

Usus Besar Sehat dengan Serat



Prayogi/Republika

Pola makan berpengaruh besar pada kesehatan usus besar. Memilih makanan organik rendah gula menjadi cara utama mencegah kanker usus besar (kolorektal).

"Makanlah bahan makanan yang organik dan makanan dengan indeks glikemik rendah," ujar spesialis gizi MRCC Siloam Hospitals Semanggi, dr Samuel Oetoro, MS SpGK. Varian makanan pun harus lengkap dan menganut *balance diet* atau seimbang. Misalnya, terdapat karbohidrat, sumber protein, dan rendah lemak, serta mencukupi nutrisi dan mineral.

Samuel lebih menekankan kebutuhan memenuhi makanan berserat tinggi, seperti yang terdapat pada beras merah, buah-buahan, dan sayuran yang tersusun dari sel muda.

Khusus untuk mencegah kanker usus besar, ia menganjurkan agar mengonsumsi 10 porsi buah atau 10 warna buah dalam sehari. "Gunanya, 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," ujarnya.

Konsumsi sayuran disarankan tiga sampai lima porsi dalam sehari. Lantaran, sayuran mengandung serat dan antioksidan tinggi yang membuat proses buang air besar menjadi teratur dan lunak.

Sedangkan, kebiasaan tidak sehat yang harus dihindari, yaitu mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan. "Alkohol bisa menyebabkan kanker usus. Oleh karena itu, minuman beralkohol harus dihindari dari sekarang."

Kebiasaan lain yang tanpa disadari bisa menjadi pemicu kanker usus besar, menurut dokter ini, yaitu gemar mengonsumsi makanan tinggi gula dan garam. Padahal, garam dapat menyebabkan kanker usus dari dalam lambung. Begitu pula sukrosa atau gula bisa menjadi pencetus kanker usus, misalnya dari *junk food* atau makanan siap saji. ■ indah wulandari ed:Khoirul azwar