

<http://health.kompas.com/read/2014/03/28/1045326/Pola.Makan.4J.Tekan.Risiko.Kanker.Usus>

Pola Makan 4J Tekan Risiko Kanker Usus

Penulis : Unoviana Kartika | Jumat, 28 Maret 2014 | 10:45 WIB



Shutterstock
/Ilustrasi

KOMPAS.com- Kanker usus besar (kolorektal) merupakan salah satu jenis kanker dengan tingkat kejadian tinggi baik pada pria maupun wanita. Bahkan menurut data GLOBOCAN dari WHO di tahun 2012, kanker kolorektal merupakan penyebab kematian nomor empat dari keseluruhan jenis kanker.

Menurut dokter spesialis gizi klinik Samuel Oetoro, risiko kanker usus besar dapat ditekan dengan pola makan yang sehat. Alasannya, kanker usus besar merupakan kanker yang tumbuh di dinding usus besar yang kesehatannya sangat ditentukan oleh pola makan yang sehat.

"Prinsipnya pola makan sehat harus memperhatikan empat faktor, yaitu 4J: jumlah, jenis, jadwal, dan jurus masak," katanya dalam acara seminar media dalam rangka memperingati "Colorectal Cancer Awareness Month" di Jakarta, Kamis (27/3/2014).

1. Jumlah

Samuel mengatakan, jumlah makanan yang dimakan harus lengkap dan seimbang. Lengkap artinya meliputi semua zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Seimbang artinya semua zat gizi tersebut perlu dimakan sesuai dengan porsi, tidak terlalu sedikit ataupun terlalu berlebihan.

2. Jenis

Jenis makanan menentukan dampaknya pada kesehatan tubuh. Makanan yang berbahaya memicu kanker usus besar, jelas Samuel, antara lain alkohol, daging merah, garam, sukrosa, dan makanan yang mengandung lemak jenuh.

Sementara itu, makanan yang direkomendasikan untuk membantu mencegah kanker usus besar, antara lain makanan yang banyak mengandung serat seperti buah-buahan, sayur-sayuran, sereal, beras merah, dan bekatul.

3. Jadwal

Jadwal makan perlu dilakukan dengan jumlah dan waktu yang benar. Dalam sehari, seseorang sebaiknya makan tiga kali sehari yang meliputi sarapan, makan siang, dan makan malam. Jika ingin makan camilan sebaiknya dipilih juga yang sehat, seperti buah-buahan.

"Untuk menjaga sistem pencernaan tetap lancar, dibutuhkan konsumsi buah 10 kali sehari dan sayur lima kali sehari," tegas Samuel.

4. Jurus masak

Jurus atau cara mengolah makanan merupakan hal yang penting dalam menentukan sehat atau tidaknya makanan. Makanan yang sebenarnya sehat namun dimasak dengan cara yang tidak sehat maka akan mengurangi zat gizinya dan menambah risikonya. Misalnya, kacang memiliki gizi yang baik namun ketika diolah dengan cara digoreng, maka akan mengandung lemak jenuh pula yang tidak baik bagi kesehatan.

"Selain itu, jurus masak dibakar sampai gosong, diasap, atau *deep fried* (digoreng dengan minyak banyak hingga makanan tenggelam dalam minyak) sebaiknya dihindari karena berpotensi mengandung zat karsinogenik yang memicu kanker," pungkas dokter dari MRCCC Siloam ini.

Editor :

Wardah Fajri