

## Diabetisi Masih Bisa Berpuasa

Selasa, 02-08-2011

**Yogyakarta-** Penderita Diabetes Melitus (DM) atau diabetisi masih dapat menjalankan ibadah puasa. Hanya saja ada beberapa kondisi yang harus dipenuhi agar tidak terjadi komplikasi penyakit yang lebih berat.

Hal tersebut disampaikan dr. Agus Widiyatmoko, dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UMY, dalam diskusi terbatas tentang "Sehat dan Bugar Saat Puasa" di Kampus terpadu UMY pada Selasa (2/8).

"Penderita DM ada yang boleh berpuasa tanpa penyesuaian, ada yang boleh berpuasa dengan penyesuaian dan ada yang tidak boleh berpuasa" jelasnya.

Menurut Agus, penderita Diabetes Melitus (DM) tipe 1 dan penderita DM tipe 1 dan 2 yang tidak terkontrol tidak boleh berpuasa. Begitu juga dengan diabetisi yang sedang hamil, memiliki riwayat *ketoasidosis* berulang, berusia lanjut dengan gangguan kesadaran serta memiliki komplikasi berat seperti *unstable angin* dan hipertensi yang tidak terkontrol.

Yang terpenting, menurut Agus adalah bagaimana diabetisi mengontrol kadar gula darahnya. Pengendalian gula darah dapat dilakukan dengan pengaturan makan, menggiatkan kegiatan jasmani dan memakan obat-obatan yang dianjurkan dokter.

Terkait pola makan, Agus menjelaskan bahwa sebenarnya pola makan diabetisi tidak berbeda jauh dengan pola makan orang sehat normal. Hanya saja harus diperhatikan keteraturan aspek 3J yaitu jenis, jumlah dan jadwal. Sedangkan untuk kegiatan jasmani, dianjurkan untuk mengurangi aktivitas sedenter seperti menonton televisi, menggunakan internet dan bermain game komputer. Disarankan juga untuk mempersering aktivitas olahraga rekreasi dan membiasakan bergaya hidup sehat seperti lebih sering berjalan kaki, menggunakan tangga dari daripada *lift* dan beraktivitas fisik lebih banyak pada waktu liburan.

### Tips Berpuasa Bugar dan Sehat

Dipandang dari sisi kesehatan, puasa merupakan terapi pengobatan alami paling tua yang tak pernah lenyap ditelan zaman. Selama berpuasa, liver dapat bekerja lebih maksimal sehingga proses pembuangan racun dari dalam tubuh (detoksifikasi) dapat berjalan optimal. Dengan berkurangnya racun di dalam tubuh akan meningkatkan sirkulasi oksigen dan nutrisi ke dalam tubuh sehingga sel bisa memperbaiki diri dan meningkatkan fungsinya secara optimal.

Menurut Agus, makan sahur harus benar-benar dioptimalkan oleh orang yang berpuasa. Seringkali selama berpuasa, tubuh kekurangan nutrisi karena metode konsumsi yang kurang tepat.

"Makanan yang harus dihindari pada saat sahur adalah makanan berminyak dan santan, berkolesterol tinggi dan lemak hewani karena mengakibatkan gangguan pencernaan, perut nyeri dan masalah berat badan. Konsumsi buah dan sayur harus diperbanyak serta mengonsumsi cairan yang cukup dan mengurangi kafein" jelas dokter spesialis penyakit dalam ini.

Pada saat berbuka, menurut Agus, konsumsilah makanan yang menghasilkan energi instan yaitu yang

manis. Selain itu, jangan makan yang berlebihan saat berbuka untuk memberikan kesempatan kepada lambung untuk menyesuaikan proses pencernaan.