

Hati hati, Ancaman Diabetes Mengintai Keluarga Anda



Diabetes adalah salah satu penyakit yang sangat ditakuti oleh hampir semua orang di dunia. Bukan hanya menyakitkan bagi penderitanya, tetapi penyakit ini juga membayangi setiap orang yang berada dalam garis keturunan si korban. Pasalnya, diabetes merupakan salah satu jenis penyakit keturunan. Hendaknya, bukan hanya satu orang yang siaga terhadap incaran penyakit ini, tetapi satu keluarga juga harus bahu membahu untuk mencegah terjadinya penyakit diabetes. Lantas bagaimana caranya?

Dr. Maria Collazo-Clavel, salah satu dokter spesialis yang menangani kasus Diabetes, menjelaskan cara pencegahan diabetes bagi anggota keluarga dalam ulasannya di Mayo Clinic berikut ini.

Dorong keluarga untuk aktif berolahraga

Menurut Dr. Maria, kiat pertama yang perlu dilakukan untuk mencegah diabetes dalam keluarga adalah melakukan aktivitas fisik secara bersama-sama. Ajak buah hati dan semua anggota keluarga Anda untuk jalan-jalan pagi, bersepeda di sore hari hingga melakukan olahraga tim, seperti voli atau sekedar kejar-kejaran. Bila tak ada waktu setiap hari, manfaatkan akhir pekan untuk berolahraga bersama. Selain dapat membuat tubuh lebih bugar, juga dapat mengontrol kadar gula dalam darah.

Perbanyak asupan serat

Selain olahraga, kontrol gula darah juga penting dilakukan dengan menjaga asupan makanan. Perbanyak asupan serat dalam menu harian Anda dan keluarga. Buah dan sayuran menjadi sumber serat yang sangat baik untuk dimakan setiap hari. Dengan

bantuan kedua makanan ini, gula darah lebih terkontrol dan berat badan lebih seimbang. Demikian yang disampaikan oleh Dr. Maria.

Beralihlah ke gandum

Nasi yang banyak menyumbangkan gula yang cukup banyak. Walau berfungsi sebagai penyuplai energi, namun bukan pilihan yang tepat bagi orang yang berisiko mengalami diabetes. Sebagai gantinya, Anda dapat memilih gandum yang lebih kaya serat dan rendah kandungan gulanya. Di samping itu, gandum juga dapat menyumbangkan energi yang lebih besar dan dapat membuat Anda dan keluarga merasa kenyang lebih lama.

Kurangi berat badan

Jika sudah merasa berat badan Anda berlebihan, segeralah melakukan program diet sehat untuk mengembalikannya agar seimbang. Orang yang memiliki berat badan berlebihan lebih berpotensi mengalami diabetes daripada yang tidak. Tingginya kadar lemak dan gula dalam tubuh dapat mendorong risiko diabetes menjadi lebih besar. Maka dari itu, doronglah keluarga Anda untuk menjalani hidup yang lebih sehat.

Demikian yang disampaikan oleh dokter yang berasal dari Puerto Rico ini. Semoga bermanfaat ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/hati-hati-ancaman-diabetes-mengintai-keluarga-anda.html>