

Opsi judul:

- 1. 'Kebiasaan Baik' yang Harus Ditinggalkan Penderita Diabetes Tipe 2**
- 2. 7 Kebiasaan yang Dianggap Baik ini Ternyata Berbahaya untuk Penderita Diabetes Tipe 2**
- 3. Penderita Diabetes Tipe 2 Harus Waspada 7 Kebiasaan yang Dianggap Baik Ini**

Bagi penderita diabetes tipe 2, obat bukan satu-satunya cara mengontrol gula darah. Gaya hidup dan pola makan juga harus diperbaiki. Termasuk 'kebiasaan baik' yang ternyata bisa jadi bumerang. Wah, apa saja ya?

Membeli Makanan 'Bebas Gula'

Banyak sekali produk makanan yang tidak mengandung gula. Tetapi, makanan itu mengandung pengganti gula dan tidak nol karbohidrat. Jadi, produk-produk itu tetap bisa membuat kadar gula darah meroket.

Sebelum memasukkan ke keranjang belanja, cek kandungan nutrisi pada kemasan. Berapa gram karbohidratnya dalam sekali saji? Berapa banyak pengganti gula ditambahkan?

Mengganti Makan dengan Meal Replacement Bar

Banyak produk pengganti makan yang tujuannya menurunkan berat badan, dari minuman sampai kue batangan (bar). Selain itu, banyak produk yang ditujukan untuk atlet sehingga mengandung kalori tinggi. Ada pula yang berisi gula alkohol (seperti sorbitol dan mannitol), yang bisa mengganggu pencernaan.

Sesekali *sih* tidak masalah. Misalnya saat tidak punya waktu untuk sarapan. Makan seperti biasa, lengkap dengan sayur dan protein tentu lebih baik.

Banyak Mengonsumsi Vitamin dan Suplemen

Diet seimbang dengan banyak buah dan sayuran sebenarnya sudah mencukupi nutrisi. Multivitamin bisa mengisi kekurangannya. Tetapi yang terbaik, memanglah makanan segar.

Waspada juga suplemen kayu manis dan chromium yang katanya bagus untuk diabetes tipe 2. Sebaiknya berkonsultasilah dahulu dengan dokter sebelum mengonsumsinya. Jangan sampai suplemen itu memberi efek buruk karena dikonsumsi bersama obat resep dokter.

Minum Jus

Jus bisa mengandung banyak gula. Misalnya secangkir jus apel, mengandung 25 gram gula dan hanya 1,5 gram serat. Jadi apa yang digembar-gemborkan natural belum tentu sehat. Tetapi buah apel segar hanya berisi 19 gram gula dan lebih banyak serat (4,5 gram). Bahkan apel segar bisa membuat perut kenyang dalam waktu lama dan gula darah lebih stabil.

Sebuah penelitian menunjukkan, kebiasaan minum jus setiap hari bisa memicu diabetes tipe 2. Jadi, lebih seringlah makan buah segar yang utuh, bukan dalam bentuk jus.

Minum Diet Soda

Siapa yang tidak tertarik dengan minuman bebas kalori, bebas karbohidrat, dan bebas gula? Diet soda bisa jadi mengandung ketiganya. Tetapi minum diet soda tak boleh dijadikan kebiasaan.

Banyak orang menjadi kegemukan karena minum diet soda. Kenapa demikian? Karena mereka merasa sudah memangkas banyak kalori, sehingga bisa makan lebih banyak. Selain itu pemanis buatan dalam diet soda membingungkan sistem tubuh.

Sesekali minum diet soda tak jadi masalah. Tetapi jika telah menjadi kebiasaan, coba ganti dengan air. Atau minuman tanpa gula seperti aneka jenis teh tanpa gula.

Menghindari Makanan Tinggi Lemak

Lemak juga dibutuhkan oleh tubuh, tetapi pilihlah yang baik. Lemak jenuh (misalnya daging dan susu) sebaiknya dibatasi. Sementara lemak trans atau *trans fat* dihindari sepenuhnya. Sedangkan lemak tak jenuh tunggal dan lemak tak jenuh jamak itu sehat.

Namun makanan tinggi lemak tertentu malah membantu mengontrol gula darah. Misalnya makan kacang dengan makanan tinggi karbohidrat. Begitu juga alpukat, yang memperbaiki metabolisme tubuh. Tentunya jika dikonsumsi dalam porsi kecil.

Nyemil Snack 100 Kalori

Banyak orang punya kebiasaan membeli cemilan yang dikemas kecil-kecil. Setiap kemasan memang mengandung sedikit kalori, tetapi makan berulang-ulang bisa menaikkan gula darah. Umumnya camilan bikin nagih, jadi satu kemasan saja tidak cukup.