

# Asma dan Diet Anda: Makanan yang Membantu dan Menyakiti

Reviewed By: [Sabrina Felson, MD](#)  
Reviewed on 11/9/2018

## Mungkin Membantu: Buah dan Sayuran

Tidak ada diet asma khusus yang dapat mengatasi masalah pernapasan Anda. Tetapi makanan tertentu mungkin memiliki manfaat. **Buah dan sayuran** adalah tempat yang baik untuk memulai. Mereka penuh dengan bahan kimia yang disebut **antioksidan** seperti **beta karoten** dan **vitamin E** dan **C**. Ini membantu menghentikan partikel yang disebut "radikal bebas" yang merusak sel dan dapat mengobarkan serta mengiritasi paru-paru Anda.



## Mungkin Membantu: Vitamin D

Anda mendapatkannya sebagian besar dari sinar matahari, tetapi juga dari beberapa makanan. Pilihan utama adalah **ikan berlemak seperti salmon dan ikan todak, diikuti oleh susu, telur, dan jus jeruk**, yang sering kali "diperkaya" dengan vitamin D. Nutrisi tersebut memperkuat respons sistem kekebalan - pertahanan tubuh Anda terhadap kuman - dan bisa mengurangi pembengkakan di saluran udara Anda. Tingkat vitamin D yang rendah dapat menyebabkan lebih banyak serangan asma.



## Mungkin Membantu: Kacang dan Biji

Mereka mengandung banyak hal baik di dalamnya, tetapi satu yang secara khusus mungkin baik untuk asma adalah **vitamin E**. **Almond, hazelnut, dan biji mentah** adalah sumber yang baik, serta sayuran silangan seperti brokoli dan kangkung. Vitamin E mengandung tokoferol, bahan kimia yang dapat membantu mengurangi seberapa banyak Anda batuk dan mengi karena asma.



## Mungkin Menyakiti: Buah Kering

Ada beberapa makanan yang mungkin ingin Anda hindari jika Anda menderita asma, dan **buah-buahan kering** termasuk di antaranya. Meskipun buah segar, terutama jeruk dan apel, dapat membantu mengendalikan asma Anda, **sulfit yang membantu mengawetkan buah kering dapat memperburuk kondisi bagi sebagian orang**. **Alkohol** (terutama anggur merah), **udang, acar sayuran, ceri maraschino, dan jus lemon dalam kemasan** juga sering mengandung sulfit.



## Mungkin menyakiti: Kacang

Ini semua tentang gas yang **kacang** berikan kepada beberapa orang. Ini bisa membuat perut Anda kembung dan membuat Anda lebih sulit bernapas. Bahkan bisa memicu serangan asma. Kacang adalah kandidat paling terkenal. **Rendam selama beberapa jam dan ganti air beberapa kali atau lebih untuk mengurangi efek ini.** Penyebab gas lainnya adalah **bawang putih, bawang merah, gorengan,** dan **minuman berkarbonasi.**



## Mungkin menyakiti: Kopi

**Salisilat** adalah bahan kimia yang terjadi secara alami dalam **kopi, teh, herbal, rempah-rempah,** dan **bahkan dalam pil anti-inflamasi, seperti aspirin.** Meskipun kebanyakan orang tidak bereaksi terhadapnya, mereka dapat membuat Anda lebih sulit bernapas, terutama jika Anda sudah menderita asma. Anda mungkin dapat memperbaiki gejala ini jika Anda mengurangi sebanyak mungkin dari diet Anda.



## Mungkin Membantu: Diet Mediterania

Itu terdiri dari banyak buah, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, dan kacang-kacangan. Anda makan **ikan** dan **ayam** setidaknya dua kali seminggu, dan **membatasi daging merah** Anda. Alih-alih **mentega,** Anda memasak dengan **minyak zaitun** atau **minyak kanola,** dan Anda membumbui dengan bumbu, bukan **garam.** Bahkan ada sedikit anggur merah opsional untuk orang dewasa. Orang yang makan dengan cara ini memiliki lebih sedikit serangan asma dan lebih kecil kemungkinannya untuk mendapatkan kondisi tersebut sejak awal.



## Mungkin Membantu: Ikan

Ini semua tentang **asam lemak omega-3,** terutama pada ikan berlemak seperti **salmon, herring, tuna,** dan **sarden.** Mereka membantu mengurangi jumlah IgE yang diproduksi tubuh Anda. Itu adalah antibodi yang menyebabkan masalah pernapasan pada beberapa penderita asma. Tetapi steroid oral dosis tinggi yang digunakan beberapa orang untuk mengobati asma yang serius dapat menghalangi sebagian besar efek bermanfaat ini.



## Mungkin Menyakiti: Alergi Makanan

Anda lebih cenderung memiliki alergi makanan jika Anda menderita asma. Dan **reaksi makanan bisa menyebabkan mengi dan gejala asma lainnya**. Dalam beberapa kasus, akan lebih buruk jika Anda berolahraga setelah makan makanan tertentu. Coba perhatikan apa fungsinya, dan hindari. **Pemicu umumnya adalah kacang-kacangan, produk susu, gandum, dan kerang**, meskipun setiap orang berbeda.



## Mungkin Menyakiti: Terlalu Banyak Makanan

Ketika Anda **makan lebih banyak kalori daripada yang Anda bakar**, tubuh Anda menyimpan ekstra di dalam sel lemak. Anda benar-benar dapat mulai menambah berat badan jika Anda melakukannya terlalu banyak. Jika Anda menjadi gemuk (IMT (BMI) lebih dari 30), Anda lebih mungkin terkena asma dan itu bisa memperburuk gejala Anda. Selain itu, Anda mungkin tidak merespons pengobatan khas seperti steroid hirup yang menghentikan serangan asma.



## Mungkin Membantu: Tomat

Makanan yang terbuat dari **tomat** tampaknya bisa membantu penderita asma. Para ilmuwan berpikir mungkin likopen yang paling membantu, tetapi diperlukan lebih banyak penelitian. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mereka dapat membuat Anda bernapas lebih baik dalam jangka panjang. Spaghetti marinara, siapa?



## Mungkin Membantu: Variasi

**Tidak ada satu pun makanan "peluru ajaib" yang akan menyembuhkan Anda dari asma.** Anda **membutuhkan berbagai macam nutrisi dan vitamin** untuk menjaga tubuh Anda cukup sehat untuk menangani serangan saat Anda mendapatkannya atau untuk menjauhkannya sama sekali. Bicaralah dengan dokter Anda tentang perubahan besar apa pun dalam cara Anda makan, karena itu dapat memengaruhi kondisi Anda serta pengobatan Anda.



## Mungkin menyakiti: Suplemen

Sebagai aturan umum, **suplemen tidak bekerja sebaik nutrisi dari makanan untuk melindungi Anda dari asma.** Jadi **dapatkan sayuran Anda! (Dan kacang-kacangan. Dan ikan. Dan buah).** Anda mungkin pernah mendengar bahwa suplemen "isoflavon kedelai", khususnya, dapat meredakan gejala asma. Sayangnya, penelitian tampaknya menunjukkan bahwa ini bukanlah masalahnya. Bicaralah dengan dokter Anda tentang suplemen apa pun yang Anda konsumsi karena dapat memengaruhi pengobatan Anda.



## Mungkin Menyakiti: Nitrogen Cair

Beberapa orang menyebutnya "**nitro puff**," tapi ada nama lain. Anda mungkin memperhatikan **aliran dingin berasap yang berasal dari koktail mewah**, makanan penutup beku baru di mal, atau makanan lain. Ini mungkin terlihat menyenangkan, tetapi yang terbaik adalah menghindarinya. Ini dapat menyebabkan masalah pernapasan, terutama jika Anda menderita asma, serta cedera serius pada kulit dan bahkan organ dalam.



### Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2020 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

[https://www.medicinenet.com/asthma\\_and\\_your\\_diet\\_foods\\_that\\_help\\_and\\_hurt/article.htm](https://www.medicinenet.com/asthma_and_your_diet_foods_that_help_and_hurt/article.htm)