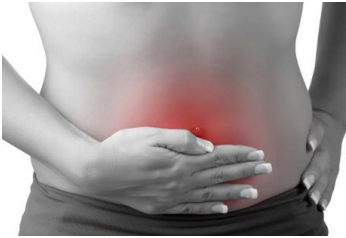


<http://health.detik.com/read/2014/03/27/184445/2539048/763/ini-dia-jenis-makanan-yang-bisa-tingkatkan-risiko-kanker-usus-besar?991104topnews>

## Ini Dia Jenis Makanan yang Bisa Tingkatkan Risiko Kanker Usus Besar

M Reza Sulaiman - detikHealth

Kamis, 27/03/2014 18:44 WIB



Ilustrasi (Foto: Thinkstock)

**Jakarta**, Kanker usus besar termasuk penyakit yang universal alias dapat menyerang siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan. Saking umumnya bahkan banyak orang yang telat mengetahui dirinya menderita kanker usus besar karena gejalanya yang mirip dengan penyakit umum. Kemunculannya pun masih sulit diprediksi.

Tidak bisa diprediksi buka berarti tidak bisa dicegah. dr Samuel Oetoro, MS, Sp.GK dari Siloam Hospital Semarang mengatakan bahwa pola makan juga berpengaruh terhadap risiko kanker usus besar. Menurut dokter yang akrab disapa dr Sam tersebut, makanan yang harus dihindari jika ingin mengurangi risiko kanker usus besar adalah makanan yang mengandung banyak garam, gula, lemak jenuh, dan kolesterol.

"Bukan hanya kanker usus besar, tapi banyak makan makanan seperti itu bisa menyebabkan penyakit lain seperti diabetes, penyakit jantung, dan stroke. Terutama garam dan makanan yang berminyak," paparnya lagi.

Cara terbaik untuk meminimalisir lemak dan minyak adalah dengan memakan buah dan sayuran atau makanan lain yang tinggi serat seperti beras merah dan bekatul. dr Samuel juga mengatakan bahwa idealnya buah dan sayuran yang dimakan adalah buah-buahan dan sayuran organik. Dikatakannya bahwa pestisida juga merupakan salah satu penyebab meningkatnya risiko kanker seseorang.

"Idealnya itu makan buah atau sayur organik. Tapi kalau mahal bisa pilih buah-buahan yang mengkal atau belum terlalu matang. Kalau buah itu semakin matang semakin tinggi glukosanya. Jangan lupa juga mencuci buah dan sayuran sebelum dikonsumsi," pungkasnya.

Hingga saat ini, penyebab pasti mengapa seseorang terserang kanker memang belum ditemukan. dr Chospidi Irawan, Sp.PD KHOM dari Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM mengatakan bahwa hampir 90 persen kanker terjadi secara sporadis atau tiba-tiba.

"Hampir 90 persen kasus kanker di Indonesia terjadi secara sporadis atau tiba-tiba. Sehingga mutasi sel yang menyebabkan kanker tersebut bisa menyerang siapa saja. Sementara sisa 10 persennya berasal dari keturunan atau genetik," papar dr Chospidi pada acara Peluncuran Kampanye Toilet: Cek BAB deteksi KUB di Energy Building, Kawasan Niaga Terpadu Sudirman, Jakarta Selatan, Kamis (27/3/2014).

Menurut data dari Globocan yang diterbitkan tahun 2012, kanker usus besar atau kanker kolorektal berada pada urutan ketiga jenis kanker yang paling umum dialami oleh laki-laki di seluruh dunia. Tak hanya itu, kanker usus besar merupakan penyebab kematian nomor empat di dunia, dengan prevalensi 1 dari 10 orang pengidap kanker tersebut meninggal.

(vit/vit)