

Kenali Makanan dan Minuman Penyebab Diabetes



Apa itu diabetes?

Diabetes adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (atau gula darah), yang lama-kelamaan dapat menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Kondisi ini kerap kali dipicu oleh pola konsumsi makanan dan minuman yang tidak menyehatkan. Glukosa, yang berperan sebagai sumber energi utama bagi sel-sel tubuh manusia, tidak dapat dimanfaatkan secara efektif pada penderita diabetes.

Perlu dipahami bahwa pada dasarnya semua jenis makanan dan minuman dapat dikonsumsi selama berada dalam porsi yang wajar. Namun, konsumsi berlebihan berpotensi meningkatkan risiko pengembangan penyakit tertentu, salah satunya penyakit diabetes.

Berikut adalah daftar lengkap makanan dan minuman yang menyebabkan diabetes:

1. Minuman Alkohol

Mengonsumsi alkohol berlebihan dapat memicu hiperglikemia, yaitu lonjakan gula darah drastis yang akan berakibat fatal. Hal ini terjadi karena alkohol mengganggu metabolisme gula dalam tubuh, menghambat kerja insulin, dan meningkatkan produksi glukosa. Oleh karena itu, membatasi atau bahkan menghindari konsumsi alkohol merupakan langkah penting dalam mencegah diabetes dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

2. Makanan Tinggi Karbohidrat

Karbohidrat adalah nutrisi yang penting untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh. Namun, penting untuk memperhatikan asupan karbohidrat karena bisa menjadi faktor penyebab diabetes jika

dikonsumsi berlebihan dan tidak diimbangi dengan gaya hidup sehat. Makanan yang kaya karbohidrat seperti pasta, roti, dan donat cenderung dicerna dengan cepat oleh tubuh, sehingga dapat menyebabkan lonjakan kadar gula darah dalam waktu singkat.

3. Minuman Berenergi

Minuman energi mengandung kafein dan karbohidrat dalam jumlah tinggi, yang dapat meningkatkan kadar gula darah dan menyebabkan resistensi terhadap hormon insulin. Jika terjadi secara berkelanjutan, hal ini dapat meningkatkan risiko terkena diabetes.

Referensi:

Kemkes. 2021. Berikut ini adalah makanan yang harus dibatasi oleh penyandang Diabetes.

World Health Organization (WHO). Diabetes