

<http://m.liputan6.com/health/read/2028866/makanan-pemicu-kanker-usus-besar>

Makanan Pemicu Kanker Usus Besar

Oleh: *Aditya Eka Prawira* Kamis, 27 Maret 2014 19:30

Liputan6.com, Jakarta Gaya hidup tidak sehat masih menjadi faktor risiko nomor satu terjadinya kanker kolorektal (usus besar) di Indonesia. Untuk itu, setiap orang diminta memperhatikan tiap makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari.

Spesialis Gizi Klinik Rumah Sakit MRCCCC Siloam Jakarta, Dr. Samuel Oetoro, MS, Sp.GK mengatakan, makanan yang dikonsumsi memiliki hubungan erat terhadap terjadinya kanker kolorektal pada diri kita.

"Makanan itu ada dua hubungan terhadap kanker dalam tubuh kita. Pertama, makanan dapat menjadi pencetus adanya perubahan pada usus besar kita ke arah yang lebih buruk. Kedua, makanan juga dapat mencegah agar usus besar kita tetap mulus," kata Samuel

Berikut beberapa jenis makanan serta minuman pencetus dan pencegah terjadinya kanker kolorektal, seperti dijelaskan Dr. Samuel Oetoro, dalam dalam acara `Cek BAB, Deteksi KUB: Kalahkan Kanker Kolorektal Dengan Melakukan Deteksi Dini` di Energy Building, Jakarta, Kamis (27/3/2014)

Pencetus:

1. Alkohol
2. Garam (pencetus kanker dari lambung)
3. Gula
4. Daging merah (pencetus terjadinya dari kolon dan rektum)
5. Makanan berlemak.
6. Lemak jenuh
7. Toksin
8. Makanan yang mengandung karbon
9. Makanan diasap
10. Makanan yang digoreng

Dr. Samuel mengatakan, lemak jenuh ini berasal dari kuning telur, lobster, dan maragrin. Sedangkan toksin, biasanya terjadi ketika seseorang masak di rumah tanpa menggunakan margarin, tapi memilih memasaknya di atas teflon yang terbuat dari besi atau aluminium. Sebab, dari teflon itu ada kandungan lilin di dalamnya.

Pencegah

Untuk mencegah penyakit kanker dalam tubuh kita, terapkanlah prinsip pola makan sehat, yaitu 4J. Terdiri dari jumlah, jenis, jadwal, jurus memasak. "Jumlah, enggak boleh lebih dan kurang. Jenis, harus lengkap dan menganut balance diet. Harus ada karbo, protein, dan lemak yang baik," kata dia.

"Jangan lupa, asupan vitamin dan air putih," kata dia menambahkan.

Kalau bisa, pilih sayur yang berasal dari organik. Bila terlalu mahal, dapat memilih jenis sayuran biasa, asal dicuci dengan air mengalir sebelum dimasak untuk menghilangkan pestisida.

Selanjutnya, makanan yang dikonsumsi harus mengandung indeks glikemik rendah dan tinggi serat. "Makanan tinggi serat yang dapat dipilih adalah beras merah dan bekatul," kata Samuel menjelaskan

Jangan lupa, konsumsilah 10 porsi/10 macam/10 warna buah dalam sehari. Dan kalau bisa, konsumsilah buah yang berasal dari daerah pegunungan.

"Biasanya, buah yang berasal dari pegunungan, tersusun dari sel muda, yang katanya bisa bikin awet muda," kata

Samuel menerangkan.

Di dalam buah, lanjut Samuel, terkandung antioksidan dengan jumlah yang tinggi dan serat yang banyak. Serat bermanfaat untuk membuat kotoran di usus besar lancar, dan antioksidan dapat menangkal radikal bebas.

"Jangan lupa, makan juga sayur 3 sampai 5 porsi, sereal setiap hari ketika sarapan, kacang-kacangan rebus atau disangrai, dan roti gandum," kata dia menekankan.

(Melly Febrida)