

Opsi Judul:

- 1. Tips Mengontrol Gula Darah Bagi Penderita Diabetes Tipe 2**
- 2. Punya Diabetes Tipe 2? Simak Tips Mengontrol Gula Darah Berikut!**
- 3. Inilah Cara Mengontrol Gula Darah Paling Efektif untuk Penderita Diabetes Tipe 2**

Seseorang yang mengidap diabetes tipe 2 biasanya memiliki kadar gula darah melebihi angka normal. Hal ini terjadi karena tubuh tidak bisa menggunakan hormon insulin dengan benar. Selama masa pengobatan, para penderita diharuskan untuk mengontrol gula darah. Caranya, simak tips berikut!

Ketahui Kadar Gula Darah

Periksalah kadar gula darah Anda setidaknya satu hari sekali dengan meteran glukosa darah. Dari sini Anda bisa mengetahui kadar yang normal, tinggi dan rendah. Hal ini berguna untuk mengetahui pola kadar gula pada darah, sekaligus informasi bila Anda berencana melakukan perawatan.

Perhatikan Asupan Makanan

Meskipun sering menyantap makanan sehat, penting untuk tetap mengatur porsi makanan pada penderita diabetes tipe 2. Aturan makanan yang baik adalah dengan mengisi setengah piring Anda dengan buah dan sayur. Setengah bagian lainnya diisi oleh protein tanpa lemak serta gandum.

Menambahkan Serat

Menambahkan serat pada porsi makanan Anda dapat membantu mengontrol gula darah. Buah dan sayuran, biji-bijian, serta kacang-kacangan adalah sumber yang baik

Pintar Dalam Memilih Karbo

Karbohidrat bisa berubah menjadi glukosa setelah Anda menyantapnya. Ketika Anda ingin memakan karbohidrat, pilihlah yang berasal buah, sayur, biji-bijian dan kacang. Kurangi asupan karbohidrat yang berasal dari roti dan nasi putih.

Menjaga Tubuh Tetap Dingin

Para penderita diabetes biasanya lebih merasa cepat panas dibandingkan orang lain. Tubuh yang panas pun tidak bisa mengontrol gula darah dengan baik. Kenakanlah pakaian longgar, gunakan topi jika keluar rumah, nyalakan AC atau kipas jika berada di dalam ruangan.

Berolahragalah!

Dengan berolahraga secara teratur, tubuh dapat mengontrol insulin agar lebih baik bekerja. Menjadi aktif sangatlah penting untuk mengontrol gula darah. Cobalah untuk jalan-jalan, berenang, yoga, dll.

Kurangi Minuman Beralkohol

Lebih baik jika Anda mengurangi kebiasaan minum alkohol. Jika Anda wanita lebih baik cukup satu gelas minuman beralkohol dalam sehari. Sedangkan pria dapat mengkonsumsinya dua kali lipat. Ingatlah, jangan minum saat perut kosong.

Jaga Berat Badan Anda

Kelebihan berat badan dapat menaikkan kadar gula darah. Cobalah untuk mulai memperhatikan asupan makanan dan camilan, untuk menjaga berat badan tetap stabil. Selain itu cobalah untuk berolahraga selama 30 menit dalam sehari.

Perbanyak Minum

Penderita diabetes lebih sering merasa kehausan dibandingkan orang lain. Ketika rasa haus melanda, darah Anda akan berjuang untuk mengontrol gula darah tetap rendah. Jangan menunggu rasa haus itu tiba untuk minum. Minumlah minimal 8 gelas air sehari.

Cobalah untuk Lebih Santai

Stress dapat membuat hormon kortisol menjadi lebih tinggi. Hormon kortisol yang tinggi bisa mengacaukan tubuh saat sedang mengontrol gula darah. Jika Anda dilanda stress, cobalah untuk lebih santai. Lakukan meditasi, makan, tidur dengan nyenyak, olahraga atau jika perlu lakukan konsultasi dengan para ahli.

Saring Lemak Anda

Tubuh Anda memang membutuhkan lemak untuk energi. Namun ada pula lemak jahat seperti lemak jenuh dan lemak trans yang berbahaya bagi kadar gula pada darah. Penuhilah tubuh dengan lemak tak jenuh berasal dari omega-3 dan *polyunsaturated*. Konsumsi ikan dan daging tanpa lemak, bukan daging merah. Hindari gorengan, pilih susu rendah lemak dan jauhi saus.

Keyword:

Mengontrol gula darah

Diabetes tipe 2

Gula darah

Meta Desc:

Penderita diabetes tipe 2 memiliki kadar gula darah melebihi angka normal karena tubuh tidak bisa menggunakan hormon insulin dengan benar. Selama masa

pengobatan, para penderita diharuskan untuk mengontrol gula darah. Caranya, simak tips berikut!

Referensi:

<https://www.webmd.com/diabetes/treat-your-diabetes-17/slideshow-blood-sugar-insulin>