

<http://health.okezone.com/read/2014/03/27/482/961876/begini-pola-makan-tepat-cegah-kanker-usus-besar>

## Begini Pola Makan Tepat Cegah Kanker Usus Besar

*Helmi Ade Saputra - Okezone*

JUM'AT, 28 MARET 2014 00:33 wib



Jaga pola makan (Foto: Google)

**ASUPAN** makanan selalu mempunyai dua sisi yang berbeda. Bila berbicara mengenai kanker kolorektal, makanan yang dikonsumsi bisa menjadi pencetus kanker namun di satu sisi bisa mencegahnya.

Lantas, pola makan seperti apa yang bisa mencegah kanker usus besar? Menurut spesialis gizi MRCC Siloam Hospitals Semanggi, Dr. Samuel Oetoro, MS, Sp.GK, makanan harus lengkap dan menganut *balanced* diet atau seimbang. Misalnya, terdapat karbohidrat, sumber protein, dan rendah lemak, serta mencukupi nutrisi dan mineral.

Dengan kata lain, untuk mencegah kanker usus besar seseorang harus menerapkan pola makan sehat di kesehariannya. Seperti apa makan sehat yang dimaksud?

"Makanlah bahan makanan yang organik dan bahan makanan dengan indeks glikemik rendah. Artinya kita bisa menggantinya dengan makanan tinggi serat," imbuhnya pada Media Health Forum & Peluncuran Kampanye Toilet bertema "Kalahkan Kanker Kolorektal Dengan Deteksi Dini" di The Energy Building, Sudirman, Jakarta, Kamis, 27 Maret 2014.

Dikatakan oleh Dr Samuel, ada beberapa makanan yang mengandung tinggi serat, misalnya beras merah, buah-buahan dan sayuran yang tersusun sel muda. Selain itu, untuk mencegah kanker usus besar dianjurkan untuk mengonsumsi 10 porsi buah atau 10 warna buah dalam sehari, mengapa?

"Karena untuk menangkal antioksidan dan meningkatkan serat, sehingga kotoran di usus besar tidak terlalu lama dan dinding usus akan terangsang untuk mengeluarkan kotoran di dalam rongga usus besar," jelasnya.

Sementara untuk konsumsi sayuran, Dr Samuel menganjurkan tiga sampai lima porsi dalam sehari. Hal ini karena menurutnya, sayuran mengandung serat dan antioksidan yang tinggi, sehingga buang air besar menjadi teratur dan lunak.

(tty)