



TABLOID MD

INSIDER'S INSIGHT

Area distribusi Tabloid MD :



FOR MEDICAL PROFESSIONALS ONLY

FEBRUARI 2018

4 Binocular iPad Game untuk Terapi Ambliopia



MD PRACTICE

10 Gula Kayu Pilihan Lain untuk Cegah Diabetes



MD INSIGHT

13 Optimalisasi Terapi Inhalasi pada Kasus Asma Eksaserbasi Akut di Instalasi Gawat Darurat



MD CASE EXPERIENCE

14 PL-FAST : Pangudi Luhur First Aid Simulation and Training First Aid Training di Lingkungan Sekolah



MD EVENT

MD HEADLINES

DIET RENDAH LEMAK DAN RENDAH KARBOHIDRAT Sama Baiknya untuk Menurunkan Berat Badan

Dalam rangka penurunan berat badan, dokter terbiasa untuk meresepkan salah satu dari diet rendah lemak atau karbohidrat. Pertentangan diet mana yang terbaik telah berjalan lama tanpa adanya hasil yang jelas membuktikan mana lebih baik. Studi terbaru menunjukkan bahwa diet rendah lemak atau karbohidrat mempunyai kemampuan yang sama dalam menurunkan berat badan.

Menurut studi DIETFITS (Diet Intervention Examining The Factors Interacting with Treatment Success), penurunan berat badan setelah 12 bulan serupa antara jenis makanan, dengan penurunan berat badan rata-rata 11,68 pound untuk diet rendah lemak sehat (HLF) dan 12,23 pound untuk kelompok rendah karbohidrat sehat (HLC) (rata-rata 1,54 pound, 95% CI -0,44 - 3,53 pound).

Hasilnya, dipublikasikan online di JAMA, tidak menunjukkan adanya interaksi signifikan antara jumlah penurunan berat badan dan pola respons genotipe individu baik genotipe responsif rendah lemak atau rendah karbohidrat (β 1,38, - 0,72-3,49, P = 0,20),

menurut Christopher D. Gardner, PhD dkk dari Stanford Prevention Research Center di California. Demikian pula, tidak ada interaksi antara tingkat penurunan berat badan setelah satu tahun dengan sekresi insulin-diet (INS-30) (β 0,08, -0,13 - 0,28, P = 0,47).

Sebanyak 609 orang dewasa termasuk dalam studi ini, yang semuanya dianggap kelebihan berat badan atau obesitas saat masuk. Kriteria eksklusi termasuk diabetes; hipertensi yang tidak terkontrol atau penyakit metabolik; kanker; dan penyakit jantung, ginjal, atau hati. Setelah melakukan pengacakan ke dalam intervensi diet HLF atau HLC, peserta menerima 22 sesi selama periode 12 bulan, dipimpin oleh pendidik kesehatan dan ahli diet terdaftar. Peserta awalnya diinstruksikan untuk mengurangi asupan lemak dan karbohidrat total menjadi 20 g/hari selama 8 minggu pertama intervensi, dan kemudian menambahkan lemak atau karbohidrat ke dalam makanan mereka secara perlahan, tidak melebihi tingkat asupan berkelanjutan yang paling rendah yang dapat dilakukan oleh setiap peserta.



Kedua diet tersebut juga menunjukkan perbaikan pada penanda untuk indeks massa tubuh, persentase lemak tubuh, lingkar pinggang, lipid, tekanan darah, dan kadar insulin dan glukosa setelah 12 bulan. Namun, diet HLC menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kolesterol HDL dan trigliserida dibandingkan dengan kelompok HLF.

Keterbatasan utama nampaknya adalah laporan aktivitas fisik dan diet, namun mereka mencoba mengatasinya dengan menggunakan

sistem Data Nutrisi untuk penelitian untuk semua recall diet. Populasi penelitian juga unik karena sangat sehat, tanpa komorbiditas, dan memiliki akses terhadap makanan berkualitas tinggi, hal ini mungkin tidak mencerminkan pasien kelebihan berat badan atau obesitas yang khas. Studi ini lebih jauh mengetahui kebutuhan untuk menyelidiki peran genetika pada penurunan berat badan dan mampu menyesuaikan diet dengan individu tertentu berdasarkan genetika mereka. MD

DINGIN KOK DITIUP?

GEJE
[gak jelas]

#AdaAQUA

www.AdaAQUA.com

Dehidrasi ringan dapat menurunkan konsentrasi dan fokus.
*Penelitian membuktikan dehidrasi ringan menyebabkan penurunan kognitif dan mood.
**Research: Laban, Hydration for Health: Annual Scientific, Evian, 9 Juli 2010 (in press)