



MENGURUS DIABETES JENIS 2

Lebih 17 peratus orang dewasa di Malaysia menghidap diabetes (kencing manis) Jenis 2, dan obesiti (kegemukan) ialah penyumbang utama. Menurut Daftar Diabetes Negara, 80 peratus orang dewasa yang menghidap diabetes Jenis 2 di Malaysia dianggap obes.

Satu kajian yang dijalankan di Malaysia baru-baru ini dan diterbitkan dalam BMJ Open Diabetes Research & Care, menunjukkan bahawa pelan pengurusan diabetes yang mengambil kira budaya pesakit, seperti diet tempatan dan tabiat makan, boleh membantu mereka mencapai matlamat kesihatan mereka, termasuk menurunkan berat badan dan paras gula darah (paras A1C).

Hasil kajian itu menunjukkan bahawa sesuatu pengurusan Diabetes Jenis 2 tidak semestinya sesuai untuk semua pesakit. Baik

sajian makanan, kegemaran keluarga mahupun memahami aspek genetik seseorang, faktor budaya boleh memainkan peranan dalam menentukan cara mereka makan dan kesannya ke atas kesihatan mereka.

Itulah sebabnya sekumpulan doktor dan pakar diet di seluruh dunia termasuk Abbott, telah mencipta satu algoritma – dinamakan dalam komuniti perubatan sebagai algoritma pemakanan khusus diabetes silang budaya atau singkatannya tDNA, merangkumi pelan makanan berkalori rendah yang tersusun, penggantian makanan khusus untuk diabetes, dan usaha meningkatkan aktiviti fizikal.

Hasil kajian yang diterbitkan baru-baru ini disokong oleh Abbott dan diketuai oleh Profesor Winnie Chee dari Universiti Perubatan Antarabangsa. Kajian ini membabitkan pemantauan 230 pesakit Diabetes Jenis 2

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.

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

Penyelidik mendapati bahawa kumpulan yang menerima pelan diet dan gaya hidup tersusun mengalami penurunan berat badan lebih besar (purata 5.8 kg), penurunan BMI (sebanyak 3%), dan juga pengurangan lemak badan dan pengurangan ukur lilit pinggang dalam masa lebih 6 bulan.

Hasil kajian menunjukkan bahawa pesakit diabetes di Malaysia berjaya mengurangkan berat badan secara ketara dan mengawal paras gula secara lebih baik dengan pelan makanan tersusun, sebagai sebahagian daripada terapi pemakanan perubatan.

Prof Winnie Chee dari Universiti Perubatan Antarabangsa, berkata, pelan penjagaan silang budaya yang disesuaikan untuk keadaan di Malaysia mengambil kira perbezaan budaya dalam gaya hidup dan ketersediaan makanan, bagi menyediakan pelan penjagaan yang disusun rapi untuk pesakit.

Ini menurutnya, membolehkan pesakit mempermudah proses membuat keputusan, mengenal pasti cara untuk membuat perubahan dan menggunakan penggantian makanan bagi mematuhi diet berkalori rendah yang dicadangkan untuk bantu menurunkan berat badan.

"Di Malaysia, hanya 80% pesakit mematuhi pelan diet yang disediakan oleh pakar diet dan ini menyukarkan

mereka untuk mencapai sasaran menurunkan berat badan 5% hingga 10% dalam tempoh enam bulan dan mengurangkan pengambilan jumlah kalori dengan menggabungkan penggantian makanan, antara intervensi lain," tambah Dr Chee.

Ketua Jabatan, Perubatan Umum, Hospital Putrajaya, Dr Zanariah Hussein, pula berkata, pengurusan diabetes boleh menjadi rumit

kerana ia membabitkan diet yang dirancang rapi, aktiviti fizikal dan pemantauan tahap gula secara berkala.

Berat badan berlebihan/obes memburukkan lagi keadaan kerana ini meningkatkan rintangan kepada tindakan insulin dalam tisu yang mengakibatkan hiperglisemia, dengan demikian menyukarkan lagi usaha untuk merawat pesakit dalam kumpulan ini.

"Diabetes yang tidak dikawal boleh mendatangkan beberapa komplikasi

kesihatan jangka pendek dan jangka panjang, seperti komplikasi mata, saraf, buah pinggang dan jantung.

"Bagaimanapun, dengan amalan diet dan gaya hidup yang tersusun untuk menguruskan diabetes, kita boleh meningkatkan pematuhan pesakit kepada perubahan diet mereka dan memintasi komplikasi berkaitan diabetes," kata Dr Zanariah.

Menurut Pengarah Perubatan, Program Klinikal Obesiti, Pusat Diabetes Joslin, dan penyiasat bersama dalam kajian tersebut, Profesor Madya Dr Osama Hamdy, pelaksanaan berkesan pelan penjagaan peribadi yang menerapkan terapi pemakanan perubatan menerima pelan makanan berkalori rendah yang tersusun dan



PELAN MAKANAN TERSUSUN

seperti Glucerna iaitu minuman pemakanan yang dirumuskan secara saintifik," katanya.

MENGENAI KAJIAN TDNA

Kajian algoritma pemakanan khusus diabetes silang budaya tDNA yang dijalankan di Malaysia menilai pesakit dalam semua kumpulan berbilang kaum, termasuk lelaki dan wanita berumur antara 30 hingga 65 tahun.

Mereka dibahagi kepada dua kumpulan: satu kumpulan menerima penjagaan standard/penjagaan biasa (UC) manakala satu lagi kumpulan menerima tDNA yang menerapkan terapi pemakanan

perubatan menerusi pelan makanan berkalori rendah tersusun, penggantian makanan khusus untuk diabetes, dan usaha meningkatkan aktiviti fizikal dalam pengurusan diabetes selama 6 bulan.

Pesakit dalam kumpulan kedua kemudiannya dipilih secara rambang sama ada untuk menerima kaunseling dengan bimbingan motivasi (TDNA-MI) atau kaunseling biasa (TDNA-CC) selama enam bulan. Kumpulan UC menerima nasihat diet dan senaman biasa menerusi kaunseling. Semua pesakit dipantau selama 6 bulan lagi selepas intervensi.

Hasil kajian menunjukkan pelan makanan khusus, termasuk terapi pemakanan perubatan, aktiviti fizikal dan bimbingan profesional banyak membantu menurunkan berat badan secara ketara dan mengawal paras gula dengan lebih baik dalam kalangan pesakit diabetes Jenis 2.

Keputusan ini sudah tentu mempermudah proses membuat keputusan pesakit dan seterusnya mempermudah mereka membuat perubahan diet.

Bantu kurangkan berat badan dan kawal paras gula secara lebih baik



penggantian makanan khusus untuk diabetes, serta tambahan aktiviti fizikal dan motivasi daripada pakar diet telah menunjukkan manfaat kesihatan yang terbukti dan seterusnya membantu pesakit menguruskan diabetes mereka dengan lebih baik lagi.

"Terapi pemakanan perubatan menggunakan formula khusus untuk diabetes telah menunjukkan kawalan gula yang lebih baik dan menurunkan risiko komplikasi diabetes Jenis 2," kata Dr Osama.

Sementara itu, Pengarah Perubatan, Abbott Malaysia, Dr Nina Mohd Said, menasihatkan pesakit yang disahkan menghidap diabetes, agar mematuhi nasihat dan cadangan pakar berhubung pelan diet mereka.

"Kami faham kebimbangan dan cabaran yang dihadapi oleh mereka yang menguruskan diabetes Jenis 2. Itulah sebabnya Abbott memberikan tumpuan kepada pembangunan produk untuk membantu pesakit diabetes menguruskan kesihatan mereka dengan lebih berkesan dan lebih menyenangkan,



Dari kiri: Dr Winnie Chee, Dr Nina Mohd Said, Dr Osama Hamdy dan Dr Zanariah Hussein.