

5 Tips Diet Sehat bagi Penderita Asam Lambung

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 24/12/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Jakarta – Asam lambung menjadi kondisi menyakitkan yang dapat kambuh kapan saja. Pada umumnya, kondisi tersebut bisa disebabkan oleh faktor-faktor tertentu, seperti makanan yang bisa meningkatkan asam lambung dan menyebabkan iritasi.

Saat sedang ingin menjalani diet, para pengidap asam lambung dapat mengalami kekhawatiran karena adanya makanan yang perlu untuk dihindari. Contohnya seperti makanan pedas dan berlemak. Begitu juga dengan minuman, seperti kafein dan soda.

Mengidentifikasi makanan yang bisa menjadi pemicunya akan memberikan perubahan pada tubuh, tidak hanya dalam rangka menurunkan berat badan, tetapi mencegah agar asam lambung tidak naik. Setiap orang juga akan memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap sejumlah makanan. Maka dari itu, memperhatikan kebiasaan makan melalui tips berikut ini dapat dilakukan supaya asam lambung tidak semakin parah saat diet.

Dilansir dari laman *Everyday Health* dan *Hopkine Medicine*, simak penjelasan di bawah ini:

Tips Diet untuk Penderita Asam Lambung

1. Mengganti Produk Susu yang Lebih Rendah Lemak

Dibandingkan harus mengonsumsi produk susu penuh lemak, maka cobalah untuk mengganti minuman atau produk susu, seperti yoghurt, keju, atau es krim yang rendah lemak atau bebas lemak. Pasalnya, lemak yang terdapat dalam susu bisa memengaruhi naiknya asam lambung dan sebabkan nyeri ulu hati. Sebagai bentuk pencegahan, maka lebih baik untuk mengonsumsi susu tanpa lemak agar terhindar dari gejala-gejala yang menimbulkan rasa tidak nyaman di perut. Selain itu, cobalah susu kedelai sebagai pilihan alternatif.

2. Menghindari Makanan yang Dipanggang dan Makanan Manis

Makanan yang dipanggang bisa memiliki kandungan lemak yang tinggi. Untuk menghindari nyeri asam lambung, cobalah makanan seperti roti tawar atau pancake rendah lemak. Selain itu, hindari makanan manis seperti cokelat, biskuit, kue kering, atau peppermint. Untuk rekomendasi lainnya, kamu bisa mencoba makanan seperti agar-agar atau makanan penutup yang berbahan dasar buah. Namun, perlu diingat lagi bahwa diperlukan konsumsi buah yang tetap aman di lambung.

3. Perhatikan Kembali Konsumsi Buah-Buahan dan Sayuran yang Perlu Dihindari

Jenis buah sitrus seperti buah jeruk, lemon, jeruk limau, dan jeruk bali sebaiknya dihindari ketika sedang diet untuk para penderita asam lambung. Sebagai gantinya, cobalah untuk mengonsumsi buah segar dan beku yang aman sehingga dapat ditolerir untuk tubuh. Sama halnya dengan sayuran, hindari untuk mengonsumsi sayuran yang diolah dengan cara digoreng atau dibuat seperti sup krim.

Kemudian, perhatikan kembali untuk tidak menambahkan banyak mentega, rempah-rempah, dan saus tomat karena bisa meningkatkan risiko refluks asam lambung. Namun, kamu bisa memanfaatkan rempah-rempah seperti kunyit atau kayu manis. Ditambah lagi, masih terdapat sayuran yang cocok dikonsumsi, mulai dari brokoli, asparagus, kentang, kembang kol, dan sayuran berdaun hijau.

4. Konsumsi Makanan Berserat Tinggi

Konsumsi makanan berserat tinggi saat diet akan membuat rasa kenyang bertahan lebih lama dan mencegah diri untuk makan berlebihan. Makan berlebihan tidak hanya membuat berat badan menjadi semakin bertambah, tetapi bisa membuat perut menjadi mulas. Oleh karena itu, meningkatkan konsumsi serat bisa menjadi solusi agar tubuh tetap sehat di kala berjalannya program diet. Bahan-bahan seperti *oatmeal*, beras merah, ubi jalar, kacang hijau, dan sayuran hijau bisa diolah untuk menjadi makanan diet yang tetap nikmat dikonsumsi.

Jika ingin makanan yang mudah untuk dibuat dan bikin kenyang, kamu juga bisa menggunakan putih telur yang direbus. Dilansir dari *Healthline*, putih telur mengandung lemak yang rendah dan tinggi protein. Sementara itu, kuning telur dan telur goreng termasuk ke dalam makanan tinggi lemak yang bisa menyebabkan gejala asam lambung.

5. Pilih Makanan yang Bersifat Basa

Ketika menjalani diet, perhatikan kembali bahwa terdapat makanan yang mengandung pH rendah sehingga dapat bersifat asam. Jenis makanan ini berpeluang besar untuk menyebabkan naiknya asam lambung hingga timbul gejala dalam tubuh. Maka dari itu, makanan dengan pH yang lebih tinggi bisa dipilih saat sedang menentukan menu diet yang tetap sehat dan ramah asam lambung. Contohnya seperti buah pisang, apel, melon, sayur kembang kol, dan kacang-kacangan.

|**Sumber:** Fimela