



WASPADA HIPERGLIKEMIA AKIBAT TREN MAKANAN KEKINIAN!

dr. Stella Skolastika

Sepanjang tahun 2023, banyak sekali tren makanan baru dan kekinian yang bermunculan. Setiap orang tidak mau kalah dan berlomba-lomba untuk mencoba tren makanan kekinian itu, sebut saja mochi atau cromboloni. Tren makanan tersebut ada yang berupa perpaduan satu jenis makanan dengan jenis lainnya dan bisa memiliki kandungan gula dalam jumlah besar. Tentu saja makanan kekinian ini memiliki tampilan dan rasa yang menggiurkan. Namun, masyarakat sering abai terhadap bahaya yang mengintai dari terlalu sering mengonsumsi makanan kekinian dengan jumlah gula yang berlipat.¹

Konsumsi terlalu banyak makanan yang manis tidak akan membuat seseorang langsung mengalami diabetes. Namun, hal tersebut dapat menyebabkan hiperglikemia dan kondisi prediabetes.² Konsumsi gula—termasuk karbohidrat kompleks yang akan dipecah menjadi glukosa sebagai energi tubuh—menyebabkan peningkatan glukosa yang berperan sebagai sinyal untuk pankreas agar memproduksi insulin. Insulin adalah hormon yang dibutuhkan untuk memindahkan glukosa darah masuk ke sel tubuh sehingga dapat dimetabolisme menjadi energi. Terus mengonsumsi makanan manis membuat pankreas juga bekerja terus-menerus agar memproduksi insulin yang cukup. Kadar insulin yang tinggi terus-menerus akan menyebabkan tubuh resisten dan insulin akan menjadi tidak efektif.³

Hiperglikemia adalah kadar glukosa darah puasa >125 mg/dL dan >180 mg/dL dua jam postprandial. Gejalanya seperti

rasa sangat haus, terus menerus berkemih, rasa letih, penurunan berat badan, pandangan kabur, atau gangguan saraf dapat terjadi. Kondisi prediabetes menunjukkan bahwa tubuh ada di tahap resistensi insulin. Jika tubuh memiliki gangguan dalam merespons insulin atau jumlah insulin yang diproduksi menurun, glukosa akan tetap berada dalam peredaran darah. Tingginya kadar glukosa dalam darah akan mengganggu respons sistem tubuh yang normal dan kemampuan penyembuhan. Glukosa yang berlebih pun akan disimpan sebagai lemak. Hal ini berujung pada penambahan berat badan dan resistensi insulin lanjut. Akibat jangka panjangnya adalah diabetes tipe II, perlemakan hati, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, penyakit jantung, dan kelainan metabolik.^{3,4}

Tunjangan diet yang direkomendasikan (RDA) untuk karbohidrat adalah 130 mg/hari. Rekomendasi konsumsi gula bebas (gula yang ditambahkan pada makanan, minuman, atau gula alami) adalah tidak lebih dari 10% dari total kalori yang dikonsumsi setiap harinya. Kebutuhan ini dapat terpenuhi dari berbagai jenis makanan, seperti dari biji-bijian, buah, sayur, daging, dan produk olahan. Supaya tercapai diet yang ideal, sebaiknya kurangi asupan gula di luar jumlah takaran yang disarankan untuk masing-masing individu. Sebaiknya konsumsi air putih saja dan hindari minuman dengan pemanis tambahan. Ganti selai atau sirup dengan manis dari buah segar. Periksa label nutrisi untuk membantu dalam pemilihan produk makanan yang sesuai dengan

takaran saji. Jangan lupa untuk konsumsi protein dan serat. Makanan kekinian dapat dicoba untuk dibuat sendiri sehingga seseorang dapat mengukur bahan sesuai takaran masing-masing. Jika memang suka dengan makanan manis, pastikan mengonsumsinya dengan pertimbangan yang matang.⁵ MD



TUBUH KITA BUTUH MINERAL AQUA BANTU PENUHI KECUKUPANNYA*



TELITI SEBELUM MEMBELI

MINUM AQUA DENGAN 3 PERLINDUNGAN



PERLINDUNGAN
EKOSISTEM SUMBER AIR



PERLINDUNGAN
MINERALNYA TERJAGA DENGAN
TUTUP DOUBLE INJECTION



PROSES SEKSAMA
MELEWATI 400 PARAMETER
CEK KUALITAS

*Santoso, B., Hardinsyah, Siregar, P., & Pardede, S. Buku Air bagi Kesehatan (2017)
Quattrini et al. Natural mineral waters: chemical characteristics and health effects (2016)

Daftar Pustaka:

1. Baskin RG. Can Eating Too Much Sugar Cause Diabetes?. University Hospitals. 2023. Available from <https://www.uhhospitals.org/blog/articles/2023/03/can-eating-too-much-sugar-cause-diabetes>
2. Levey DK. Which Sugars Are Good for You—and Which Ones to Avoid. Everyday Health. 2023. Available from <https://www.everydayhealth.com/diet-and-nutrition/diet/which-sugars-are-good-you-which-ones-avoid/>
3. NHS. High blood sugar (hyperglycaemia). Available from <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-sugar-hyperglycaemia/>
4. Mouri MI, Badireddy M. Hyperglycemia. [Updated 2023 Apr 24]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023.
5. LibreTexts Medicine. Carbohydrate Recommendations. Available from [https://med.libretexts.org/Courses/Metropolitan_State_University_of_Denver/Introduction_to_Nutrition_\(Diker\)/04%3A_Carbohydrates/4.5%3A_Carbohydrate_Recommendations#:~:text=Key%20Takeaways,-The%20Recommended%20Dietary%20Allowance%20\(RDA\)%20of%20carbohydrates%20for%20children%20and,carbohydrates%20is%2045%2D65%25.](https://med.libretexts.org/Courses/Metropolitan_State_University_of_Denver/Introduction_to_Nutrition_(Diker)/04%3A_Carbohydrates/4.5%3A_Carbohydrate_Recommendations#:~:text=Key%20Takeaways,-The%20Recommended%20Dietary%20Allowance%20(RDA)%20of%20carbohydrates%20for%20children%20and,carbohydrates%20is%2045%2D65%25.)