

GULA KAYU Pilihan Lain untuk Cegah Diabetes

Menurut data International Diabetes Federation tahun 2015, jumlah penyandang diabetes di Indonesia sekitar 10 juta orang. *Sample Registration Survey* tahun 2014 menunjukkan diabetes telah menjadi salah satu penyebab kematian terbesar nomor tiga di Indonesia setelah stroke dan penyakit jantung koroner.

“Jumlah kasus obesitas dan diabetes terus meningkat di negara maju, salah satunya Indonesia. Salah satu penyebabnya adalah kultur rasa, dimana masyarakat menyukai rasa manis pada makanan dan minuman yang mereka konsumsi,” papar **Dr. dr. Saptawati Bardosono, MSc.**

Prevalensi obesitas sentral dan sindrom metabolik pada laki-laki dan perempuan di Jakarta menyimpulkan peningkatan lemak perut berhubungan dengan kejadian sindrom metabolik. Penyebabnya antara lain adalah tingginya kadar gula dan lemak darah.

Karbohidrat pun menjadi paparan berikutnya. Karbohidrat terbagi menjadi dua kelompok yaitu simpleks dan kompleks. Karbohidrat simpleks terdiri dari monosakarida (glukosa, fruktosa, galaktosa) dan disakarida, (maltosa, laktosa, sukrosa). Karbohidrat kompleks adalah polisakarida (*starches, fibers, glikogen*). Secara umum, berdasarkan jumlah molekul, gula terbagi dalam, monosakarida dan disakarida yang ditambahkan ke dalam makanan atau minuman saat dikonsumsi atau dimasak/diproduksi dan gula yang terkandung di dalam makanan alamiah, seperti madu, sirup, jus buah.

Sebuah studi yang meneliti konsumsi gula pada anak usia 3-6 tahun di Jakarta (2011) menunjukkan, asupan energi >120% AKG adalah 43% dan asupan gula terhadap energi

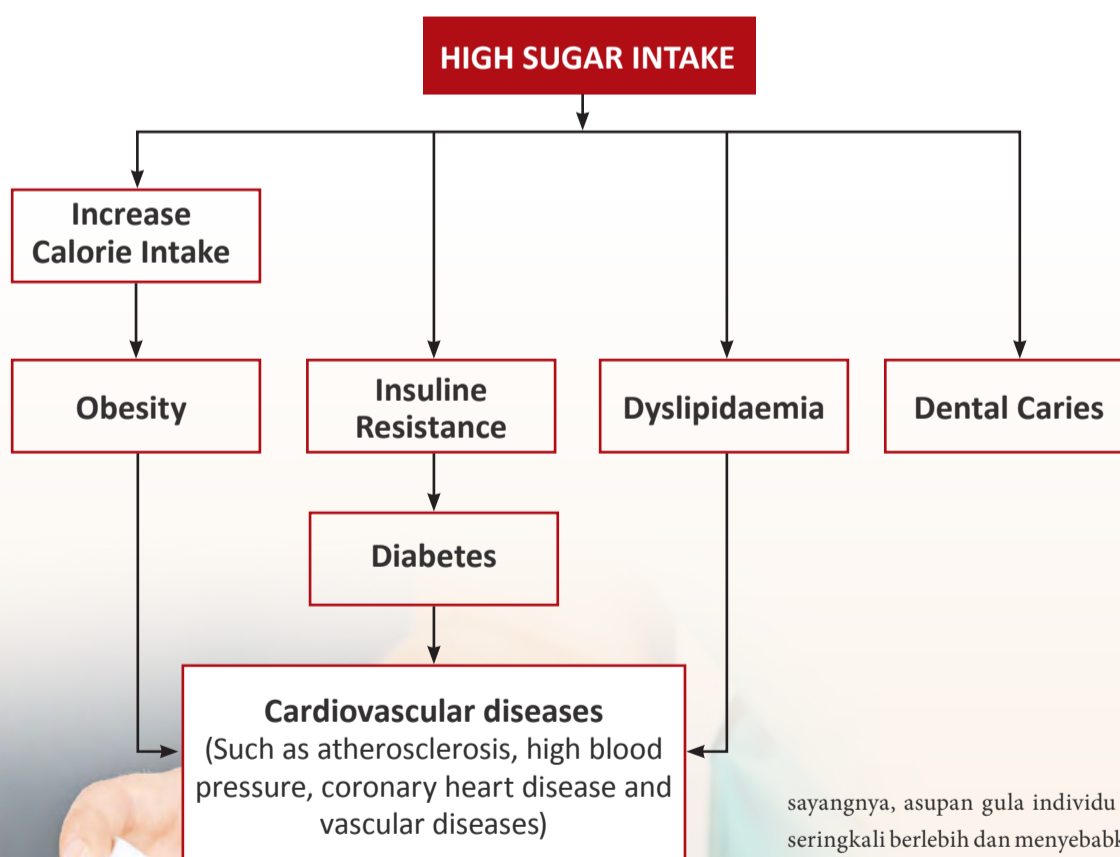
total adalah 13,5%. Asupan gula >10% dari asupan KH adalah 99%. Selain itu, studi ini juga menunjukkan tidak ada hubungan antara persentase asupan gula terhadap status gizi anak 3-6 tahun. Namun asupan gula >10% dibutuhkan pada usia anak untuk perkembangan IQ.

Selanjutnya pakar gizi dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia ini memaparkan Peraturan Kementerian Kesehatan RI No. 30 tahun 2013 merekomendasikan konsumsi gula tidak melebihi 50 gram atau lima sendok makan

per orang setiap harinya untuk mengurangi risiko diabetes. Anjuran asupan gula bagi anak usia < 6 tahun yaitu kurang dari 40 gram. Sedangkan asupan gula bagi dewasa antara 30-60 gram. Namun



Gambar: Hubungan antara konsumsi gula berlebihan dengan gangguan kesehatan



sayangnya, asupan gula individu ini seringkali berlebih dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Untuk mengganti asupan gula pasir, kini inovasi pangan telah menghasilkan gula tanpa kalori, yaitu gula kayu.

Sedangkan WHO (2015) merekomendasikan pengurangan asupan gula sepanjang masa, pengurangan gula hingga <10% dari asupan energi total pada anak dan dewasa; dan pengurangan asupan gula lebih lanjut sampai <5% dari asupan energi total. Ragam studi banyak telah dilakukan yang menilai keterkaitan

konsumsi gula tambahan dengan penyakit tidak menular. Konsumsi kalori dari gula tambahan $\geq 25\%$ akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dibandingkan dengan hanya konsumsi <10%. Selain itu, risiko penyakit kardiovaskular meningkat 1,3 kali pada individu yang mengonsumsi gula tambahan sebanyak 10-24,9% dari asupan kalori total, dan 2,75 kali pada yang konsumsinya $\geq 25\%$ dibandingkan dengan yang konsumsi <10%

GULA KAYU

Dokter sekaligus pendiri Institut Penelitian Medis Noguchi, **dr. Yoshi-hisa Asano** di Jakarta, menjelaskan gula kayu merupakan jenis gula baru dari serat tumbuhan, diantaranya ekstrak kulit kelapa, batang bambu, dan bonggol jagung. “Salah satu sifat dari gula kayu ini tidak diserap langsung oleh tubuh. Riset terdahulu membuktikan, konsumsi gula kayu dapat menghambat kenaikan kadar gula dalam darah, itu sebabnya gula ini aman digunakan sebagai pengganti pemanis bagi penyandang diabetes,” jelasnya. Selain itu, gula kayu juga dapat meningkatkan jumlah probiotik yang berfungsi menjaga metabolisme dan membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Menurut Asano lebih lanjut, gula kayu dapat menjadi solusi pengganti gula, namun gaya hidup sehat juga ikut berperan penting untuk mencegah penyakit. **HA**