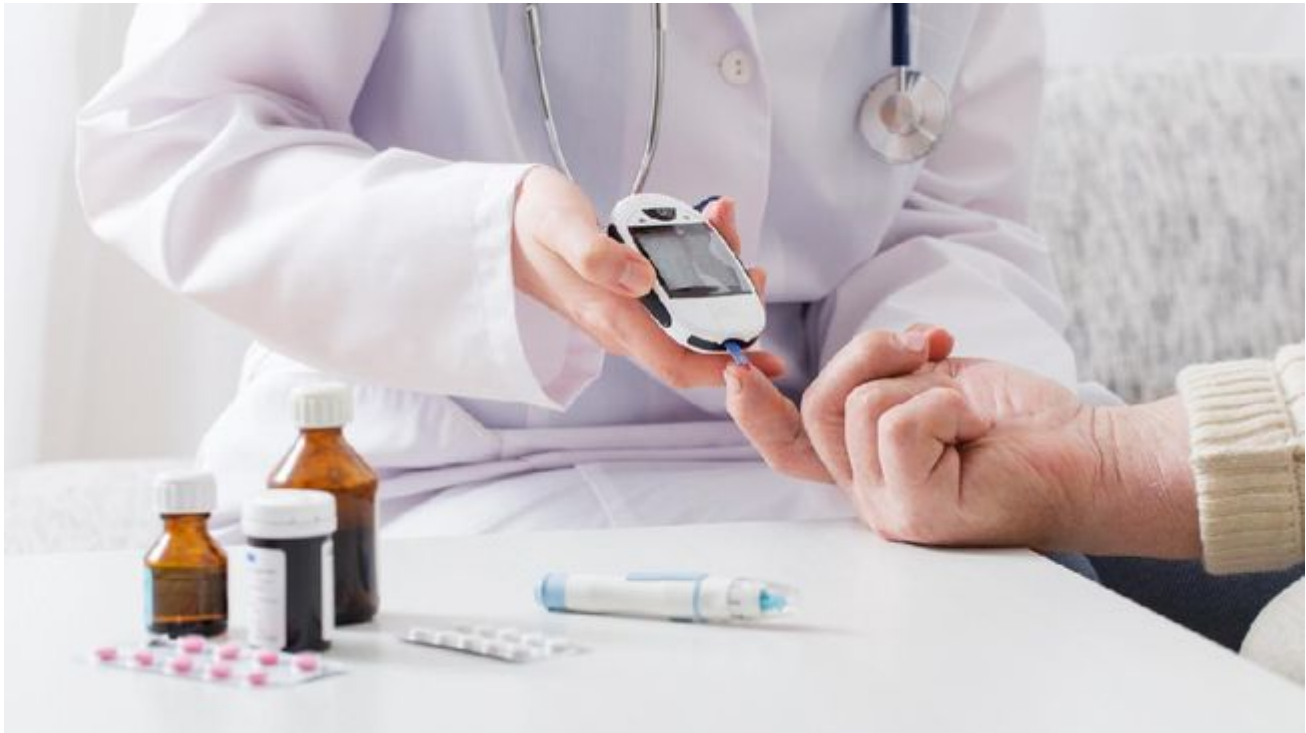


# 5 Kebiasaan Pemicu Diabetes yang Sering Diabaikan

Category: Gaya Hidup, Sehat  
written by Redaksi | 04/01/2023



[Banda Aceh](#) | [Orinews.id](#) – Penyakit kencing manis atau diabetes disebut-sebut dipicu oleh gula yang berlebihan. Ada beberapa kebiasaan pemicu kencing manis yang kerap disepelekan.

Kencing manis adalah kondisi ditemukannya kandungan gula dalam cairan urine.

Kencing manis merupakan kondisi yang merujuk pada kondisi di mana insulin tidak dapat lagi bekerja dengan maksimal. Hal ini menyebabkan gula yang seharusnya diolah menjadi energi justru menumpuk dan menimbulkan berbagai macam masalah.

Melansir [WHO](#), diabetes adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah atau gula darah, yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf.

Namun, penyakit kencing manis umumnya tidak berkembang dalam

semalam. Sejumlah kebiasaan, termasuk gaya hidup konsumtif dan minim aktivitas fisik menjadi pemicu diabetes berkembang.

Berikut kebiasaan pemicu kencing manis:

### **1. Terlalu sering konsumsi minuman manis**

Salah satu kebiasaan tidak sehat yang umum adalah minum soda untuk menghilangkan dahaga, padahal yang dibutuhkan adalah air mineral. Pasalnya, kandungan gula dari minuman manis seperti soda, teh kemasan, dan lainnya bisa sangat tinggi.

Bagi banyak orang, menghentikan konsumsi soda manis menyebabkan penurunan berat badan dengan cepat.

### **2. Makan terlalu banyak gula**

Kencing manis atau diabetes adalah ketika tubuh tidak dapat menyediakan insulin yang cukup untuk memungkinkan glukosa (gula) masuk ke sel-sel lapar tubuh. Maka itu, cara terbaik untuk menghindarinya adalah dengan melakukan diet yang tidak membebani suplai insulin.

Ahli merekomendasikan untuk memilih makanan yang terurai perlahan atau memiliki gula yang terbatas-misalnya, protein, biji-bijian, dan sayuran.

### **3. Mager alias malas gerak**

Gaya hidup yang tidak banyak bergerak merupakan faktor risiko utama penyakit kencing manis. Oleh karena itu, ahli menyarankan untuk mulai bergerak dari hal-hal kecil seperti berjalan kaki di pagi hari, berjalan setelah makan ketimbang menghabiskan makanan penutup, atau dengan mengajak hewan peliharaan.

Sesungguhnya, aktivitas apa pun dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan memperlambat perkembangan diabetes.

### **4. Kebanyakan duduk**

Menurut ahli endokrinologi, sekalipun berolahraga secara teratur tapi jika Anda terbiasa duduk dalam waktu lama maka itu dapat membuat perubahan metabolisme yang meningkatkan gula darah, melemahkan otot dan membahayakan kesehatan jantung.

Anda direkomendasikan untuk mengatur timer yang mengingatkan Anda untuk bangun dan bergerak setiap jam setidaknya selama lima hingga sepuluh menit.

Jika Anda berhalangan untuk berjalan sebentar di luar, berjalan naik dan turun tangga, berjalan beberapa putaran di sekitar rumah atau apartemen, melakukan beberapa lompatan atau apa saja untuk meningkatkan detak jantung Anda, akan sangat bermanfaat untuk tubuh.

## **5. Makan tanpa kendali**

Menurut ahli, beberapa pasien diabetes terbantu dengan membatasi diri mereka untuk makan hanya pada waktu makan atau sebelum waktu tertentu di malam hari.

Itulah sejumlah kebiasaan pemicu kencing manis yang membuat gula darah jadi tidak terkendali dan meningkatkan risiko penyakit kencing manis.

Sumber: CNNIndonesia