

tDNA bantu diet pesakit diabetes

MEDIK

BERADA antara tangga teratas bagi negara yang paling tinggi kadar obesiti bukanlah satu perkara yang membanggakan.

Sebaliknya, ia menunjukkan rakyat Malaysia mempunyai masalah kesihatan akibat beberapa faktor antaranya pengurusan pemakanan yang tidak betul.

Satu kajian yang dijalankan di Malaysia baru-baru ini dan diterbitkan dalam jurnal *BMJ Open Diabetes Research and Care* menunjukkan bahawa pelan pengurusan diabetes boleh membantu rakyat mencapai matlamat kesihatan termasuk menurunkan berat badan dan paras gula dalam darah.

Pengurusan diabetes itu turut mengambil kira budaya pesakit seperti tabiat pemakanan dan diet tempatan.

Sehubungan itu sekumpulan doktor dan komuniti perubatan termasuk Abbott Malaysia telah mencipta satu algoritma pemakanan khusus diabetes silang budaya (tDNA) merangkumi pelan pemakanan berkalori rendah yang tersusun, penggantian makanan khusus untuk pesakit diabetes dan usaha meningkatkan aktiviti fizikal.

Ketua Jabatan Umum Hospital

Putrajaya, Dr. Zanariah Hussein

berkata, pengurusan diabetes boleh menjadi rumit kerana ia membabitkan diet yang dirancang rapi, aktiviti fizikal dan pemantauan tahap gula secara berkala.

"Berat badan berlebihan memburukkan lagi keadaan kerana ia meningkatkan rintangan kepada tindakan insulin dalam tisu yang mengakibatkan hiperglisemia sekali gus



BARISAN ahli panel yang menghadiri perbincangan meja bulat mengenai pengurusan diabetes dari kanan; Winnie, Zanariah, Nina dan Osama di Kuala Lumpur baru-baru ini.

menyukarkan lagi usaha untuk merawat pesakit.

"Bagaimanapun, dengan amalan diet dan gaya hidup tersusun untuk menguruskan diabetes, kita boleh meningkatkan pematuhan pesakit kepada perubahan diet mereka dan memintas komplikasi berkaitan diabetes," katanya pada majlis perbincangan meja bulat *The Diabetes Breakthrough* di Le Meridien, Kuala Lumpur baru-baru ini.

Hadir sama pada majlis itu ialah Pengarah Perubatan Program Klinikal Obesiti, Pusat Diabetes Joslin Amerika Syarikat, Prof. Madya Dr. Osama Hamdy dan Pengarah Perubatan Abbott Malaysia, Dr. Nina Mohd. Said.

Dalam hal ini, tDNA di Malaysia

membabitkan 230 pesakit diabetes Jenis II dengan matlamat untuk memahami kesan algoritma pemakanan ke atas kesihatan mereka.

Satu kumpulan menerima diet tersusun berdasarkan tDNA yang termasuk pelan menu harian, penggunaan formula khusus untuk diabetes sebagai penggantian makanan, kaunseling motivasi dan peningkatan aktiviti fizikal.

Berat badan

Sementara, satu kumpulan lagi menerima pelan makanan berkalori rendah yang serupa, menggunakan makanan biasa dan senaman yang sama banyak serta perundangan diet biasa.

Penyidik dari Universiti Perubatan Antarabangsa, Prof. Dr. Winnie Chuan berkata, mereka mendapati kumpulan yang menerima tDNA mengalami penurunan berat badan lebih besar iaitu purata 5.8 kilogram, penurunan indeks jisim badan (BMI) 3 peratus, pengurangan lemak badan dan pengurangan ukur lilit pinggang dalam masa enam bulan.

"Pelan ini disesuaikan dengan gaya hidup pesakit seperti jika seseorang itu gemar mengambil roti canai sebagai sarapan pagi, kami akan tukarkannya kepada tosay.

"Di Malaysia agar sukar untuk melihat berat badan turun dengan pantas kerana negara ini kaya dengan pelbagai hidangan yang enak, jadi kami mengambil langkah dengan mengurangkan pengambilan kalori sedikit demi sedikit," ujarnya.

Keputusan itu sudah tentu mempermudah proses membuat keputusan pesakit dan seterusnya memudahkan mereka (pesakit) membuat perubahan pada diet.

PENGURUSAN diabetes tDNA akan mengambil kira budaya pesakit seperti tabiat pemakanan dan diet tempatan.



JUMLAH kalori boleh dikurangkan dengan menukar diet pemakanan seperti roti canai kepada tosay.