

TIPS MENGHINDARI DIABETES MELITUS DI USIA MUDA

mandiri
inhealth

Di Indonesia, kasus diabetes melitus yang terjadi masih cukup tinggi. Selain itu, diabetes melitus juga sering dikaitkan dengan berbagai macam masalah kesehatan yang serius, seperti kebutaan, gagal ginjal sampai serangan jantung. Sebenarnya, upaya pencegahan diabetes bisa dilakukan sejak usia muda dengan menerapkan pola hidup sehat. Apa saja?



POLA MAKAN SEHAT

Perbanyak makan sayur dan buah-buahan, serta asupan protein seperti telur, tahu, tempe, dan daging tanpa lemak. Untuk asupan karbohidrat, ganti nasi putih dengan karbohidrat lain seperti nasi merah.



MENJAGA BERAT BADAN

Menjaga berat badan ideal dapat membantu mencegah diabetes. Untuk menjaga berat badan tetap ideal, fokuslah pada perubahan kebiasaan makan dan olahraga secara teratur.



CUKUP TIDUR

Kurang tidur dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2, karena akan memberikan respon stres dan melepas hormon stres yaitu kortisol dan norepinephrine, yang berkaitan dengan resistensi insulin.



OLAHRAGA TERATUR

Olahraga teratur bisa meningkatkan sensitivitas sel tubuh terhadap insulin untuk mengontrol glukosa dalam tubuh. Dengan olahraga teratur juga dapat menghindarkan Anda dari obesitas.



BERHENTI MEROKOK

Kandungan nikotin pada rokok dapat merusak sel pankreas yang berfungsi memproduksi insulin, sehingga meningkatkan risiko terkena diabetes.

Dikutip dari berbagai sumber



Mandiri Inhealth



Mandiri Inhealth



Mandiri_Inhealth_

Mandiri Inhealth terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan



Berdasarkan jurnal 'Epidemic Obesity and Type 2 Diabetes in Asia' yang dikutip dari The Lancet, masyarakat Asia terkena diabetes pada usia yang lebih muda.

