

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---



Penyakit diabetes mellitus (DM) didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Insufisiensi fungsi insulin dapat disebabkan oleh gangguan atau defisiensi produksi insulin oleh sel-sel beta Langerhans kelenjar pankreas, atau disebabkan oleh kurang responsifnya sel-sel tubuh terhadap insulin. Walaupun DM merupakan penyakit kronik yang tidak menyebabkan kematian secara langsung, tetapi dapat berakibat fatal bila pengelolaannya tidak tepat. Pengelolaan DM memerlukan penanganan secara multidisiplin yang mencakup terapi non-obat dan terapi obat.

Penyakit diabetes mellitus dibagi menjadi dua tipe yaitu :

1. DM tipe 1 yaitu tubuh penderita hanya memproduksi sedikit sekali insulin atau tidak sama sekali. Gejala klasik yang umum dikeluhkan adalah poliuria, polidipsia, polifagia, penurunan berat badan, cepat merasa lelah (fatigue), iritabilitas, dan pruritus (gatal-gatal pada kulit).

2. DM tipe 2 yaitu tubuh penderita masih mampu menghasilkan insulin tetapi tidak cukup dalam pemenuhannya karena terjadi resistensi insulin dimana insulin tidak bekerja secara maksimal. Pada DM Tipe 2 gejala yang dikeluhkan umumnya hampir tidak ada. DM Tipe 2 seringkali muncul tanpa diketahui, dan penanganan baru dimulai beberapa tahun kemudian ketika penyakit sudah berkembang dan komplikasi sudah terjadi. Penderita DM Tipe 2 umumnya lebih mudah terkena infeksi, sukar sembuh dari luka, daya penglihatan makin buruk, dan umumnya menderita hipertensi, hiperlipidemia, obesitas, dan juga komplikasi pada pembuluh darah dan syaraf.

Pada tubuh kita, insulin bertugas membawa glukosa ke seluruh jaringan tubuh, sehingga glukosa tidak menumpuk di dalam darah yang menyebabkan kadar glukosa darah tinggi. Gula darah bermanfaat sebagai pemasok energi tetapi kadarnya harus tepat, tidak boleh terlalu tinggi ataupun rendah. Sayangnya tubuh penderita diabetes tidak mampu mengelola kadar gula dalam darah, maka tubuh mereka selalu kekurangan energi. Akibatnya, tubuh memberi sinyal ke otak untuk merangsang rasa lapar, sehingga menimbulkan keinginan untuk banyak makan. Yang bahaya jika penderita diabetes makan lebih banyak karena merasa lapar, sehingga makin meningkatkan kadar gula dalam darah tanpa ada peningkatan energi. Makanan dengan IG yang rendah diserap tubuh menjadi gula darah dengan lebih lambat, maka kadar gula darah dalam tubuh pun menjadi lebih terkontrol, sehingga pola ini sangat dianjurkan untuk penderita diabetes.

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A  
Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

Konsep Indeks Glikemik (IG) mengelompokkan karbohidrat berdasarkan efeknya terhadap gula darah setelah pangan dikonsumsi. Penerapan konsep IG dapat digunakan sebagai acuan dalam menentukan jumlah dan jenis pangan sumber karbohidrat yang tepat untuk meningkatkan maupun menjaga kesehatan. IG pangan adalah nilai yang menunjukkan bagaimana efek makanan (khususnya karbohidrat) terhadap gula darah setelah makan selama dua jam. Pangan yang

menaikkan kadar gula darah dengan cepat memiliki IG tinggi, sebaliknya pangan yang menaikkan kadar gula darah dengan lambat memiliki IG rendah.

### Beberapa manfaat mengetahui indeks glikemik untuk kesehatan, diantaranya yaitu :

1. **Menurunkan Berat Badan/Obesitas.** Makanan yang memiliki nilai IG rendah biasanya memiliki serat yang cukup banyak, sehingga bisa membuat kenyang bertahan lama di dalam perut.
2. **Mencegah dan Menjaga Diabetes.** Makanan berindeks glikemik tinggi meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2. Bagi penderita diabetes disarankan untuk menerapkan diet rendah indeks glikemik, dengan tetap mewaspadaikan pengaruh makanan tinggi lemak.
3. **Mencegah Kanker.** Adanya korelasi antara makanan tinggi indeks glikemik dengan kenaikan risiko kanker kolorektal, kanker payudara dan mungkin juga kanker ovarium dan prostat. Dr Atkins dalam New Diet Revolution menyebut hubungan antara kanker dengan indeks glikemik yang didasari oleh fakta bahwa sel kanker "mendapatkan makanan dari gula." Penderita kanker payudara lebih mungkin untuk selamat dan kurang mengalami kekambuhan jika tingkat insulin tubuh mereka lebih rendah.
4. **Mencegah Penyakit jantung.** Risiko penyakit jantung meningkat sejalan dengan total kolesterol tubuh Anda. American Journal of Clinical Nutrition juga melaporkan bahwa diet rendah indeks glikemik mengurangi kolesterol jahat dan trigliserida dalam waktu satu bulan. Diet tersebut sekaligus mengurangi risiko infark miokard fatal.

## DAFTAR NILAI INDEK GLIKEMIK MAKANAN

Jenis makanan

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

Nama

Indeks Glikemik

Takaran Saji  
(gram)

Beban Glikemik

BAKERY

Tortila gandum

30

50

8

Sponge cake

46

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

63

17

Cake pisang dengan gula

47

60

14

Tortila jagung

52

50

12

Cake pisang tanpa gula

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

55

60

12

Roti hamburger

61

30

9

Pita bread

68

30

10

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

Roti putih

71

30

10

Roti gandum utuh (whole wheat)

71

30

9

Bagel putih

72

70

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

25

Baguette putih

95

30

15

SEREAL

Nasi merah

50

150

14

Oatmeal

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

55

250

13

Jagung rebus

60

150

20

Muesli

66

30

16



## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A  
Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

Oatmeal instan

83

250

30

Nasi putih

89

150

43

Cornflakes™

93

30

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

23

MINUMAN

Jus apel tanpa pemanis

44

250 ml

30

Jus jeruk tanpa pemanis

50

250 ml

12

Soft drink

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

68

250 ml

23

Dairy Product

Susu skim

32

250 ml

4

Yoghurt rendah lemak dengan buah

33

200

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

11

Susu penuh lemak

41

250 ml

5

Es Krim

57

50

6

BUAH BUAHAN

Jeruk Bali

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

25

120

3

Pear

38

120

4

Apel

39

120

6

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

Jeruk

40

120

4

Peach kalengan

40

120

5

Peach

42

120

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

5

Pear kalengan

43

120

5

Anggur

59

120

11

Pisang

62

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

120

16

Kismis

64

60

28

Semangka

72

120

4

KACANG KACANGAN



## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A  
Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

Kacang tanah

7

50

0

Kacang kedelai

15

150

1

Kacang mede asin

27

50

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A  
Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

3

Kacang merah

29

150

7

Kacang hitam

30

150

7

Kacang panggang

40

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

150

6

PASTA

Fettucini

32

180

15

Makaroni

47

180

23

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A  
Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

Spaghetti direbus 20 menit

58

180

26

MAKANAN RINGAN

Keripik jagung asin

42

50

11

Keripik kentang

51

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

50

12

Berondong jagung tawar

55

20

6

Pretzel

83

30

16

SAYURAN

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

Wortel

35

80

2

Green peas

51

80

4

Talas

54

150

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

20

Ubi

70

150

22

Mashed potato instan

87

150

17

LAIN LAIN

Chicken nuggets dipanaskan di microwave

## Nilai Indeks Glikemik (IG) VS Diabetes Mellitus (DM)

Oleh Noor Roufiq A

Sabtu, 23 Agustus 2014 13:42

---

46

100

7

Madu

61

25

12

Sumber : <http://diabetesmelitus.org/daftar-indeks-glikemik-makanan/>

Sebagai catatan : jika indeks glikemik glukosa adalah 100, maka : 1). Nilai indeks glikemik rendah adalah  $\leq 55$ ; 2). Nilai indeks glikemik sedang adalah 56 -69; 3). Nilai indeks glikemik tinggi adalah  $\geq 70$ .