

HEALTH CORNER

Makanan Penyebab Sembelit & Cara Mengatasinya



Source: Freepik

Sembelit merupakan gangguan pencernaan yang menyebabkan frekuensi buang air besar menjadi berkurang. Sembelit atau sering juga disebut konstipasi memiliki gejala seperti rasa mengganjal dan mengejan saat BAB (buang air besar). Apabila mengalaminya, sebaiknya Anda segera mencari cara untuk mengatasi sembelit agar tidak semakin parah dan menjadi sembelit kronis.

Temukan beberapa cara mencegah dan mengatasi sembelit pada penjelasan berikut ini.

Penyebab Sembelit pada Semua Kalangan

Sembelit dapat dialami oleh semua kalangan mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, bahkan ibu hamil. Namun, penyebab susah BAB pada setiap orang dapat berbeda.

Berikut ini adalah beberapa penyebab susah BAB yang umum terjadi:

1. Gaya Hidup Tidak Sehat

Jarang mengonsumsi sayur dan minum air putih yang cukup sehingga dapat menyebabkan sembelit. Selain itu, perubahan pola makan seperti terlalu banyak mengonsumsi olahan susu serta jarang berolahraga juga dapat menjadi penyebab susah BAB.

Oleh karenanya, penerapan gaya hidup sehat sangatlah penting. Anda dapat rutin mengonsumsi makanan berserat tinggi seperti sayur dan buah, minum air putih minimal 8 gelas sehari, dan rajin berolahraga.

2. Mengidap Penyakit Tertentu

Bisa saja sembelit menjadi salah satu gejala sebuah penyakit. Meskipun jarang terjadi, tetapi penyakit-penyakit seperti diabetes, sindrom iritasi usus besar, radang usus, bahkan sampai kanker usus besar merupakan contoh-contoh penyakit yang memiliki gejala sembelit.

3. Kehamilan

Sembelit menjadi salah satu masalah kesehatan yang rentan dialami oleh ibu hamil. Sebagian besar wanita hamil mengalami sembelit dikarenakan tubuhnya memproduksi lebih banyak hormon progesteron yang mempunyai efek mengendurkan otot.

Banyaknya produksi hormon progesteron membuat otot pada usus besar sulit untuk berkontraksi sehingga menjadi penyebab susah BAB. Solusi yang dapat dilakukan

during pregnancy is to consume more fiber-rich vegetables, probiotics, and limit calcium intake.

4. Sering Menunda BAB

Sering kali anak kecil atau orang dewasa menunda-nunda untuk buang air besar karena beberapa alasan. Tetapi kebiasaan ini harus segera ditinggalkan karena terlalu sering menunda BAB akan menyebabkan sembelit.



Source: Freepik

Makanan Penyebab Sembelit yang Harus Dihindari

Penyebab dari sembelit dapat tergantung dari asupan makanan yang dikonsumsi seseorang. Mengonsumsi beberapa jenis makanan di bawah ini secara berlebihan nyatanya dapat menyebabkan sembelit.

1. Cokelat

Cokelat merupakan makanan yang disukai oleh banyak orang, terutama anak-anak. Namun tahukah Anda bahwa cokelat merupakan salah satu makanan penyebab sembelit, terutama jika dikonsumsi berlebihan?

Belum ada riset khusus mengapa cokelat bisa menyebabkan sembelit, tetapi beberapa peneliti mengklaim bahwa kandungan susu dalam coklat

kemungkinan menjadi masalah utamanya. Selain itu, kandungan kafein pada coklat juga dapat menjadi penyebab terjadinya sembelit pada seseorang.



Source: Freepik

2. Olahan Susu

Orang yang mengalami sembelit karena susu biasanya adalah seseorang yang memiliki intoleransi terhadap laktosa yang terkandung dalam susu sapi, kambing, atau domba. Laktosa adalah gula alami dalam susu. Seseorang dengan kondisi tersebut biasanya tidak mempunyai enzim pencernaan yang dikhususkan untuk mencerna laktosa.

3. Makanan yang Menimbulkan Alergi

Sebagian orang memiliki alergi terhadap beberapa jenis makanan tertentu. Salah satu reaksi alergi yang timbul adalah sembelit. Contoh makanan penyebab sembelit karena reaksi alergi adalah *seafood*, telur, dan kacang-kacangan.

4. Makanan yang Mengandung Gluten

Makanan penyebab sembelit selanjutnya adalah makanan yang mengandung gluten. Gluten adalah protein yang terkandung dalam gandum, jelai, padi-padian, dan *triticale*. Beberapa orang jika mengonsumsi gluten dapat mengalami sembelit. Biasanya orang-orang tersebut

mengidap penyakit *celiac* yaitu sindrom usus besar dan intoleransi gluten.



Source: Freepik

Cara Mengatasi Sembelit dengan Cepat dan Mudah

Sembelit dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan tentu saja hal ini tidak boleh dibiarkan karena dapat berbahaya bagi kesehatan Anda. Berikut ini adalah cara mengatasinya dengan cepat dan mudah:

1. Mengonsumsi Yogurt

Yogurt mengandung probiotik yang baik dalam meningkatkan gerak usus dan lebih menyehatkan usus Anda. Yogurt juga mengandung bakteri baik yang berfungsi untuk melunakkan feses sehingga akan memudahkan buang air besar. Mengonsumsi yogurt juga dikenal sebagai cara yang cepat dan mudah dalam mengatasi sembelit.

2. Mengonsumsi Brokoli

Memasukkan menu sayur brokoli ke dalam makanan sehari-hari juga dapat menjadi salah satu cara mengatasi sembelit. Brokoli bermanfaat untuk mengatasi sembelit karena mengandung *sulforafan* di dalamnya. *Sulforafan* berfungsi untuk melindungi dan melancarkan pencernaan pada usus dan juga dapat mencegah

perkembangan mikroorganisme yang dapat mengganggu pencernaan dalam usus besar.

3. Jangan Pernah Menunda BAB

Setelah mengetahui sering menunda BAB adalah penyebab sembelit, maka sebisa mungkin jangan pernah menundanya lagi. Menunda BAB hanya akan membuat feses menjadi keras dan mengakibatkan terjadinya sembelit.

4. Menaikkan Kaki Saat BAB

Sebagian orang sudah menggunakan WC duduk saat buang air besar. Akan tetapi, menggunakan WC duduk saat sembelit justru dapat sangat menyulitkan. Salah satu cara mengatasi dan membantu feses keluar adalah dengan menaikkan kaki. Menaikkan kaki berguna dalam merangsang pergerakan usus untuk berkontraksi dan memudahkan dalam BAB.

Anda dapat meletakkan bangku kecil di depan kloset dan menempatkan kaki Anda di atas bangku kecil tersebut. Hal ini bisa dilakukan sebagai upaya untuk meringankan sembelit.

Selain mengetahui makanan penyebab sembelit dan cara mengatasinya, sangat penting bagi kita untuk menerapkan gaya hidup dan pola makan sehat agar terhindar dari kondisi tersebut. Konsultasikan kesehatan diri Anda dan keluarga dengan dokter di Siloam Hospitals. Untuk membuat janji temu dengan dokter atau melakukan konsultasi *online*, Anda dapat mengakses aplikasi MySiloam atau <https://www.siloamhospitals.com/> atau kunjungi cabang Siloam Hospitals terdekat di kota Anda.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini
tanpa seizin*

PT Lippo General Insurance Tbk