

Pantangan Makanan Penderita Maag



Dalam sebuah riset sederhana yang dilakukan dokter di Rumah sakit Cipto Mangunkusumo, banyak **penyebab maag** yang terjadi Indonesia.

- Yang pertama jelas karena **aktivitas yang padat**, sehingga jadwal makan sering berantakan atau malah terlupakan. Ini alasan paling sering yang muncul dari penderita maag.
- Kemudian, **tingkat stress yang tinggi** di kota-kota besar juga menjadi pemicu munculnya penyakit lambung ini.

Makanan dan minuman yang memicu tingginya sekresi asam lambung, seperti: makanan dan minuman dengan rasa **asam, pedas, kecut, berkafein tinggi, mengandung vitamin C dosis tinggi**, termasuk buah-buahan.

Tapi harus dipahami juga, maag bukan semata soal asam lambung tinggi dan *buffer* bermasalah. Ada beberapa faktor lain yang membuat *buffer* melemah antara lain infeksi kuman (*e-coli*, *salmonella* atau virus), pengaruh obat-obatan, dan konsumsi alkohol berlebih.

Ada beberapa pantangan yang perlu diketahui oleh penderita maag. Anda mungkin sudah sering membaca apa saja yang tidak boleh dan boleh dinikmati. Tapi apa salahnya mengingatkan, betapa pentingnya menjaga dan mengontrol makan sehingga benar-benar sehat dan layak untuk tubuh kita.

Hindari **makanan yang banyak mengandung gas**, seperti: **lemak, sawi, kol, nangka, pisang ambon, kedondong, buah yg dikeringkan dan minuman bersoda**.

Kemudian juga hindari **makanan yang merangsang keluaranya asam lambung**, seperti: **kopi, minuman beralkohol 5-20%, anggur putih dan sari buah sitrus**.

Pantangan lain yang perlu diwaspadai adalah hindari:

- **makanan yang sulit dicerna, yang membuat lambung lambat kosong**, misal: **makanan berlemak, kue tart, keju**.
- **makanan yang merusak dinding lambung**, seperti **cuka, pedas, merica dan bumbu yang merangsang**.
- **makanan yg melemahkan klep kerongkongan bawah**, seperti: **alkohol, coklat, makanan tinggi lemak dan gorengan**.

Masih ada juga, seperti beberapa sumber karbohidrat, seperti: **beras ketan, mie, bihun, bulgur, jagung, singkong, tales, serta dodol**.

Hindari juga mengonsumsi **goreng-gorengan yang berlebihan, juga makanan yang banyak mengandung es dan margarin**. Gorengan dan margarin mengandung lemak tinggi yang membuat tubuh rentan terserang batuk dan memperlambat pengosongan lambung.

Repot 'kan kalau sudah kena?

<http://pantanganmakanan-makanansehat.com/pantangan-makanan-penderita-maag>