

Tips untuk meredakan diare sehari-hari

Opsi jugul:

- 1. Tips Meredakan Diare Sehari-hari**
- 2. Tips Atasi Diare yang Mengganggu Aktivitas Keseharian**
- 3. Tips Meredakan Diare dengan Mudah dan Efektif**

Diare bisa terasa menyiksa dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Penyebabnya bisa macam-macam. Nah, inilah beberapa tips untuk meredakan diare yang biasa dialami sehari-hari!

Awali Hari dengan Probiotik

Bakteri yang baik bisa membantu menyeimbangkan flora di dalam saluran pencernaan. Kita bisa mendapatkannya lewat makanan fermentasi, seperti yoghurt dan kefir. Pilihan lain adalah probiotik dalam bentuk suplemen.

Istirahat setelah Makan

Langsung beraktifitas setelah makan bisa merangsang diare. Usahakan duduk sekitar 30 menit setelah makan. Makan pun diusahakan dalam porsi kecil dan lebih sering.

Minum dengan Baik

Jangan minum saat makan, karena akan memperparah diare. Jika diare parah, minum oralit, atau minuman olahraga yang mengandung garam dan gula. Air putih tidak cukup, karena Anda kehilangan banyak elektrolit (mineral-mineral yang dibutuhkan, seperti sodium dan potasium).

Hindari minuman bersoda, kafein atau alkohol.

Istirahat dan Jauhi Stres

Cemas dan stres memperserang Anda ke kamar kecil. Gunakan teknik-teknik relaksasi yang Anda kuasai untuk meredakan stres, misalnya teknik pernapasan. Selain itu, sebisa mungkin beristirahatlah di rumah.

Kurangi Pencetus Gangguan Pencernaan

Ada sederet makanan yang dikategorikan FODMAP. Yakni makanan yang diduga bisa menyebabkan gejala gangguan pencernaan, karena mengandung karbohidrat yang bisa berfermentasi.

Misalnya susu dan aneka olahannya, jus buah, buah kering, apel dan pir mentah, serta buah berbiji keras. Begitu juga sayuran semacam brokoli, kubis, bawang-bawangan dan banyak biji-bijian.

Hindari Pemanis Buatan dan Lemak

Makanan berpemanis buatan (seperti mannitol, sorbitol, dan xylitol) juga merupakan FODMAP. Mereka bisa memperparah diare. Pemicu diare lainnya adalah makanan tinggi lemak, mulai dari daging sampai gorengan.

Pilih Serat Larut Air

Dibanding serat tak larut air semacam biji-bijian, serat larut air lebih cepat memperkeras kotoran. Jadi, lebih cepat mengurangi seringnya Anda ke kamar kecil.

Salah satu sumber serat larut air adalah psyllium dan bisa diperoleh dalam bentuk suplemen. Serat larut air lainnya adalah apel, pir, dan aneka jeruk, yang disebut dengan pektin.

Hati-hati dengan Suplemen

Kapsul minyak peppermint ukuran 500-800 mg bisa membantu menyembuhkan diare. Tetapi ada suplemen kesehatan lain yang efek sampingnya memperparah diare. Misalnya bee pollen, cayene, chondroitin, dan glukosamin. Omega 3, minyak flaxseed, atau vitamin C dosis tinggi juga bisa memperparah diare.

Perhatikan Kebersihan

Jika BAB di rumah, air atau air hangat saja cukup untuk membersihkan. Tak perlu menggunakan sabun ataupun produk lain yang mengandung pengharum. Jika di luar rumah, bawa selalu tisu basah non alkohol.

Jagalah Kulit Area Bawah

Sering ke kamar kecil bisa bikin kulit area bawah teriritasi. Oleskan tipis-tipis krim pelindung kulit (*barrier cream*) untuk bayi atau mereka yang menggunakan popok. *Barrier cream* lebih baik daripada petroleum jelly untuk mencegah iritasi. Pilih yang mengandung zinc oxide atau dimethicone.

Gunakan Popok/Pembalut Khusus

Anda mungkin jarang mendengar *fecal incontinence pads*, alias pembalut khusus untuk diare. Pembalut ini bisa didapatkan secara online atau di apotek. Gunakan itu untuk mencegah BAB yang tak terkontrol. Pembalut ini menyerap kotoran lebih baik, berbeda dengan pembalut untuk menstruasi.

Kenakan pakaian longgar yang nyaman. Jika bepergian, bawa perlengkapan untuk ke toilet, termasuk tas plastik, dan pakaian ganti. Di manapun, ketahui segera letak toilet.

Minum Obat Diare

Konsumsi obat diare sesuai aturan. Jika akan datang ke suatu pertemuan, minum sebelumnya. Batasi penggunaannya, agar diare tidak berubah menjadi konstipasi.

Keyword:

Meredakan diare

Mengatasi diare

Mencegah diare

Meta Desc:

Diare bisa terasa menyiksa dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Penyebabnya bisa macam-macam. Nah, inilah beberapa tips untuk meredakan diare yang biasa dialami sehari-hari!

Referensi:

<https://www.webmd.com/digestive-disorders/frequent-diarrhea-16/slideshow-diarrhea-relief-tips>