

# Makanan Terburuk untuk Pencernaan

Reviewed By: [Minesh Khatri, MD](#)  
Reviewed on 8/29/2017

## Gorengan

Mereka tinggi lemak dan bisa menyebabkan diare. Saus yang kaya, potongan daging berlemak, dan makanan penutup yang mengandung mentega atau krim juga bisa menyebabkan masalah.

**Pilih makanan yang dipanggang atau dipanggang dan saus ringan yang banyak sayuran daripada mentega atau krim.**



## Buah sitrus

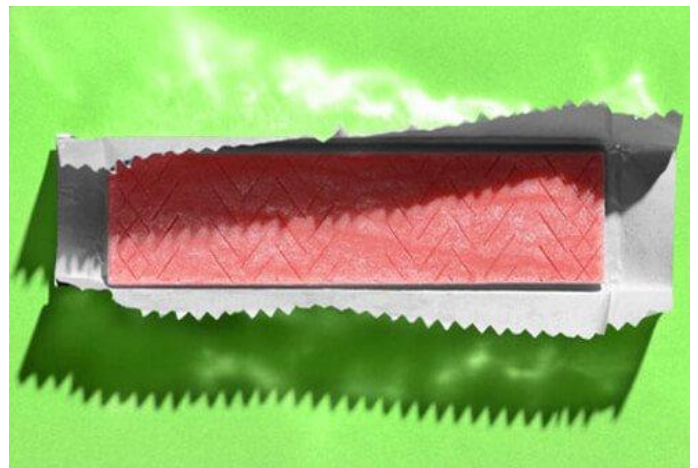
Karena seratnya tinggi, mereka bisa membuat perut orang sebal. Makan jeruk dan buah jeruk lainnya dengan mudah membuat perut Anda terasa tidak enak.



## Gula Buatan

Kunyah terlalu banyak permen karet bebas gula yang dibuat dengan sorbitol dan Anda mungkin mengalami kram dan diare. Makanan yang dibuat dengan pemanis buatan ini dapat menyebabkan masalah yang sama.

FDA memperingatkan bahwa Anda mungkin mengalami diare jika Anda mengonsumsi 50 gram sorbitol per hari, meskipun jumlah yang jauh lebih rendah dilaporkan menyebabkan masalah bagi sebagian orang.



## Terlalu Banyak Serat

Makanan tinggi karbohidrat sehat ini, seperti biji-bijian dan sayuran, baik untuk pencernaan. Tetapi jika Anda mulai makan banyak itu, sistem pencernaan Anda mungkin mengalami kesulitan menyesuaikan diri. Hasilnya: gas dan kembung. Jadi **tingkatkan jumlah serat yang Anda makan secara bertahap.**



## Kacang polong

Mereka sarat dgn protein dan serat yang sehat, tetapi juga memiliki gula yang sulit dicerna yang menyebabkan gas dan kram. Tubuh Anda tidak memiliki enzim yang dapat memecahnya. Bakteri di usus Anda melakukan pekerjaan sebagai gantinya, mengeluarkan gas dalam prosesnya.

**Cobalah tip ini untuk menghilangkan beberapa gula yg menyusahkan: Rendam kacang kering setidaknya selama 4 jam dan tuangkan air sebelum dimasak.**



## Kubis dan Sepupunya

Sayuran *cruciferous*, seperti brokoli dan kol, memiliki gula yg sama yang membuat kacang mengandung gas. Seratnya yang tinggi juga bisa membuatnya sulit dicerna. Akan lebih mudah di perut Anda jika Anda memasaknya alih-alih makan mentah.



## Fruktosa

Makanan yang dimaniskan dengan ini - termasuk soda, permen, jus buah, dan kue kering - sulit bagi sebagian orang untuk dicerna. Itu bisa menyebabkan diare, kembung, dan kram.



## Makanan pedas

Beberapa orang mengalami gangguan pencernaan atau sakit maag setelah memakannya, terutama saat makan yang banyak.

Studi menunjukkan bahan panas dalam cabai, yang disebut capsaicin, mungkin penyebabnya.



## Produk susu

Jika memicu diare, kembung, dan gas, Anda mungkin "tidak toleran laktosa." Ini berarti Anda tidak memiliki enzim yang mencerna gula dalam susu dan bentuk susu lainnya.

Hindari makanan-makanan itu atau cobalah tetes atau pil *OTC* yang mengandung enzim yang hilang itu.



## Peppermint

Ini dapat mengendurkan otot di bagian atas perut, yang memungkinkan makanan bergerak kembali ke kerongkongan Anda. Itu bisa menyebabkan mulas. Penyebab lain termasuk cokelat atau kopi.

Para ahli mengatakan Anda bisa menurunkan tekanan yang mendorong makanan naik kembali jika Anda menurunkan berat badan ekstra, makan porsi kecil, dan jangan berbaring setelah makan.

Selain itu, pelajari makanan apa yang memberi Anda masalah, sehingga Anda bisa menghindarinya.



### Sources:

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

© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved

[https://www.medicinenet.com/diarrhea\\_digestive\\_problem\\_food\\_pictures\\_slideshow/article.htm](https://www.medicinenet.com/diarrhea_digestive_problem_food_pictures_slideshow/article.htm)