

# Garut dan Gembili Cocok Dikonsumsi Penderita Diabetes

Thursday, 19 April 2018 WIB, Oleh: Gusti



Indonesia memiliki sumber pangan lokal dengan kandungan serat pangan tinggi yang dipercaya sangat baik untuk menjaga kesehatan. Pasalnya, serat pangan mampu melindungi tubuh dari penyakit akibat pola makan yang kurang baik termasuk untuk penderita Diabetes Mellitus, penyakit jantung, kanker usus dan obesitas. Salah satu sumber pangan lokal yang sudah diteliti memiliki serat pangan cukup tinggi adalah umbi Garut dan umbi Gembili. Hal itu dikemukakan oleh peneliti serat pangan dari Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FKKMK) UGM, Dr. Sunarti, M.Kes., dalam Talkshow *Serat Pangan Dalam Penanganan Sindrom Metabolik* di Ruang Perpustakaan FKKMK UGM, Rabu (18/4).

Sunarti menuturkan kedua umbi tersebut sudah dilakukan uji klinis dengan diujicobakan pada pasien yang terkena penyakit diabetes mellitus. Dikatakan Sunarti, pangan yang memiliki kandungan serat pangan tinggi umumnya mengandung indeks glikemik (IG) rendah di bawah angka 55. Namun, kedua jenis umbi ini justru menghasilkan angka yang lebih rendah lagi. "Indeks glikemik rendah sampai angka 32," kata penulis buku tentang serat pangan ini.

*Indeks Glikemik (IG)* adalah suatu ukuran yang digunakan untuk mengindikasikan seberapa cepat karbohidrat yang terdapat dalam makanan dapat diubah menjadi gula oleh tubuh manusia. Sunarti menuturkan meski kedua umbi ini memiliki tingkat IG rendah, namun rendah dan tingginya juga bergantung dengan cara memasaknya agar serat yang terkandung di dalamnya bisa larut di dalam tubuh setelah dikonsumsi. "Proses pengolahan makanan bisa memengaruhi dengan pemanasan 150 derajat celsius selama 15 menit, serat yang larut akan lebih banyak," katanya.

Meski diketahui memiliki IG yang rendah, namun kedua umbi ini sangat sulit didapat karena jarang ditanam oleh para petani. Apabila dikembangkan dengan lebih banyak, menurutnya, tentu sangat

memberikan manfaat bagi kesehatan, apalagi pada penderita DM sekaligus mengurangi ketergantungan pada pangan impor seperti gandum. “Bisa mengangkat pangan lokal, mengurangi ketergantungan pada gandum yang tidak semua tubuh penderita bisa cocok,” katanya

Dia menepis anggapan bahwa sayuran memiliki serat pangan yang tinggi dan diperlukan tubuh. Menurutnya, sayuran memiliki serat, namun tidak larut dalam tubuh, “Sayuran memiliki serat tapi tidak larut, serat larut itu ada di buah-buahan dan umbian,” katanya

Serat yang larut, kata Sunarti, mampu mengendalikan absorpsi makanan dan menimbulkan rasa kenyang lebih lama sehingga cocok dikonsumsi oleh para penderita DM dan mereka yang ingin menjaga berat badan (diet). “Kita tahu penderita DM itu rasa lapar lebih sering, bila tidak dibatasi akan meningkatkan kadar gula,” ungkapnya.

Ahli penyakit dalam, dr. Youngki, mengatakan prevalensi penyakit tidak menular cukup meningkat secara tajam sehingga menjaga pola makan dan gaya hidup sehat sangat diperlukan. “Penyakit yang tidak menular sangat berkaitan dengan apa yang kita makan, gaya hidup yang tidak sehat sehingga berisiko menimbulkan sindrom metabolik,” kata alumni FK UGM ini.

Ia menjelaskan sindrom metabolik merupakan kombinasi dari sejumlah kondisi risiko penyakit kardiovaskuler dengan meningkatnya tekanan darah tinggi, kadar gula darah, kadar kolesterol dan obesitas yang dialami secara bersamaan. “Menjaga berat badan dan rajin berolah raga sangat penting untuk menghindari sindrom ini,” ujarnya. (Humas UGM/Gusti Grehenson)

---

## **Berita Terkait**

- [Belum Teruji, Hati-Hati Konsumsi Semut Jepang Untuk Diabetes](#)
- [Triswheat, Solusi Penyembuh Luka Diabetes Mellitus](#)
- [Jari Gula untuk Penderita Diabetes](#)
- [60 Persen Penderita Diabetes Tidak Sadar Mengidap Diabetes](#)
- [Mahasiswa UGM Kembangkan Salep Luka Diabetes dari Jahe Merah](#)