



# Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

Websites:  
[www.consumer.org.my](http://www.consumer.org.my)

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia  
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109  
email: [consumerofpenang@gmail.com](mailto:consumerofpenang@gmail.com)

**Kenyataan Akhbar**

**13 November 2021**

## **CAP: Bendung Diabetes dari Akar Umbi**

14 November adalah Hari Diabetes Sedunia. Pada peristiwa ini, Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa pihak berkuasa berkaitan supaya mengambil langkah segera untuk mengawal bilangan kanak-kanak obes di negara ini. Kanak-kanak di Malaysia dilabelkan sebagai yang paling gemuk di rantau ini, tetapi berat mereka membawa beban yang lebih besar berbanding hanya saiz mereka.

Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) baru-baru ini memburukkan lagi situasi memandangkan kebanyakan kanak-kanak tidak dapat melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. Ibu bapa mengadu bahawa anak-anak mereka mengambil lebih banyak makanan daripada biasa. Dengan adanya perkhidmatan makanan melalui khidmat penghantaran secara dalam talian khususnya makanan segera yang tidak sihat juga turut menyumbang kepada obesiti. Makanan segera yang tinggi lemak dan garam bersama dengan minuman ringan yang tinggi kandungan gulanya amat menarik kepada kanak-kanak. Pengambilan yang berterusan makanan seperti itu meningkatkan peluang mereka untuk mendapat diabetes, memandangkan obesiti dikaitkan dengan kelaziman diabetes yang tinggi.

Kajian menunjukkan paras obesiti kanak-kanak di Malaysia adalah antara yang tertinggi di negara Asia. Ini tidak menghairankan, memandangkan kanak-kanak dan remaja obes menjadi satu pemandangan biasa di tempat awam.

Kanak-kanak obes atau berat berlebihan berhadapan dengan peningkatan risiko mengalami keadaan kesihatan yang serius seperti diabetes jenis 2, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi – semuanya dianggap penyakit orang dewasa di masa lalu.

Kanak-kanak obes dan berat berlebihan cenderung menjadi orang dewasa yang obes, dan obesiti dalam kalangan orang dewasa lebih teruk, dari segi kesannya. Kanak-kanak obes juga lebih cenderung mengalami gangguan toleransi glukosa, kemerosotan rintangan insulin, mengalami penyakit hati atau hempedu, refluks gastroesophageal (GERD), apnea tidur, kesukaran pernafasan seperti asma, masalah sendi, dan muskuloskeletal.

Menurut Persatuan Kesihatan Mental Malaysia, selain masalah perubatan, kanak-kanak berat berlebihan mungkin juga mengalami masalah psikologi seperti kurang keyakinan diri yang berpunca daripada diusik atau dibuli oleh rakan sebaya. Mereka juga boleh terdedah kepada tabiat diet yang tidak sihat dan gangguan makan seperti anorexia nervosa dan bulimia selain terdedah kepada kemurungan atau berisiko bagi pnyalahgunaan dadah.

Menurut pakar, “fenomena gemuk” di negara kita disebabkan oleh gabungan tabiat makan yang buruk, diet tinggi kalori dan kekurangan aktiviti fizikal. Keadaan ini mengakibatkan pengambilan kalori yang lebih banyak daripada yang diperlukan oleh tubuh.

Selain itu, memakan makanan yang disediakan secara komersial, kurang memakan bersama keluarga

dan saiz hidangan makanan yang lebih besar mungkin juga menyumbang kepada kanak-kanak menjadi obes.

Tambahan pula, ledakan dalam peranti hiburan mudah alih dan terlalu banyak waktu menonton skrin juga turut menyumbang kepada gaya hidup tidak aktif kanak-kanak. Kanak-kanak kini kurang aktif dari segi fizikal memandangkan hiburan kanak-kanak telah bertukar daripada aktiviti fizikal atau di luar rumah kepada permainan video dan televisyen di dalam rumah. Menambah burukkan lagi masalah ini, terdapat kurangnya kawasan permainan luar rumah yang kondusif atau selamat, terutama sekali di kawasan bandar.

Diabetes merupakan salah satu keadaan kronik yang lazim menjejaskan kanak-kanak. Ia boleh menyerang kanak-kanak pada sebarang usia. Jika tidak dikesan pada peringkat awal dalam kalangan kanak-kanak, diabetes boleh membunuh atau ia mungkin menyebabkan kerosakan otak yang serius. Namun diabetes dalam kalangan kanak-kanak sering terlepas pandang kerana ia sering tersalah diagnosis sebagai selesema atau tidak didiagnosis sepenuhnya.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan lebih daripada 200 juta orang di seluruh dunia hidup dengan diabetes dan setiap tahun tujuh juta lagi menghidapnya.

Kadar kelaziman diabetes di Malaysia meningkat lebih cepat berbanding daripada yang dijangka, hampir dua kali ganda dalam dekad yang lalu. Diabetes bukan sahaja merugikan sumber kewangan negara, tetapi juga anggota badan (dipotong), penglihatan (buta), ginjal (kegagalan), jantung (kegagalan) dan saraf (rosak) bagi mereka yang menderitainya.

Kajian menunjukkan bahawa bagi setiap dua orang yang diketahui menghidap diabetes, terdapat sekurang-kurangnya seorang lagi yang tidak didiagnosis atau dirawat sehingga komplikasinya tidak dapat dipulihkan lagi. Lebih teruk lagi, diabetes jenis 2, tidak lagi dilihat sebagai penyakit usia tua atau pertengahan – kanak-kanak semuda 10 tahun juga mengalami diabetes (Jenis 1 dan Jenis 2) sesuatu tidak lagi jarang pada hari ini.

Menurut WHO, di seluruh dunia, obesiti dan berat berlebihan telah meningkat lebih dua kali ganda sejak 1980.

Memandangkan 14 November adalah Hari Diabetes Sedunia, CAP ingin menggesa pihak berkuasa yang berkaitan supaya mengambil tindakan segera untuk menangani masalah obesiti yang semakin berkembang dalam kalangan kanak-kanak memandangkan obesiti akan membawa kepada diabetes apabila dewasa nanti. Langkah ini seharusnya termasuk:

- Mengharamkan mesin layan diri di sekolah, hospital dan tempat awam lain.
- Mendidik rakyat Malaysia mengenai bahaya obesiti dan diabetes.
- Makanan tidak sihat yang tinggi lemak, gula, garam dan bahan penambah seharusnya tidak digalakkan dengan memperkenalkan cukai ke atas makanan itu.
- Menyediakan kemudahan rekreasi yang mencukupi di semua kawasan perumahan.
- Mewajibkan pengeluar makanan untuk melabelkan jumlah natrium pada label.
- Mewajibkan pelabelan yang jelas bagi kandungan lemak dalam semua makanan, termasuk makanan segera.
- Menjalankan kempen pendidikan untuk ibu bapa dan kanak-kanak mengenai bahaya obesiti dan diabetes.

**Mohideen Abdul Kader**  
**Presiden**  
**Persatuan Pengguna Pulau Pinang**