



## Menurunkan Risiko Komplikasi Diabetes: Manfaat Suplemen Minyak Ikan

### Description

#### Pengurangan Risiko Komplikasi Diabetes dengan Suplemen Minyak Ikan

Studi terbaru menemukan bahwa penggunaan rutin suplemen minyak ikan dan tingkat tinggi asam lemak omega-3, terutama asam dokosaheksaenoat (DHA), terkait dengan penurunan risiko komplikasi vaskular pada penderita diabetes tipe 2. Penelitian ini, yang dipublikasikan dalam *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, menganalisis data dari 20.338 pasien dengan diabetes tipe 2 yang melaporkan penggunaan suplemen minyak ikan, dan 4.874 pasien yang memberikan sampel darah untuk pengujian asam lemak omega-3.

#### Manfaat Suplemen Minyak Ikan untuk Penderita Diabetes

Selama periode follow-up median 13,2 tahun, mereka yang menggunakan suplemen minyak ikan secara teratur memiliki risiko 10% lebih rendah mengalami masalah vaskular utama seperti penyakit jantung koroner dan penyakit arteri perifer, serta risiko 11% lebih rendah untuk komplikasi minor seperti nefropati diabetik dan retinopati. Tingkat plasma yang tinggi dari omega-3 PUFAs, khususnya DHA, terkait dengan risiko lebih rendah terhadap komplikasi tersebut.

#### Faktor Kunci dalam Pengurangan Risiko

Penelitian menyarankan bahwa manfaat tersebut dapat disebabkan oleh perbaikan profil lipid dan penurunan peradangan. Namun, penelitian ini hanya menunjukkan korelasi yang kuat, namun tidak bisa menetapkan hubungan sebab-akibat langsung karena sifat observasionalnya.

#### Kesimpulan

Dari penemuan ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan suplemen minyak ikan dan asam lemak omega-3, terutama DHA, dapat berpotensi mengurangi risiko komplikasi vaskular pada penderita diabetes tipe 2. Meskipun memerlukan penelitian lebih lanjut untuk mengonfirmasi hubungan karena sifat studi ini, adopsi suplemen minyak ikan dapat menjadi pilihan yang menguntungkan bagi penderita diabetes untuk mengurangi risiko komplikasi yang serius.

## Ringkasan

Studi terbaru menemukan bahwa penggunaan rutin suplemen minyak ikan dan tingkat asam lemak omega-3 yang tinggi, terutama asam docosahexaenoic (DHA), terkait dengan risiko komplikasi vaskular yang lebih rendah pada orang dengan diabetes tipe 2. Meningkatnya tingkat DHA terhubung dengan risiko lebih rendah terhadap komplikasi seperti penyakit jantung koroner, penyakit arteri perifer, penyakit ginjal diabetes, dan retinopati. Meskipun korelasi kuat, studi ini tidak bisa menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung. Bagaimana pendapat Anda tentang manfaat suplemen minyak ikan untuk penderita diabetes? Apakah Anda menggunakan suplemen tersebut atau memiliki pengalaman terkait? Silakan bagikan pandangan dan komentar Anda di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark