

### **Opsi Judul:**

- 1. Bakteri Usus Bisa Informasikan Kesehatan Anda**
- 2. Bakteri Usus Bisa Menginformasikan Tanda Penyakit Tertentu**
- 3. Hubungan Bakteri Usus dengan Tanda Penyakit Tertentu**

Banyak orang berpikir bakteri harus dihindari. Tetapi tubuh kita adalah sarang bakteri. Mereka membantu mencerna makanan dan menjaga kesehatan kita. Yang mutakhir, bakteri usus juga bisa memberitahukan tanda penyakit tertentu. Wah, bagaimana bisa?

### **Bakteri dalam Tubuh**

Di dalam usus, ada sekitar 300 hingga 500 jenis bakteri yang membawa sekitar 2 juta gen. Jika berpasangan dengan organisme lain, seperti virus dan jamur, mereka membentuk mikrobiota. Nah, inilah yang bisa memberikan banyak informasi tentang kesehatan kita.

Mikrobiota mirip dengan sidik jari. Setiap orang memiliki mikrobiota yang unik. Sebab, campuran bakteri setiap orang berbeda. Sebagian dipengaruhi oleh mikrobiota ibu, sebagian lagi karena lingkungan, sisanya dari diet dan gaya hidup.

Dari seluruh bakteri pada tubuh, bakteri usus memegang peran penting. Bakteri usus menghuni keseluruhan sistem pencernaan dan mempengaruhi banyak hal, dari metabolisme, mood, sampai sistem kekebalan tubuh.

### **Bakteri Usus dan Penyakit**

Menurut penelitian, bakteri di usus manusia sehat berbeda dengan yang sedang sakit. Bakteri tertentu bisa lebih banyak dan yang lain lebih sedikit. Apa saja tanda penyakit yang bisa dikatakan bakteri usus?

- **Obesitas, Diabetes Tipe 2 dan Penyakit Jantung**

Bakteri usus mempengaruhi metabolisme tubuh. Mulai berapa jumlah kalori yang diserap dari makanan, hingga macam nutrisinya. Bakteri pada penderita obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung memiliki jumlah bakteri pengubah serat menjadi asam lemak lebih tinggi.

Bakteri tersebut menyebabkan timbunan lemak pada hati yang menyebabkan 'sindroma metabolik'. Yaitu kondisi yang memicu diabetes tipe 2, penyakit jantung dan obesitas.

- **Aneka Penyakit Pencernaan, termasuk Crohn dan Radang Usus Besar**

Penderitanya diduga memiliki bakteri antiradang yang lebih sedikit. Alhasil, bakteri lain menyerang usus, dan menimbulkan penyakit-penyakit tersebut.

- **Kanker Usus**

Penelitian menunjukkan, para penderitanya memiliki mikrobiota usus yang sangat berbeda. Bakteri penyebab penyakitnya jauh lebih banyak daripada manusia sehat.

- **Mudah Cemas, Depresi dan Autis**

Saraf-saraf usus berhubungan dengan otak. Banyak penelitian menemukan hubungan antara bakteri usus dengan kelainan-kelainan sistem saraf pusat. Misalnya mudah cemas, depresi, dan gangguan spektrum autis.

- **Arthritis atau Radang Sendi**

Penderita *rheumatoid arthritis* diduga punya lebih banyak bakteri penyebab peradangan.

## **Mengendalikan Bakteri Usus**

Jadi, apa yang bisa kita lakukan agar kita memiliki lebih banyak bakteri yang baik di usus?

- **Terapkan diet yang sehat**

Makanlah makanan berserat seperti buah-buahan, sayuran dan biji utuh. Diet yang tinggi lemak, gula, namun rendah serat bisa mematikan beberapa macam bakteri usus. Akibatnya mikrobiota menjadi kurang beragam.

- **Jangan Sering Minum Antibiotik**

Hati-hati dengan antibiotik, karena tidak hanya bakteri bermasalah yang disingkirkan. Bakteri baik juga ikut disingkirkan. Gunakan antibiotik hanya sesuai saran dokter.

- **Olahraga Teratur**

Olahraga membantu berkembangnya banyak jenis bakteri di usus. Semakin banyak jenis bakteri dalam mikrobiota, semakin besar kemungkinan untuk sehat. Sebaliknya, semakin sedikit ragam bakteri di usus, semakin besar risiko penyakit.

- **Mengonsumsi Probiotik**

Mengonsumsi probiotik bisa menjaga kesehatan pencernaan. Tetapi perlu diperhatikan, mengonsumsi probiotik tidak lantas mengobati diabetes atau arthritis. Butuh lebih banyak penelitian untuk membuktikan bakteri jenis apa yang mempengaruhi penyakit tertentu.

Yang jelas, penelitian harus dilanjutkan, lebih baik lagi jika suatu saat nanti ada obat atau suplemen yang dibuat dari bakteri usus tertentu. Fungsinya tidak hanya untuk mengurangi risiko penyakit tertentu, tetapi mengobatinya.