



### Hal-Hal yang Harus Diperhatikan Dalam Diet Rendah Karbohidrat

Oleh: dr. Yuli Ramunda Yasik, M.Kes

<http://www.cantiknatural.com/>

Pertama-tama penulis ucapkan terima kasih kepada pembaca dan rekan-rekan yang telah berpartisipasi dan memberikan masukan mengenai artikel Diet Rendah Karbohidrat. Dari masukan tersebut ada beberapa hal yang perlu ditambahkan dari artikel terdahulu, yaitu:

1. Contoh menu harian Diet Rendah Karbohidrat Tahap II.
2. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menjalankan diet rendah karbohidrat.

Contoh menu harian Diet Rendah Karbohidrat Tahap II:

- Pagi: Telur ceplok ( boleh lebih dari satu ), susu fullcream/non fat 1 gelas
- Selingan: kacang panggang/rebus
- Siang: Sayur bening/sayur asem/sayur sop 1 mangkuk, ikan goreng (boleh lebih dari potong), tahu goreng, tempe goreng.
- Selingan: kacang panggang/rebus
- Malam: sayur lodeh 1 mangkuk kecil, ayam goreng (boleh lebih dari satu potong), sambal, tahu, dan tempe goreng.
- Di sela-sela waktu makan, apabila masih merasa lapar, boleh ngemil, misalnya susu nonfat, yogurt, gepuk, selada sayur, dan lain-lain.

Jadi, dalam menjalankan diet ini, jangan sampai merasa kelaparan. Kalau sampai kelaparan, berarti keliru menerjemahkan aplikasi diet ini.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menjalankan Diet Rendah Karbohidrat:

- Penderita penyakit ginjal tidak diperbolehkan menjalankan diet rendah KH karena akan membebani ginjal.
- Walaupun diet ini bisa membantu penderita DM, namun penderita DM yang sedang disuntik insulin dan minum obat antidiabetes, sebaiknya tidak menghilangkan sama sekali sumber karbohidrat di dalam menu pada tahap II, karena dikhawatirkan akan terjadi hipoglikemia akut. Jadi contoh menu di atas tetap ditambahkan sumber karbohidrat untuk makan pagi, siang dan malam dalam jumlah yang memadai. Atau sebelum menjalankan diet ini, sebaiknya berkonsultasi dulu dengan dokter.
- Diet Rendah Karbohidrat tahap II (selama 2 minggu tanpa karbohidrat) dilakukan tidak

lebih dari 2 minggu. Walaupun pada akhir minggu ke-2, penurunan berat badan tidak seperti yang diharapkan, tahap ini tetap harus diakhiri. Jangan khawatir, karena proses penurunan berat badan biasanya masih tetap berlangsung pada tahap III, karena insulin diharapkan sudah sensitif kembali, walaupun penurunan BB ini berlangsung lebih lambat dibanding tahap II.

- Tahap IV adalah makan dengan menu seimbang, terdiri dari KH, protein, lemak, sayur-sayuran dan buah-buahan. Apabila ingin mengulangi siklus DRKH mulai tahap I kembali, beri interval minimal 6 bulan. Jadi diet ini tidak dilakukan secara terus menerus, karena bagaimana pun juga, tubuh kita tetap membutuhkan semua sumber nutrisi agar tetap sehat. Diet rendah karbohidrat tidak identik dengan menghilangkan sumber karbohidrat dari menu sehari-hari untuk seumur hidup!
- Selalu ada kasus di mana respon tubuh tidak seperti yang diharapkan, atau klien-klien yang merasa sangat berat untuk menghilangkan karbohidrat dalam menu harian seperti pada tahap II. Untuk kasus seperti ini, perlu dilakukan intervensi lain seperti **akupunktur pelangsingan (slimming acupuncture)**.
- Pada saat menjalani Diet Rendah Karbohidrat Tahap II, jangan khawatir tidak dapat menikmati rekreasi bersama keluarga di hari libur. Pada saat *week-end*, atau liburan bersama keluarga, tetaplah bersenang-senang. Jika anak mengajak makan di restoran siap

saji, ikutlah makan bersama anak-anak. Di restoran ayam goreng, sisihkan tepungnya, ambil daging ayamnya dan makanlah dengan saus tomat atau saus sambalnya. Atau ajak anak-anak ke restoran yang menyajikan *sea food*. Anda bebas menyantap *sea food* seperti ikan bakar, ikan goreng saus tomat, cumi-cumi, dan kerang. Atau alternatif lain, pergi ke restoran yang menyajikan steak. Singkirkan kentang dan wortelnya, nikmati daging steak dan sayurannya.

Selamat menjalankan Diet Rendah Karbohidrat.

Untuk pertanyaan dan konsultasi lebih lanjut, *please contact* :

dr. Yuli Ramunda Yasik, M. Kes  
0815 701 47 48 / 022-91838 608  
[www.cantiknatural.com](http://www.cantiknatural.com)

*For slimming and beauty therapy, please come to:*  
Jl. Sariwangi Asri V No.12  
Sariwangi, Bandung 40559  
Phone: 022 70 820 826  
Monday to Friday : 16.00 s.d 20.00  
Saturday and Sunday with appointment.