

Makanan Ini Enak Tetapi Tidak Ramah Bagi Ginjal

AN Uyung Pramudiarja - detikHealth

Rabu, 13/03/2013 15:02 WIB



Ilustrasi (dok: Thinkstock)

Jakarta - Memilih makanan memang tidak boleh sembarangan, bukan asal enak melainkan harus betul-betul mempertimbangkan manfaat dan risikonya bagi tubuh. Beberapa jenis makanan enak seperti jengkol dan petai kadang bisa berbahaya bagi ginjal.

"Gejala batu ginjal biasanya sakit pinggang dan sakit saat pipis ketika batu turun ke ureter ini disebut kolik," kata dr Tunggal D Situmorang, SpPD-KGH dari Rumah Sakit MRCCC Siloam saat dihubungi **detikHealth**, seperti ditulis Rabu (13/3/2013).

Nah, jika seseorang sudah memiliki gangguan pada ginjal, maka berbagai makanan enak berikut ini menjadi tidak ramah lagi bagi ginjal.



Ilustrasi (dok: Thinkstock)

1. Jengkol

Beberapa orang tidak menyukai jengkol hanya karena baunya tidak enak. Padahal ada alasan lain yang lebih penting untuk tidak terlalu banyak mengonsumsi jengkol, yakni karena makanan ini mengandung asam jengkolat atau *jengkolic acid*. Di ginjal, asam ini bisa mengkristal dan membentuk batu ginjal.



Ilustrasi (dok: Thinkstock)

2. Es teh

Sebagai salah satu minuman yang paling populer di semua kalangan, es teh tentu sangat digemari. Namun tidak dianjurkan untuk berlebihan mengonsumsi minuman yang segarnya meneduhkan ini karena mengandung oksalat, yakni salah satu senyawa yang bisa memicu pembentukan batu ginjal.



Ilustrasi (dok: Thinkstock)

3. Telur

Bagi orang sehat, telur memiliki kandungan protein yang sangat kaya terutama pada putih telurnya. Hanya saja, protein merupakan salah satu nutrisi yang sulit disaring oleh ginjal. Oleh karenanya, orang-orang dengan gangguan fungsi ginjal dianjurkan untuk membatasi protein.



Petai (detikFood)

4. Petai

Sama seperti telur yang kaya akan protein, petai juga mengandung asam amino yang merupakan salah satu penyusun protein. Senyawa ini juga sulit disaring oleh ginjal, sehingga makan petai bisa berbahaya bagi yang memiliki gangguan pada fungsi ginjal.



Ilustrasi (dok: Thinkstock)

5. Makanan kalengan

Banyaknya bahan tambahan membuat makanan kalengan cenderung kurang sehat dibandingkan dengan makanan segar. Salah satu kandungan yang tidak sehat adalah garam natrium, yang bisa memperparah kondisi ginjal bagi jika sebelumnya sudah memiliki gangguan.

<http://health.detik.com/read/2013/03/13/145252/2192887/775/6/makanan-ini-enak-tetapi-tidak-ramah-bagi-ginjal>