

INFO KESIHATAN

DIABETES MELLITUS

Dianggarkan antara 10 hingga 15 peratus orang Malaysia menghadapi penyakit kencing manis jenis II dan hampir 20 peratus lagi mempunyai pra kencing manis. Malangnya, lebih 50 peratus daripada mereka tidak menyedari menghidapinya. Yang menakutkan ialah bukannya penyakit itu sendiri. Namun jika seseorang itu menghadapi penyakit kencing manis, dia menghadapi risiko lebih tinggi untuk menderita tekanan darah tinggi, aterosklerosis, kegagalan jantung kongestif, neuropati, masalah seksual, osteoporosis, kanser, katarak, kegagalan buah pinggang dan penuaan pramasa.

DIABETES MELLITUS

Estimated to be between 10 to 15 per cent of Malaysia have diabetes type II and almost 20 percent have pre diabetes. Unfortunately, over 50 percent of them are unaware of having the disease. The scariest part is not the disease itself. But if a person is suffering from diabetes, he had a higher risk of suffering from high blood pressure, atherosclerosis, congestive heart failure, neuropathy, sexual problems, osteoporosis, cancer, cataracts, kidney failure and premature aging

Perubahan Gaya Hidup

Perubahan terhadap gaya hidup perlu dilakukan untuk mencegah dan mengawal penyakit kencing manis. Di sini disyorkan beberapa langkah yang praktik:

1) Rancang pemakanan - apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak. Oleh itu:

- i) Hapuskan atau kurangkan pengambilan gula - fruktosa, glukosa, sirap jagung, madu, gula sirap, sirap maple dan jus buah-buahan.
- ii) Kurangkan pengambilan karbohidrat tidak berserat: karbohidrat kompleks seperti ubi kentang, nasi, bijirin, pasta, roti, kuih- muih, kek dan pastri.
- iii) Makan lebih banyak makanan berserat tinggi, gantikan dengan karbohidrat mudah.
- iv) Makan makanan yang mengandungi protein tinggi sihat seperti ikan, telur, daging ayam dan daging putih yang lain dan lemak yang baik seperti minyak zaitun.

2) Senaman

Senaman akan mengurangkan penentangan insulin. Bersenam setiap hari membantu mengekalkan paras gula darah pada tahap rendah. Latihan angkat berat intensiti tinggi dilakukan bersama dengan program pengurangan berat badan yang sederhana, boleh membantu para pesakit kencing manis jenis II memperbaiki pengawalan gula darah.

3) Suplemen semulajadi untuk pesakit kencing manis

Lifestyle Changes

Lifestyle changes to be done to prevent and control diabetes. Here recommended a number of practical steps:

1) Plan your diet - what to do and what not. Therefore:

- i) Eliminate or reduce intake of sugar - fructose, glucose, corn syrup, honey, sugar syrup, maple syrup and fruit juice.
- ii) Reduce non-fibrous carbohydrates: complex carbohydrates such as potatoes, rice, cereals, pasta, bread, pastries, cakes and pastries.
- iii) Eat more high-fiber foods, replace with simple carbohydrates.
- iv) Eat foods containing healthy high protein such as fish, eggs, chicken and other white meats and good fats like olive oil.

2) Exercise

Exercise will reduce insulin resistance. Daily exercise helps maintain blood sugar levels low. High intensity weight training program done in conjunction with modest weight reduction, can help patients improve type II diabetes blood sugar control.

3) natural supplements for diabetics