



# TABLOID MD

INSIDER'S INSIGHT

Area distribusi Tabloid MD :



FOR MEDICAL PROFESSIONALS ONLY

NO 44 | JUNI 2022

3 Indonesia Darurat Pseudosains



MD INSIGHT

6 Trikotilomania pada Awal Masa Remaja



MD CASE EXPERIENCE

9 Incontinence-Associated Dermatitis: Nilai, Bersihkan, dan Obati



MD REVIEW

12 Terobosan Baru dari SGLT2 Inhibitor dalam Tata Laksana Gagal Jantung



MD ETHICAL

## MD HEADLINES

# Makan Sehat Menurut Mikrobiom Saluran Cerna



Diet adalah pusat kesehatan manusia, sekaligus faktor penyebab penyakit kronis yang telah mencapai proporsi epidemik. Faktor penting efek fisiologis diet yang jarang dipertimbangkan dalam menetapkan pedoman diet, adalah efeknya terhadap mikrobiota usus. Baru-baru ini pengembangan keilmuan dalam bidang mikrobiom telah merevolusi apa yang diharapkan dari diet optimal untuk kesehatan manusia.

Saluran cerna manusia diketahui dihuni oleh sekelompok mikroba (mikrobiom) yang berkontribusi secara signifikan kepada sistem metabolisme dan imunologi individu. Diketahui komposisi dan diversitas mikrobiom

saluran cerna, memainkan peranan penting dalam menurunkan risiko berbagai kondisi penyakit kronik, mulai dari diabetes, kanker, autoimunitas, alergi sampai proses penuaan dipercepat.

Produk fermentasi mikrobiom terhadap makanan nabati (sayur-sayuran, buah-buahan, sereal, polong-polongan), meningkatkan produksi asam lemak rantai pendek (*short chained fatty acids/SCFAs*). Asam lemak ini memiliki efek baik terhadap komunitas mikrobial dan fungsi pelindung usus, serta memengaruhi efek metabolik dan imunologis inang. Komponen kunci lain dari makanan nabati seperti fitokimia, merupakan senyawa nonnutrisi bioaktif yang terikat pada serat makanan. Mayoritas fitokimia tidak diserap di usus kecil, sehingga memiliki peran dua arah dengan mikrobiota usus. Mikroba usus bertanggung jawab untuk biotransformasi fitokimia melalui beberapa proses, yang dapat meningkatkan kemampuan penyerapan nutrisi, efek antioksidan dan imunomodulator. Ketidakseimbangan bakteri dalam usus akibat makanan olahan dapat mengganggu sistem imun dan endokrin secara negatif serta meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis.

### Komposisi makanan untuk mikrobiom dan tubuh sehat

Lebih dari setengah proporsi makanan harus terdiri dari sayuran berwarna hijau tua, merah dan oranye. Selain itu, dampingi juga 2-3 porsi buah-buahan dalam sehari (sampai sepertiga dari proporsi makanan). Produk sereal (*grains*) dikonsumsi juga dalam bentuk utuh, seperti pasta, roti, biji-bijian dan beras. Sereal, kentang dan polong-polongan juga termasuk dalam kelompok ini, sehingga kelompok makanan ini mencakup peringkat kedua dari seluruh porsi makanan. Direkomendasikan untuk mengonsumsi 6 porsi sereal utuh dalam sehari, terutama yang kaya akan serat.

Makanan juga dilengkapi dengan produk protein, termasuk daging dan alternatif terhadap daging. Kacang-kacangan, polong-polongan, daging tanpa lemak dan unggas, ikan, makanan laut, dan telur termasuk dalam kelompok protein, merupakan seperempat dari proporsi diet harian. Dianjurkan untuk lebih

sering mengonsumsi makanan berprotein berasal dari tumbuhan. Konsumsi polong-polongan minimal dua kali seminggu atau sebagai pengganti untuk daging dan unggas, serta segenggam kecil kacang-kacangan setiap hari dan ikan dua kali seminggu. Batasi daging merah tidak lebih 500 g setiap minggu.

Produk susu rendah lemak dianjurkan untuk dikonsumsi maksimal 2 gelas dalam sehari, hindari produk susu, keju dan yoghurt yang dimaniskan, diberikan pewarna, pengawet, dan perasa (produk makanan tinggi olahan). Hindari makanan tinggi lemak trans dan asam lemak jenuh, serta makanan kaya akan glukosa dan natrium. Artikel ini ditulis oleh dr. Rashmeeta dan Dr. dr. Stevent Sumantri, DAA, SpPD, K-AI, Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. MD

### Daftar Pustaka

- de Vos, W.M., Tilg, H., Van Hul, M., and Cani, P.D. (2022). Gut microbiome and health: mechanistic insights. *Gut* 71, 1020-1032.
- M. Armet A, C. Deehan E, F. O'Sullivan A, F. Mota J, J. Field C, M. Prado C, et al. (2022) Rethinking healthy eating in the light of the gut microbiome. *Cell Host and Microbe* 30.

