

# Makanan yang Harus Dihindari oleh Penderita Asma

Putro Agus Harnowo - detikHealth



(Foto: thinkstock)

**Jakarta**, Salah satu zat yang diketahui berkaitan erat dengan serangan asma adalah **sulfit**. Sensitifitas terhadap sulfit pada umumnya hanya terbatas pada penderita asma yang bergantung pada obat steroid.

Makanan yang mengandung sulfit dapat memicu serangan asma pada 20 persen orang penderita asma. Sulfit terdapat dalam makanan sebagai hasil dari fermentasi dan ditemukan dalam makanan olahan.

**Makanan yang sebaiknya dihindari oleh penderita asma seperti dilansir *healthcentral.com*, Selasa (10/1/2012) antara lain:**

## Jus Lemon atau Limun Buatan

Meminum **lemon** atau **air jeruk nipis sungguhan** jauh lebih bagus. Meskipun sedikit merepotkan, tetapi rasanya lebih segar dan penderita asma dapat bernapas lebih lega.

## Bir, Anggur, dan Minuman Fermentasi Lain

Minuman semacam ini akan menyebabkan kesulitan bernapas pada penderita asma setelah dikonsumsi. Kandungan sulfitnya lah yang menyebabkannya.

## Buah atau Sayuran Kering

Selain buah-buahan kering seperti **kismis**, **nanas**, **aprikot** dan **cranberry**, makanan lain yang harus dihindari adalah **ceri maraschino** dan **guacamole**, **makanan tradisional Meksiko yang terbuat dari bahan dasar alpukat**, ditambah dengan lemon dan garam.

## Acar

**Acar** dan **paprika** sebaiknya dihindari jika sensitif terhadap sulfit.

## Kentang kemasan

Makanan seperti **kentang goreng** dan **kentang kering** juga mengandung sulfit, jadi berhati-hatilah. Menu kentang dapat diganti dengan menu yang lebih sehat dengan kentang manis panggang atau kentang panggang dengan ditambahi minyak zaitun.

## Udang

**Udang beku** juga mengandung sulfit. Sulfit digunakan sebagai zat tambahan untuk mencegah munculnya bintik-bintik hitam pada udang. Akan lebih baik jika mengkonsumsi **udang segar**. Meskipun mungkin lebih mahal, tapi akan membuat penderita asma merasa lebih baik untuk jangka panjang.

## Makanan Lain yang Mengandung Sulfit

Makanan lain yang mengandung sulfit adalah **asparagus**, **daun bawang**, **pati jagung**, **telur**, **bawang putih**, **selada**, **sirup maple**, **salmon**, **produk kedelai** dan **tomat**.

(pah/ir)

<http://www.detikhealth.com/read/2012/01/10/182850/1812018/766/makanan-yang-harus-dihindari-oleh-penderita-asma>