

Penderita Diabetes Harus Memperhatikan Indeks Glikemik Makanan Saat Berpuasa

Achmad Sarjono - JATIM.REDAKSISATU.CO.ID

Apr 12, 2022 - 18:40



SURABAYA – Indeks glikemik merupakan derajat kecepatan suatu makanan menjadi gula. Indeks glikemik perlu diperhatikan oleh penderita diabetes, karena berkaitan dengan kadar gula di dalam tubuh. Dokter UNAIR Dr Hermina Novida dr SpPD K-EMD FINASIM menjelaskan mengenai pentingnya memperhatikan indeks glikemik makanan terutama pada saat diet maupun berpuasa.

Dr Hermina mengungkapkan bahwa penderita diabetes harus mengetahui indeks

glikemik makanan ataupun minuman yang ingin dimakan maupun diminum. Selain itu, disarankan pasien diabetes harus memperhatikan jumlah konsumsi gula pasir. Konsumsi gula pasir untuk pasien diabetes dibatasi sekitar 25 gram per-hari, sedangkan pasien non diabetes disarankan sekitar 50 gram per hari.

“Jadi kalau 25 gram sehari kalau sudah terpakai jatah untuk buah atau snack, mungkin sebaiknya minumannya air putih atau minuman yang tidak menggunakan gula atau fruktosa,” jelasnya, Selasa (12/4/2022).

Contoh minuman yang mengandung indeks glikemik yang tinggi adalah minuman yang banyak mengandung gula seperti kolak, es campur, es cendol, dan es sirup. Sehingga masyarakat harus mengetahui bahwa minuman tersebut memiliki indeks glikemik yang tinggi dan sebisa mungkin dihindari untuk dikonsumsi secara berlebihan.

Namun, ada beberapa contoh makanan yang memiliki indeks glikemik yang rendah seperti nasi merah, beras jagung, dan sereal. Nasi merah baik bagi penderita diabetes karena memiliki indeks glikemik yang rendah. Selain itu perlu diperbanyak porsi karbohidrat yang indeks glikemiknya rendah, termasuk buah buahan dan sayur-sayuran.

“Jadi kalau masih putih itu masih tinggi indeks glikemiknya, tapi berbeda kalau misalnya nasi merah, beras jagung, sereal. Kenapa nasi merah itu baik untuk diabetes ? . Karena dia memiliki indeks glikemik yang rendah, jadi diperbanyak porsi karbohidrat yang indeks glikemiknya rendah termasuk buah buahan dan sayur-sayuran,” tuturnya.

Karena selain asupan seratnya yang tinggi, sambung Dr Hermina, buah dan sayur mengandung cairan yang banyak. Sehingga tidak hanya kebutuhan kalori saja tapi kebutuhan cairannya juga diperlukan.

Penderita diabetes sebaiknya mengambil sumber protein dari kacang-kacangan, kedelai, ikan dan unggas yang segar, serta membatasi konsumsi daging merah dan makanan olahan siap saji. Selain itu cara memasak juga sangat penting untuk diperhatikan. Cara memasak dengan mengukus dan merebus, lebih baik daripada di goreng.

“Kalau lauknya ikan enak langsung bisa dikukus dan bisa dimakan. Hindari konsumsi berlebihan ikan yang diawetkan atau diasinkan,” pesannya. (*)