



# Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பிளாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

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

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

**Kenyataan Akhbar**

**14 November 2016**

## **Gaya Hidup Tidak Sihat Menjadikan Kadar Diabetes di Malaysia Paling Tinggi dalam kalangan ASEAN**

Hari ini tanggal 14 November adalah Hari Diabetes Sedunia. Bersempena dengan sambutan ini, Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) ingin menasihati pengguna agar mengamalkan gaya hidup yang sihat dalam usaha mengurangkan risiko diabetes.

Pada ketika ini terdapat kira-kira 3.5 juta penghidap diabetes di Malaysia. Kadar kelaziman penyakit ini adalah yang tertinggi di ASEAN. Kelaziman diabetes di Malaysia cuma 1-2% pada 1960 tetapi kini angkanya melonjak kepada 17.5% pada tahun ini.

Memandangkan obesiti menjadi faktor penyumbang utama diabetes, jumlah pesakit diabetes yang tinggi di negara ini tidak menghairankan, memandangkan Malaysia merupakan negara dengan rakyat paling obes di Asia, dengan kadar berat badan berlebihan dan obesiti melebihi 45.3 peratus. Menurut Jurnal Perubatan British, The Lancet, 49% wanita dan 44 peratus lelaki di negara ini didapati mempunyai berat badan berlebihan atau obes.

Berat badan berlebihan menjadi faktor yang mencetuskan diabetes mellitus. Disebabkan jumlah lemak tambahan di dalam tubuh, insulin tidak dapat berfungsi dengan selamat. Biasanya fungsi utama insulin ialah membenarkan gula hadir dalam darah untuk masuk ke dalam sel-sel otot dan tisu. Tetapi disebabkan pertambahan lemak dalam tubuh, sel-sel otot dan tisu membentuk ketahanan kepada insulin, menyebabkan paras gula yang tinggi dalam darah (hiperglisemia) dan akhirnya diabetes terbentuk.

Diabetes di Malaysia dijangka terus meningkat pada kadar lebih tinggi berikutan gaya hidup kita yang tidak sihat.

Gaya hidup rakyat Malaysia yang buruk dikaitkan dengan kelaziman diabetes melalui cara-cara berikut:

- Pengambilan daging perkapita di Malaysia adalah 48 kilogram berbanding 35 kilogram di Jepun dan Korea, dan cuma 24 kilogram di Thailand.  
*Menurut para penyelidik dari Harvard School of Public Health (HSPH), satu hidangan daging merah harian yang tidak lebih besar daripada satu susunan kad meningkatkan risiko diabetes dalam kalangan orang dewasa sebanyak 19 peratus. Daging merah yang diproses ternyata lebih buruk: hidangan harian separuh daripada saiz itu – satu hot dog misalnya dikaitkan dengan peningkatan 51 peratus risikonya.*
- Kita mengambil 26 sudu teh gula sehari, menjadikan kita pengguna gula ke 8 tertinggi di dunia. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dalam kempen membasmi obesiti telah menyarankan had pengambilan gula cuma 5 sudu teh sehari.

***Hasil ujian epidemiologi yang besar menyarankan bahawa gula juga mungkin mempunyai kaitan secara langsung dengan diabetes. Penyelidik telah meneliti data mengenai kemudahan mendapatkan gula dan kadar diabetes dari 175 buah negara sejak dekad lalu. Mereka menemui peningkatan pengambilan gula dalam bekalan makanan penduduk dikaitkan dengan kadar diabetes yang tinggi, tanpa mengambil kira kadar obesiti.***

- Penduduk Malaysia tidak mendapat tidur yang secukupnya untuk menjamin kesihatan yang baik. Menurut kajian serantau, penduduk cuma mendapat 6.4 jam waktu tidur secara purata. Ini membawa kepada jurang 1.6 jam lebih singkat daripada tempoh 8 jam waktu tidur. Menggunakan telefon bimbit dan menghabiskan masa atas talian menjadi penyebab utama tidak cukup tidur.  
***Menurut Minnesota Regional Sleep Disorders Center di Hennepin County, AS, tindak balas tubuh terhadap masalah kurang tidur boleh menyerupai ketahanan insulin yang menjadi pemula bagi diabetes.***
- Kita juga ketagih kepada Internet yang menjadi ancaman baharu bagi kehidupan yang sihat. Menurut satu kajian, 81% responden yang ditemubual berkata, aktiviti atas talian menghalang mereka daripada mendapat tidur dan menjalani aktiviti fizikal yang mencukupi.  
***Terdapat bukti bahawa aktiviti fizikal memainkan peranan penting dalam mengawal paras glukosa harian. Meskipun dalam jangka pendek, mengurangkan aktiviti harian dan tidak bersenam menyebabkan perubahan akut dalam tubuh yang dikaitkan dengan diabetes yang boleh berlaku sebelum berat badan bertambah dan obesiti berkembang.***

Lama kelamaan, diabetes boleh menjejaskan secara serius setiap organ utama dalam tubuh, menyebabkan serangan jantung, strok, kerosakan saraf, kegagalan ginjal, kebutaan, mati pucuk dan jangkitan yang membawa kepada pemotongan anggota badan.

Setiap tahun pada tarikh ini, Kementerian Kesihatan melancarkan kempen untuk memberi kesedaran mengenai kesan buruk diabetes. Di sebalik usaha ini, kes-kes diabetes mellitus di Malaysia khususnya Jenis 2, telah mencecah ke tahap satu wabak dan terus meningkat.

Peningkatan membimbangkan kes-kes diabetes di Malaysia memerlukan langkah-langkah yang kukuh bagi membendung wabak ini.

Sehubungan itu, Persatuan Pengguna Pulau Pinang menggesa Kementerian Kesihatan agar:

- Mendidik warga Malaysia mengenai bahaya obesiti dan diabetes.
- Tidak menggalakkan pengambilan makanan yang tidak sihat iaitu makanan yang kaya dengan lemak, gula, garam dan penambah, dengan memperkenalkan cukai ke atasnya.
- Menyediakan kemudahan rekreasi yang mencukupi di kawasan penempatan penduduk.
- Menghentikan pemberian lesen 24 jam kepada tempat makan.
- Menghentikan giliran kerja malam di kilang.
- Mengharamkan mesin minuman di sekolah, hospital dan lain-lain tempat awam.
- Mewajibkan pelabelan yang jelas ke atas kandungan gula dan lemak semua makanan, termasuk makanan segera.
- Mengendalikan kempen pendidikan untuk ibu bapa dan anak-anak mengenai bahaya obesiti dan diabetes.
- Menghentikan pusat hiburan daripada beroperasi selepas tengah malam.

**S. M. Mohamed Idris**  
**Presiden**  
**Persatuan Pengguna Pulau Pinang**