



GERD

Amankah tetap berpuasa?

Penyakit asam lambung atau **gastroesophageal reflux disease (GERD)** adalah kondisi ketika asam lambung naik ke esofagus atau kerongkongan. Kondisi ini dapat menimbulkan nyeri pada ulu hati, heartburn, serta berbagai gejala lainnya pada area dada bagian bawah dan perut.

Berpuasa adalah hal yang wajib untuk seorang muslim ketika sudah masuk pada bulan Ramadhan. Berpuasa disebut-sebut dapat menyehatkan tubuh, asalkan tidak berbuka secara berlebihan. Puasa dilakukan sebelum matahari terbit hingga matahari terbenam. Namun, apakah berpuasa aman untuk seseorang yang mengidap GERD?

Hal ini memang terlihat menjadi pilihan yang sulit, karena asam lambung akan naik apabila tidak mendapatkan asupan makanan untuk diolah. Namun, bukan tidak mungkin kok jika pengidap GERD ingin berpuasa.

Salam Sehat Selalu,

Hai... Sobat Sehat

Apa kabar? semoga sehat selalu ya, aamiin...

Sobat Sehat, **Bulan Ramadhan** sebentar lagi nih, yang punya penyakit GERD masih bisa loh berpuasa, nah biar puasanya lancar simak **Healthline** edisi ini ya, ada juga tips tetap fit di saat sedang berpuasa, ini berlaku untuk semua orang ya.

Kami dari redaksi **Healthline** mengucapkan Marhaban Ya Ramadhan, selamat menyambut bulan suci Ramadhan dan selamat berpuasa bagi sobat sehat yang menjalankan. Semoga kita diberikan kesehatan agar ibadah kita lancar selama bulan Ramadhan

Salam Redaksi.



Mengidap GERD saat berpuasa



Hal yang menjadi permasalahan adalah apakah seseorang yang mengidap GERD diperbolehkan untuk puasa?

Semua pengidap GERD boleh untuk berpuasa, tetapi tidak mudah untuk melakukannya. Hal yang perlu dilakukan adalah pengaturan makanan yang dikonsumsi tidak boleh sembarangan.

Walau begitu, semua saran dari dokter harus diperhatikan. Sebab, jika memang asam lambung seseorang sangat berlebih, lebih baik untuk tidak berpuasa. Padahal, hal yang menyebabkan asam lambung menjadi berlebih bukan hanya makanan, tetapi juga perasaan stres yang disebabkan oleh pikiran.

Selain itu, seseorang yang mengidap GERD harus menghindari konsumsi daging yang berlebih, serta harus memperbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan. Seseorang yang mengidap GERD setelah mengonsumsi daging secara berlebihan, setelah itu langsung tidur umumnya akan mengalami rasa panas di dada.

Beberapa hal yang harus dibatasi oleh seseorang yang mengidap GERD dan ingin berpuasa adalah:

1. Makan *Junk Food* saat Buka Puasa dan Sahur

Hal yang harus dihindari adalah konsumsi *junk food*. Banyak orang memilih makanan dan minuman yang mengandung sirup fruktosa tinggi, MSG, natrium, dan minyak berlebih. Makanan tersebut dapat membawa berbagai masalah bagi tubuh, seperti penyakit jantung, kolesterol dan lemak yang tidak diinginkan.

Makanan seperti keripik, mie instan, gorengan, dan makanan lain yang kurang bergizi tidak akan memenuhi kebutuhan gizi. Kamu tidak akan memiliki energi yang cukup untuk puasa. Namun, jika kamu mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi, sehingga kamu akan merasa kenyang dan tidak perlu mengunyah porsi besar dalam waktu selama berbuka puasa dan sahur.

2. Minuman berkafein

Minum teh atau kopi saat makan akan mengakibatkan dehidrasi dan akan cepat menyebabkan rasa lapar. Kafein yang terkandung dalam teh dan kopi juga bisa menyebabkan sakit kepala. Alih-alih kopi atau teh, lebih baik memiliki asupan air yang baik selama sahur dan berbuka puasa untuk mengurangi dehidrasi. Namun, minum terlalu banyak air sekaligus juga tidak baik, karena akan melarutkan asam lambung, menyebabkan kembung, dan mengganggu pencernaan.

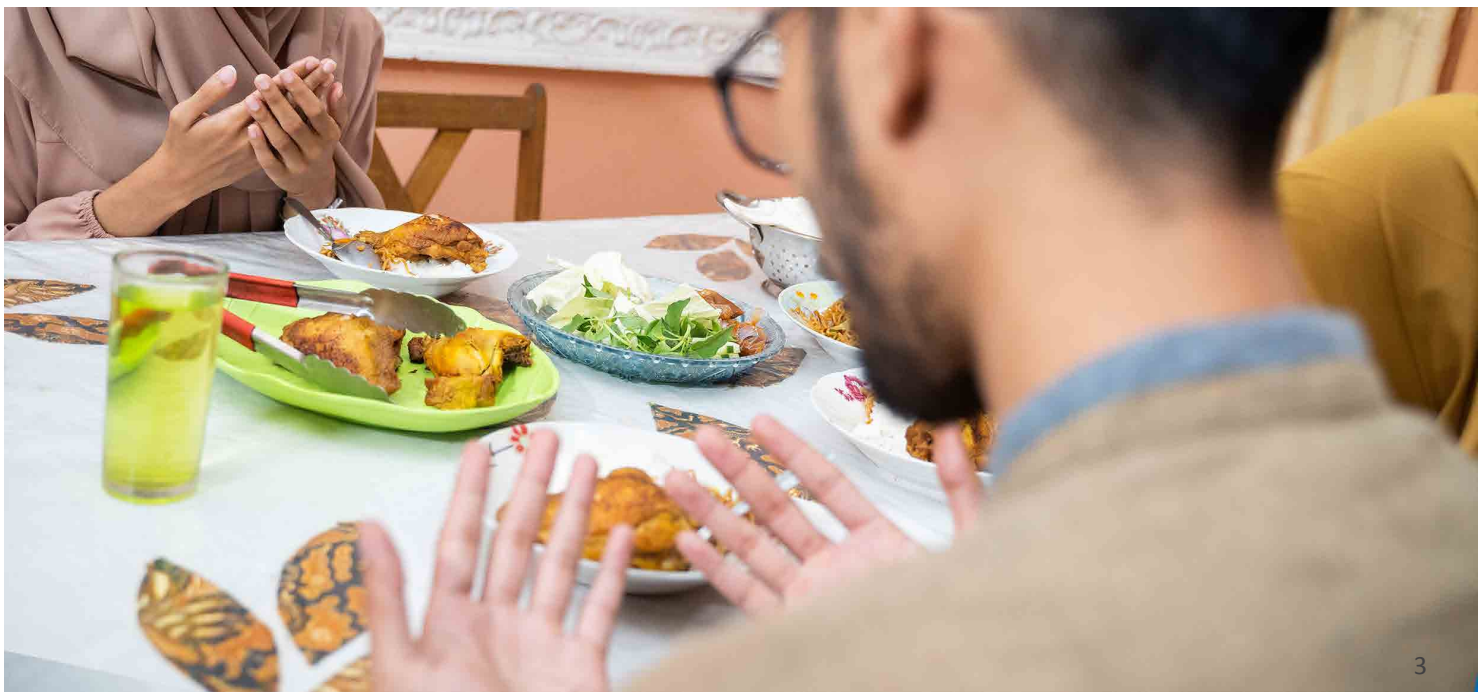




Tetap fit saat berpuasa

Puasa merupakan salah satu cara untuk **detoksifikasi** yaitu membuang zat-zat racun berbahaya dari dalam tubuh secara alami. Namun proses tersebut tidak akan maksimal jika tidak diimbangi dengan pola hidup sehat selama berpuasa.

Itu sebabnya asupan pada saat sahur dan berbuka harus diperhatikan, agar proses detoksifikasi maksimal. Kita pun akan tetap merasa fit. Berikut cara sederhana agar kita tetap fit selama berpuasa :



1. Sahur

Cara paling sederhana untuk tetap fit saat puasa adalah jangan pernah lewatkan sahur. Sama seperti sarapan pagi, sahur adalah bagian terpenting untuk menambah asupan energi selama seharian sampai tiba waktu berbuka.

Makanlah yang benar saat sahur dengan memperhatikan asupan nutrisi seimbang dari karbohidrat kompleks, serat dan protein.

Anda bisa mengonsumsi makanan seperti beras merah, gandum, dan oat yang membuat kenyang lebih lama.

Asupan makanan yang mengandung serat tinggi berasal dari kurma, biji-bijian, kentang, sayuran dan hampir semua buah terutama aprikot, plum, pepaya dan pisang.

Sedangkan asupan protein bisa Anda dapatkan dari telur, keju, yoghurt atau daging rendah lemak yang membantu menambah energi Anda sepanjang hari.

3. Makan Secukupnya

Selama Ramadan, waktu yang paling dinanti adalah waktu berbuka. Namun sayangnya banyak orang yang "kalap" ketika menyantap hidangan berbuka.

Langsung memakan banyak makanan saat berbuka akan membuat perut kembung dan begah. Itu sebabnya makan secukupnya dianjurkan saat berbuka puasa agar fit.

Anda bisa makan secara bertahap, saat berbuka makanlah makanan yang ringan seperti salad buah, es buah, kurma, atau air putih. Nah selang beberapa jam kemudian, barulah makan besar.

4. Hindari Makanan Berminyak

Menu gorengan untuk berbuka puasa memang menggoda sekali. Namun ada baiknya Anda menghindari segala bentuk makanan yang digoreng dengan minyak dalam jumlah banyak agar fit saat puasa.

Pasalnya, makanan ini akan meningkatkan risiko kenaikan kolestrol dalam tubuh Anda.

2. Penuhi Kebutuhan Cairan

Sebagian besar tubuh kita terdiri dari air, dan kita membutuhkan jumlah yang sama dengan air yang terbuang saat kita berpuasa.

Minumlah setidaknya 8-12 gelas air putih sehari agar fit saat puasa. Anda bisa memenuhi cairan tersebut saat berbuka puasa hingga saat sahur agar membantu tubuh tetap terhidrasi.

Selain itu, ada baiknya Anda menghindari kafein. Pasalnya, kafein bersifat diuretik yang membuat kita lebih sering buang air kecil, sehingga cairan dalam tubuh cepat hilang.

Cobalah mengurangi minuman berkafein secara berlebihan selama bulan Ramadan untuk menghindari dehidrasi selama berpuasa.



5. Mengurangi makanan dan minuman yang manis

Anda juga diharuskan mengurangi minuman dan makanan manis serta produk olahan agar fit saat puasa. Banyak orang yang keliru mengartikan maksud dari 'berbuka dengan yang manis'.

Makanan atau minuman manis memang penting dikonsumsi saat berbuka untuk menormalkan gula darah. Hanya saja, Anda harus memperhatikan porsi makanan atau minuman manis yang dikonsumsi. Apalagi jika rasa manis tersebut terbuat dari gula.

Pasalnya, tanpa disadari, minuman dan makanan manis yang kita konsumsi secara rutin selama bulan Ramadan justru akan menyebabkan kenaikan berat badan.

Anda harus ingat, untuk memastikan tubuh fit saat Ramadan, maka energi yang dikeluarkan harus lebih banyak daripada energi yang masuk.

7. Istirahat Yang Cukup

Selain memerhatikan asupan makanan, pengaturan pola tidur juga merupakan hal yang penting.

Mengantuk selama puasa bukanlah disebabkan karena tidak makan dan minum sehari-hari, melainkan karena Anda tidak memiliki waktu tidur yang cukup.

Jika harus bangun pagi untuk menyiapkan makan sahur, maka pada malam harinya Anda tidak boleh begadang untuk keperluan yang tidak terlalu penting.

Usahakan untuk tidur lebih cepat dari biasanya. Misalnya sesudah salat tarawih. Sebab, kurang tidur akan memengaruhi kinerja otak sehingga menghambat aktivitas Anda nantinya.

6. Olahraga

Puasa bukan jadi halangan untuk melakukan aktivitas fisik. Anda bisa melakukan olahraga dengan intensitas ringan sampai sedang setelah berbuka puasa agar fit, saat tubuh sudah terpenuhi asupan energinya.

Lakukan olahraga selama 30 menit dengan jalan kaki, bersepeda, jogging ataupun latihan lain yang sesuai dengan kondisi tubuh Anda.

