

PENGARUH INDEKS GLIKEMIK DAN KOMPOSISI PANGAN TERHADAP RESPON GLIKEMIK PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE-2 DAN PENDERITA OBESITAS

Rimbawan¹⁾, Hidayat Syarief, Albiner Siagian²⁾, Sri Budiarti Purwanto³⁾

¹⁾ Staf Pengajar Dep. Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia, ²⁾ Staf Pengajar FKM Univ. Sumatra Utara, ³⁾ Staf Pengajar Dep. Bilogi Fakultas Matematika dan IPA IPB

Abstrak

Tingginya kadar glukosa dalam darah, akibat konsumsi pangan dengan indeks glikemik (IG) tinggi, berkontribusi terhadap obesitas, kejadian dan perkembangan diabetes melitus (DM) serta komplikasi yang mungkin timbul selanjutnya. Konsep indeks glikemik (IG) merupakan pengelompokan karbohidrat dalam pangan menurut pengaruhnya pada kadar gula darah. Implikasi pentingnya adalah terkait pada pola makan. Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh indeks glikemik, komposisi diet dan cara/frekuensi pemberian pangan sehingga menghasilkan kombinasi diet yang sesuai untuk mereka yang mengalami obesitas dan penderita DM. Penelitian lapang dilakukan di Medan, Sumatra Utara. Jumlah sampel 32 orang dewasa penderita obesitas ($IMT > 25 \text{ kg/m}^2$); 18-30 tahun. Perbandingan pria dan wanita adalah sama. Digunakan 4 perlakuan pangan uji dengan: IG tinggi (IG:94), IG rendah (IG:52), IG sedang (tinggi karbohidrat-rendah lemak (IG:66) dan IG sedang (rendah karbohidrat-tinggi lemak); yang dikonsumsi pagi hari. Konsumsi siang hari: roti tawar (pangan acuan IG:100). Total energi pangan pagi dan siang hari masing-masing sekitar 750 kkal. Penelitian memperlihatkan IG pangan memainkan peran penting pada tingkat nafsu makan. Pangan IG-rendah dapat menunda rasa lapar. Pangan IG rendah dapat memperbaiki respons glikemik siang hari. Makan secara bertahap pagi hari (*intermeal*), dengan kuantitas kalori total yang sama dengan kuantitas kalori pangan sekali konsumsi, dapat memperbaiki respons glikemik dan/atau menurunkan kadar glukosa darah pada siang atau sore hari dan menurunkan nafsu makan siang hari. Pendekatan IG pangan tidak dapat memperbaiki profil lipid pada intervensi jangka pendek.

Kata kunci: indeks glikemik, respon glikemik, diabetes, obesitas