

BATASI KONSUMSI GULA, GARAM, LEMAK UNTUK MENGHINDARI PENYAKIT TIDAK MENULAR



Latar Belakang

Perubahan pola makan menjurus ke sajian siap santap yang tidak sehat dan tidak seimbang, karena mengandung kalori, lemak dan garam tinggi, tetapi rendah serat pangan (*dietary fiber*). Hal ini membawa konsekuensi terhadap perubahan status gizi menuju gizi lebih (kelebihan berat badan tingkat ringan atau Berat Badan Lebih, yaitu $IMT \geq 25-27 \text{ Kg/m}^2$) dan Obesitas (Kelebihan berat badan tingkat berat, yaitu $IMT > 27 \text{ Kg/m}^2$) yang memicu berkembangnya penyakit tidak menular.

Untuk mengantisipasi pola konsumsi makanan dan minuman berisiko baik pada pangan olahan dan pangan siap saji yang tinggi kalori/gula, terlalu asin dan terlalu banyak lemak, Kementerian Kesehatan telah menetapkan Permenkes No. 30 Tahun 2013, tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan untuk pangan olahan dan pangan siap saji, yang selanjutnya diamandemen dengan Permenkes No 63 Tahun 2015 tentang Perubahan atas Permenkes No. 30 Tahun 2013, agar terhindar dari risiko PTM sudah dilaksanakan.

Dalam Permenkes No. 30 Tahun 2013 ditetapkan batas konsumsi natrium sebesar 2000 mg/orang/hari atau setara 5 gram garam. Hasil Studi Diet Total SKMI 2014, menunjukkan proporsi penduduk yang mengonsumsi natrium di atas 2000 mg/hari (garam + makanan) adalah Provinsi DKI Jakarta sebesar 65,4% di atas rata-rata penduduk Indonesia sebesar 52,7%.

Sebagian besar penduduk mengonsumsi natrium lebih besar dari 2000 mg/orang/hari terjadi pada kelompok umur 13 - 18 tahun yaitu mencapai 2748 mg/orang/hari. Konsumsi natrium tertinggi berasal dari makanan sebesar 55,9% dan sisanya 44,1% berasal dari garam.

Untuk pencegahan agar tidak menjadi faktor risiko PTM yang paling mudah dilakukan adalah melakukan konsumsi garam yang ditambahkan pada makanan disamping anjuran untuk mengurangi konsumsi makanan yang mengandung natrium.

Materi

1. **GULA**

Gula adalah sumber karbohidrat sederhana yang menjadi sumber energy dan berhubungan dengan peningkatan kadar glukosa darah. Gula bisa digunakan untuk menambahkan rasa manis pada makanan atau minuman.

Gula digolongkan menjadi gula sederhana dan gula kompleks. Gula yang biasa kita konsumsi sehari-hari adalah gula sederhana yang hanya mengandung karbohidrat. Sedangkan gula kompleks adalah kelompok gula yang mengandung zat gizi lain selain karbohidrat, yaitu serat, vitamin dan mineral. Adapun yang masuk golongan gula kompleks adalah nasi, jagung, gandum dan singkong.

Mengapa tubuh perlu gula?

Baik gula sederhana ataupun gula kompleks semuanya adalah sumber karbohidrat yang oleh tubuh akan diolah menjadi glukosa. Glukosa inilah yang akan menjadi sumber energy dan makanan bagi sel-sel tubuh manusia terutama sel otak.

Gula paling banyak diperdagangkan dalam bentuk Kristal sukrosa padat. Walaupun banyak jenisnya, seperti gula pasir, gula merah, atau gula jagung, kandungan gizinya tetap serupa. Bila sudah dicerna tubuh, semua ragam gula itu akan berubah menjadi glukosa dan fruktosa.

1 gr gula = 1 gr karbohidrat
(1 gr karbohidrat menghasilkan ± 4 kkal)

Bahan makanan sumber gula : gula pasir, gula aren, sirup, madu, jam, selai, minuman ringan, susu, buah (durian, rambutan, duku dan lain-lain).

Anjuran Konsumsi Gula Berdasarkan Kelompok Umur

No	Kelompok Umur	Anjuran Konsumsi Gula (gram)		Anjuran Konsumsi Gula dalam Ukuran Rumah Tangga (sdt/sendok teh)	
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
1	7 – 12 bln	6 – 8		2 – 3 sdt	
2	1 – 3 th	13 – 25		3 – 5 sdt	

3	4 – 6 th	20 – 39		4 – 8 sdt	
4	7 – 9 th	23 – 45		5 – 9 sdt	
5	10 – 12 th	26 – 51		5 – 10 sdt	
6	13 – 15 th	30 – 60	30 – 60	6 – 12 sdt	6 – 12 sdt
7	16 – 18 th	33 – 65	33 – 65	7 – 13 sdt	7 – 13 sdt
8	19 – 29 th	32 – 64	32 – 64	6 – 13 sdt	6 – 13 sdt
9	30 – 49 th	30 – 59	30 – 59	6 – 12 sdt	6 – 12 sdt
10	50 – 60 th	28 – 56	28 – 56	6 – 11 sdt	6 – 11 sdt
11	> 60 th	26 – 51	26 – 51	5 – 10 sdt	5 – 10 sdt

Pengaruh Konsumsi Gula Terhadap Penyakit Tidak Menular

Konsumsi gula yang kurang maupun berlebih mempunyai dampak pada system metabolisme tubuh.

Konsumsi gula berlebih dapat mengakibatkan insulin menjadi resisten yaitu tidak mampu menjalankan tugasnya dalam metabolisme gula menjadi energi, sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) yang berisiko terhadap terjadinya **kegemukan (obesitas)** dan **Diabetes Mellitus**.

Diabetes yang tidak terkontrol akan berisiko mengganggu organ tubuh lainnya seperti jantung, ginjal dan lain-lain.

2. GARAM

Garam adalah bumbu dapur yang biasanya berbentuk Kristal, berwarna putih dan unsur utamanya adalah ikatan natrium/ sodium dan klorida (NaCl).

Mengapa tubuh perlu garam?

Natrium klorida dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk mengatur kandungan air di dalamnya. Natrium tidak hanya dibutuhkan untuk membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, tetapi juga untuk membantu dalam transmisi impuls saraf ke otak. Selain itu, natrium juga berperan dalam kontraksi dan relaksasi otot kita. Karena natrium dapat menarik cairan seperti magnet, asupan garam berlebih akan menyebabkan retensi (penahanan) air berlebih di tubuh.

1 gr garam mengandung ± 400 mg natrium

Bahan makanan sumber natrium : garam dapur, kecap, saos, vetsin, minuman ringan, margarine, mentega, makanan dan minuman kaleng, roti, biscuit, dan kue-kue yang diolah dengan garam dapur dan lain-lain.

Pengaruh Konsumsi Garam Terhadap Penyakit Tidak Menular

Konsumsi garam kurang maupun berlebih berakibat tidak baik bagi kesehatan tubuh. Konsumsi garam kurang, dapat menyebabkan jumlah natrium dalam sel rendah, sehingga fungsi natrium untuk menahan cairan dalam sel terganggu. Akibatnya tubuh data mengalami dehidrasi dan kehilangan nafsu makan.

Jika konsumsi garam berlebih menyebabkan jumlah natrium dalam sel meningkat dan mengganggu keseimbangan cairan. Akibat masuknya cairan ke dalam sel dapat mengecilkan diameter pembuluh darah arteri, sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat, sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Peningkatan Tekanan darah berpengaruh pada peningkatan kerja jantung, akibatnya beresiko mengalami serangan jantung dan stroke.

3. LEMAK

Lemak adalah merupakan sumber nutrisi yang disimpan dalam tubuh dan berasal dari makanan yang dikonsumsi. Zat gizi ini menyumbangkan 60% dari total energi yang dibutuhkan.

Mengapa tubuh perlu lemak?

- Sebagai sumber cadangan energy yang disimpan dalam tubuh
- Sebagai media untuk transportasi vitamin A, D, E dan K
- Membantu menekan rasa lapar dengan mekanisme memperlambat pengosongan pada lambung sehingga rasa kenyang dapat bertahan lebih lama.
- Dapat menambah cita rasa pada makanan

Lemak terbagi atas beberapa jenis yang juga memiliki banyak fungsi penting bagi kesehatan tubuh, seperti kolesterol, trigliserida, Low Density Lipoprotein (LDL) dan High Density Lipoprotein (HDL).

Kolesterol adalah lemak yang terdapat di dalam aliran darah atau sel tubuh yang sebenarnya dibutuhkan untuk pembentukan dinding sel dan sebagai bahan baku beberapa hormon. Kolesterol tidak larut dalam darah sehingga perlu berikatan dengan pengangkutnya, yaitu lipoprotein. Oleh karena itu pula kolesterol dibedakan menjadi LDL dan HDL.

LDL mengandung lebih banyak lemak daripada HDL sehingga ia akan mengambang di dalam darah. LDL dianggap sebagai lemak yang “jahat” karena dapat menyebabkan penempelan kolesterol di dinding pembuluh darah, terutama pembuluh darah kecil yang menyuplai makanan ke jantung dan otak.

HDL disebut sebagai lemak yang “baik” karena dalam operasinya ia membersihkan kelebihan kolesterol dari dinding pembuluh darah dengan mengangkutnya kembali ke hati. HDL mempunyai kandungan lemak lebih sedikit dan mempunyai kepadatan tinggi sehingga lebih berat. Semakin tinggi HDL dan semakin rendah LDL akan memberikan efek yang baik.

1 gram lemak menghasilkan 9 kkal

Bahan makanan sumber HDL tinggi : alpukat, minyak kelapa murni, ikan (salmon, makarel, tuna) dan kacang-kacangan (kacang merah, almond, kenari).

Bahan makanan sumber LDL tinggi : susu dan produknya (mayonnaise, krim, dll), daging dan jeroan, makanan olahan (sosis, ham, kornet, nugget, dll) dan makanan ringan (keripik kentang, dll)

Pengaruh Konsumsi Lemak Terhadap Penyakit Tidak Menular

Konsumsi kurang maupun berlebih mempunyai dampak yang tidak baik untuk Kesehatan.

Jika konsumsi lemak kurang, dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan penurunan imunitas terhadap penyakit.

Mengonsumsi lemak jenuh diatas 10% energy total beresiko meningkatkan kadar LDL yang berperan membawa kolesterol ke pembuluh darah koroner. Akibatnya terjadi penyempitan pada pembuluh darah koroner (atherosclerosis) dan dalam keadaan tertentu akan menyebabkan serangan jantung dan stroke.

Anjuran Konsumsi Lemak Berdasarkan Kelompok Umur

No	Kelompok Umur	Anjuran Konsumsi Lemak (gram)	
		Laki-laki	Perempuan
1	7-12 bln	18-25	
2	1-3 th	18-39	
3	4-6 th	43-52	
4	7-9 th	50-60	
5	10-12 th	57-68	
6	13-15 th	53-67	52-65

7	16-18 th	58-72	49-61
8	19-29 th	57-71	42-53
9	30-49 th	52-65	40-50
10	50-60 th	50-63	39-49
11	>60 th	46-57	36-45

Tips Sehat Konsumsi Gula Garam Dan Lemak Yang Aman

- ♣ Pilihlah bahan makanan segar daripada bahan makanan kemasan atau bahan makanan yang diawetkan.
- ♣ Bacalah label pada kemasan makanan dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :
 - Perhatikan informasi nilai gizi sebelum mengkonsumsi kadar gula (glukosa, fruktosa), garam (natrium/ sodium) dan lemaknya
 - Cermati pesan kesehatan
 - Perhatikan keterangan kadaluarsa produk
- ♣ Hindari makanan atau minuman dengan pemanis buatan yang berlebihan. Batasi konsumsi gula kurang dari 4 sendok makan per hari
- ♣ Hindari makanan dengan kandungan natrium tinggi atau makanan yang diasinkan, seperti acar, asinan, dll. Batasi konsumsi garam (natrium) kurang dari 5 gram atau 1 sendok the per hari.
- ♣ Batasi penggunaan bumbu penyedap makanan seperti MSG (mono sodium glutamate) atau yang biasa disebut dengan vetsin. Sebagai gantinya gunakan penguat rasa yang berasal dari bahan alami (bawang merah, bawang putih, daun bawang, kunyit, ketumbar, dll)
- ♣ Hindari makanan yang mengandung kolesterol tinggi
- ♣ Kurangi penggunaan minyak dan santan dalam mengolah makanan, biasakan memasak makanan dengan cara mengukus dan memanggang. Batasi penggunaan minyak 15-30 gr atau 1,5-3 sendok makan per hari.

Intinya :

Faktor resiko Penyakit Tidak Menular sebagian besar dipengaruhi oleh perilaku kita sehari-hari yang tidak sehat. Diet atau pola makan merupakan salah satu faktor

resiko yang berkontribusi tinggi terhadap Penyakit Tidak Menular disamping aktivitas fisik dan merokok.

Perubahan perilaku diet yang tidak sehat menjadi diet yang sehat, sangat bergantung pada kesadaran kita atas ancaman Penyakit Tidak Menular dan pengetahuan tentang diet yang sehat itu sendiri (sie promkes Bali).