

“ Apakah hubungan Diabetes dan Kolesterol ? Mengetahui Apa itu Diabetic Dyslipidemia “



Anda harus tahu bahwa kolesterol dan diabetes itu saling memperberat komplikasi satu dengan yang lain. **Dislipidemia Diabetik** sangat umum terjadi pada penderita diabetes tipe 2 (DMT2) yang mempengaruhi sekitar 70% pasien. (*Ishwarlal Jialal, Management of diabetic dyslipidemia: An update. World J Diabetes. 2019 May 15*). Selain itu, dislipidemia ini sering ditemukan pada penderita pradiabetik, pasien dengan resistensi insulin tetapi kadar glukosa plasma normal.

Resistensi insulin dikaitkan dengan peningkatan fluks asam lemak bebas (FFA) yang berkontribusi pada peningkatan produksi TG, dan merangsang produksi dan sekresi VLDL dalam hepatosit. Akumulasi lemak di hati dikaitkan dengan stres oksidatif dan peroksidasi lipid. Selain itu, subjek NAFLD mengalami peningkatan sekresi penanda inflamasi, glukosa plasma, dan penurunan konsentrasi HDL (*Melania Gaggini, etc. Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD) and Its Connection with Insulin Resistance, Dyslipidemia, Atherosclerosis and Coronary Heart Disease. Nutrients 2013, 5, 1544-1560*)

Seseorang yang mengidap diabetes memiliki risiko untuk mengalami masalah kolesterol, meski sudah benar-benar memperhatikan glukosa di dalam darah. Gangguan kolesterol ini dapat meningkatkan risiko aterosklerosis dan masalah kardiovaskular lainnya yang mungkin saja membahayakan.

Jika anda adalah seorang penderita diabetes, sebaiknya anda harus mulai memperhatikan kondisi kadar kolesterol dalam tubuh dikarenakan pasien diabetes memiliki kondisi khusus yaitu kadar insulin dalam tubuh yang tidak terpenuhi.

Jika kondisi gula yang masuk ke dalam tubuh tidak dapat terserap baik oleh sel-sel tubuh dan berakhir dengan penumpukan di dalam darah akan memicu naiknya level **kolesterol jahat atau LDL dan menurunkan tingkat kolesterol baik atau HDL**.

Dalam kondisi dimana jumlah kolesterol jahat yang terlalu banyak didalam tubuh, akan menumpuk pada dinding-dinding arteri dan membentuk plak. Semakin banyak plak yang menumpuk, maka akan berdampak pada tersumbatnya aliran darah akibat diameter arteri yang menyempit. Jika hal ini dibiarkan, akan dikhawatirkan penderita diabetes mengalami aterosklerosis, yakni kondisi ketika pasien diabetes menjadi rentan terkena **penyakit dan jantung**.

Berikut ini adalah Tips untuk menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh :

- Mengurangi mengkonsumsi atau lebih baik menghindari konsumsi makanan yang mengandung cokelat, margarin, atau santan.
- Memilih makanan-makanan yang merupakan produk rendah lemak.
- Perbanyak konsumsi makanan yang mengandung banyak asam lemak omega-3, seperti oats, ikan laut, kacang kedelai dan kacang merah.
- Mulai banyak mengkonsumsi sayur dan buah untuk membantu mempercepat proses pelarutan kolesterol dalam tubuh.

Untuk penderita diabetes usahakan untuk selalu melakukan kontrol gula darah secara teratur dirumah dengan menggunakan alat tes gula darah GlucoDr dengan akurasi 99% dan bergaransi alat seumur hidup, serta lakukan tes kolesterol secara berkala.

Lakukan pola hidup sehat dengan selalu memperhatikan hal-hal berikut:

- Menjaga kondisi berat badan yang ideal.
- Selalu rutin berolahraga, lakukan 4 hari dalam seminggu setidaknya 30 menit.
- Hindari merokok dan mengkonsumsi minuman beralkohol.
- Mengonsumsi makanan dengan tinggi serat.
- Selalu rutin melakukan pengecekan gula darah, tekanan darah, kolesterol, serta trigliserida secara berkala.
- Lakukan konsultasi dengan dokter jika mengalami kondisi yang mengkhawatirkan dan jika diperlukan mengkonsumsi obat penurun kolesterol dan pengobatan diabetes.

Jalani hidup sehat agar anda terhindar dari kondisi **Diabetic Dyslipidemia**, kontrol gula darah anda sejak dini, masa depan anda terlindungi.

#diabetes#glucodr#testguladarah#indonesiasehat.