

Makanan yang harus dikonsumsi (dan dihindari) saat sakit perut

Opsi judul:

- 1. Makanan untuk Sakit Perut dan Makanan yang Harus Dihindari saat Sakit Perut**
- 2. Rekomendasi Makanan untuk Sakit Perut agar Penderitaan Cepat Reda**
- 3. Makanan untuk Sakit Perut Agar Cepat Sembuh dan Tidak Semakin Parah**

Saat pencernaan terganggu, kita harus memilih makanan yang tepat agar sakit perut cepat sembuh. Selain itu ada beberapa makanan yang harus dihindari agar penderitaan tak semakin bertambah. Apa saja makanan-makanan tersebut?

Makanan yang Bagus untuk Sakit Perut

- **Mengandung Banyak Cairan**
Jika perut mual dan terasa ingin muntah, makanan padat akan susah bertahan dalam perut. Daripada makan, coba banyak minum. Kaldu yang hangat, minuman olahraga, atau air kelapa punya banyak mineral yang dibutuhkan, seperti potasium, kalsium, dan sodium (garam).
- **Pisang**
Jika perut lebih tenang, coba makan pisang. Saat diare atau muntah, tubuh banyak kehilangan mineral penting seperti potasium. Nah, pisang selain mudah dicerna juga banyak mengandung potasium.
- **Nasi Putih**
Nasi jenis padi liar, nasi merah atau hitam, memang sehat. Mereka bagus dikonsumsi saat tubuh dalam keadaan fit. Namun masalahnya, mereka sulit dicerna. Cobalah mengonsumsi nasi putih untuk mengeraskan kotoran dan menghentikan diare.
- **Jus Apel/Smoothie Apel**
Apel mengandung banyak nutrisi, termasuk pektin (semacam serat larut air). Selain itu apel mudah dicerna dan dapat membantu mengeraskan kotoran. Karenanya, makan apel yang dihaluskan membantu menyembuhkan diare.
- **Roti Tawar Putih**
Jika tubuh dalam keadaan sehat, roti gandum kaya serat bagus untuk kesehatan. Tetapi saat sakit perut, justru roti gandum akan memperparah keadaan, terutama jika menderita diare, mual, dan muntah. Dalam keadaan ini, roti tawar putih lebih baik.

Saat Baru Pulih

Jika keadaan membaik, mulailah makan jenis makanan lain. Bisa dimulai dengan kentang rebus atau dada ayam rebus (tanpa kulit ataupun tulang). Setelah sehari-dua hari tanpa diare ataupun muntah, coba makan sedikit buah dan sayuran yang dimasak.

Ketika sembuh seperti sedia kala, perhatikan asupan makanan. Diet yang seimbang dengan banyak buah dan sayuran bisa membantu menjaga kesehatan pencernaan. Selain itu daya tahan tubuh menjadi kuat.

Perhatikan makanan apa yang bisa memicu gangguan pencernaan, misalnya makanan yang asam, pedas, buah-buahan tertentu, atau minuman bersoda. Tidak hanya makanan, faktor stres juga bisa memicu gangguan pencernaan.

Makanan Tidak Dianjurkan saat Sakit Perut

- **Susu dan Produk Olahannya**

Ketika perut sedang kacau, hindari susu dan aneka produk olahannya seperti keju dan es krim. Semuanya tinggi lemak dan sulit dicerna. Tetapi yoghurt non lemak masih diperbolehkan karena kandungan bakteri baiknya. Coba sedikit saja untuk melihat reaksinya pada tubuh.

- **Gorengan**

Gorengan bukan makanan yang baik kala sehat. Apalagi ketika sakit perut, karena mengandung banyak minyak dan lemak yang sulit dicerna. Gorengan bisa membuat perut makin kacau.

- **Air Soda**

Seteguk saja mungkin tak masalah. Tetapi sebaiknya hindari minuman bersoda karena kandungan gasnya memperparah sistem pencernaan. Selain itu, kandungan gulanya yang tinggi memperparah diare.

- **Makanan Pedas**

Hindari makanan pedas karena bisa makin mengacaukan perut. Makanan ini memperberat kerja sistem pencernaan dan usus menjadi makin aktif bergerak. Lebih baik makan makanan tawar hingga gangguan mereda.

- **Buah dan Sayur Mentah**

Saat sehat, buah dan sayur mentah memang sangat bagus. Tetapi ketika sakit perut, kandungan serat buah dan sayuran bisa memperparah keadaan. Tunggu pencernaan kembali normal sebelum mengonsumsinya. Mulai dengan porsi kecil sayur dan buah yang sudah dimasak terlebih dahulu.

Agar cepat sembuh dari sakit perut, disiplinlah memilih makanan untuk sakit perut dan makanan yang harus dihindari agar kondisi tidak semakin parah.

Keyword:

Makanan untuk sakit perut

Makanan yang harus dihindari

Sakit perut

Meta Desc:

Saat pencernaan terganggu, kita harus memilih makanan yang tepat agar sakit perut cepat sembuh. Selain itu ada beberapa makanan yang harus dihindari agar penderitaan tak semakin bertambah. Apa saja makanan-makanan tersebut?

Referensi:

<https://www.webmd.com/digestive-disorders/ss/slideshow-food-stomach-upset>