

## HEALTH CORNER

# Penyakit Jantung, Stroke & Diet Rendah Kolesterol



Source: duniafitnes.com

**D**isampaikan oleh dr. Sri Diniharini SpJP dari Rumah Sakit Jantung Diagram (Cinere-Depok) bahwa diet rendah kolesterol merupakan suatu pencegahan yang baik untuk penyakit jantung dan stroke. Dokter yang akrab disapa dr. Dini ini menjelaskan bahwa kolesterol merupakan lemak yang beredar di dalam darah, dan berasal dari makanan yang kita konsumsi. “Semakin banyak kita mengonsumsi

makanan berlemak, semakin besar risiko terserang kolesterol tinggi,” ujar dr. Dini. Lebih lanjut, dr. Dini menjelaskan bahwa kolesterol yang dihasilkan dalam tubuh secara umum terbagi menjadi dua, yaitu LDL (kolesterol jahat) dan HDL (kolesterol baik). LDL berasal dari makanan yang mengandung lemak tak jenuh, sementara HDL berasal dari makanan yang mengandung lemak jenuh. “Yang menjadi masalah adalah jika kadar LDL

dalam tubuh tinggi. Kondisi ini bisa menyebabkan masalah jangka panjang berupa penyakit jantung koroner dan stroke,” jelas dr. Dini. Hal tersebut, lanjut dr. Dini, dikarenakan kolesterol dapat menempel di seluruh pembuluh darah.

Jika menempel di pembuluh darah koroner, bisa mengakibatkan penyempitan pembuluh darah (aterosklerosis) dan menyebabkan penyakit jantung koroner. Dan jika menyumbat pembuluh darah otak, maka dapat menyebabkan stroke. Oleh karena itu, pemilihan makanan berperan penting dalam menjaga kolesterol tubuh. Disamping pemilihan makanan, ada faktor lain yang juga dapat memperbesar risiko seseorang terkena kolesterol tinggi, yaitu faktor usia dan genetik. “Memasuki usia 40 tahun, tubuh mulai mengalami penurunan metabolisme sehingga lebih banyak menghasilkan LDL dibandingkan HDL.. Sementara kalau faktor genetik memang tidak bisa diubah, namun kita dapat mengontrolnya,” tutur dr. Dini.



Source [advancedskinterapies.com](http://advancedskinterapies.com)

Seseorang dengan kolesterol tinggi tidak memiliki gejala spesifik, akan tetapi menurut dr. Dini, ada beberapa tanda yang bisa dilihat. Pertama, melihat dari pola makan dan gaya hidup seseorang. Kedua, sekitar kelopak mata. Namun untuk lebih pasti mengetahui seseorang terkena kolesterol tinggi atau tidak, disarankan untuk memeriksakan kadar kolesterolnya ke klinik atau rumah sakit. Tentu saja, mencegah akan lebih baik daripada mengobati. Oleh karena itu, ada beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mengontrol kadar kolesterol dalam tubuh. “Bagi yang telah memasuki usia 30 tahun, rajinlah memeriksakan kadar kolesterol setidaknya setahun sekali. Terapkan gaya hidup sehat dengan rajin berolahraga, tidur yang cukup serta menghindari stres. Dan satu lagi yang terpenting adalah menerapkan diet rendah kolesterol,” tutur dr. Dini. Pada prinsipnya, diet rendah kolesterol menurut dr. Dini merupakan langkah mengurangi kadar kolesterol jahat yang ada di tubuh. Oleh karena itu, diet rendah kolesterol yang disarankan adalah dengan membatasi mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi seperti kuning telur, minyak goreng, daging merah, susu dan semua produk susu,

serta makanan laut selain salmon. Sebaliknya, perbanyaklah mengonsumsi makanan tinggi serat seperti sayuran dan buah-buahan segar, serta air putih yang dapat membantu mengurangi serapan lemak ke usus.



Source : prodia.co.id

dr. Dini menyarankan semua orang untuk menerapkan diet rendah kolesterol sejak dini, termasuk bagi mereka yang bertubuh kurus sekalipun. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa meskipun kolesterol berisiko tinggi diderita orang gemuk, namun tidak menutup kemungkinan orang kurus juga bisa terserang kolesterol tinggi. Terlebih mengingat gaya hidup mengonsumsi makanan modern yang cenderung rendah serat namun lemaknya tinggi. “Orang kurus belum tentu kadar kolesterolnya rendah. Tergantung pada pemilihan dan jumlah makanan yang dikonsumsi, apakah kandungan lemak jenuhnya tinggi atau tidak. Misalnya, ia mengonsumsi

karbohidrat dalam jumlah sedikit, namun makanan yang berlemaknya lebih banyak, maka ia dapat terkena kolesterol tinggi,” jelas dr. Dini. Oleh karena itu, diet rendah kolesterol tetap diperlukan bagi yang bertubuh kurus. Diet rendah kolesterol bagi yang bertubuh kurus sama saja dengan yang lainnya, yaitu membatasi mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi. Perlu diketahui bahwa diet rendah kolesterol bagi orang kurus bukan berarti membatasi kalori yang masuk seperti orang yang ingin menurunkan berat badan. Porsi bisa tetap sama atau diperbesar, namun tentunya dengan pilihan makanan yang menyehatkan dan rendah lemak.

#### DAFTAR PUSTAKA

Majalah Silver. Juli-Agustus 2016. “Cegah Penyakit Jantung dan Stroke dengan Diet Rendah Kolesterol”, hal 10-13.

#### Persembahan

**PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

[www.lippoinsurance.com](http://www.lippoinsurance.com)

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk*