi Jantung

PENYAKIT jantung dan pembuluh darah merupakan penyebab kematian di Indonesia bahkan di dunia. Sekitar 17 juta orang meninggal setiap tahun akibat penyakit itu.

Umumnya masyarakat menganggap pola dan jenis makanan sebagai penyebabnya. Paradigma tersebut perlu diluruskan sebab penyebab penyakit jantung bukan hanya pola dan jenis makanan, tapi juga pola bekerja dan tingkat stres sehari-hari.

Untuk menyosialisasikan hal tersebut, Hari Jantung Sedunia 2010 mengambil tema *Saya bekerja dengan jantung sehat*. Yayasan Jantung Indonesia (YJI) turut berperan dengan sosialisasi yang fokus pada kehidupan karyawan dan profesional muda. Harapannya, agar mereka lebih peduli terhadap kesehatan jantung dengan pola bekerja yang baik dan mengelola stres.

"Penyakit jantung makin sering menyerang orang muda. Rutinitas dan kesibukan kantor bisa mengaburkan kesadaran pentingnya memelihara kesehatan jantung. Satu-satunya cara adalah kemampuan mengelola waktu lebih baik dan berperilaku hidup sehat," ujar Ketua Umum YJI dr Dewi Andang Joeseof.

Sebagai bagian dari sosialisasi itu, YJI juga berencana mengadakan kegiatan Jakarta Red Run 10 K, atau lari bersama 10 km, serta Fun Walk keliling Monas pada 3 Oktober mendatang. (* / S-3)