

Penyebab Anda tidak lapar

Opsi Judul:

- 1. Penyebab Anda Tidak Lapar**
- 2. Waspada Perut Tidak Lapar dan Nafsu Makan Berkurang**
- 3. Penyebab Perut Tidak Lapar yang Harus Diwaspadai**

Anda sedang tidak nafsu makan? Hati-hati jika hal ini berlangsung lama. Banyak hal menjadi penyebab tidak lapar, mulai dari masalah emosi, sampai kesehatan. Yuk cek apa saja penyebabnya!

Stres/Depresi

Ketika tubuh butuh energi, otak dan usus bekerja sama untuk menimbulkan rasa lapar. Tetapi saat stres, tubuh bereaksi seakan kita dalam bahaya. Otak melepas hormon-hormon, termasuk adrenalin yang membuat jantung berdegup kencang dan pencernaan melambat. Karena itu, Anda kehilangan nafsu makan.

Respon ini biasanya hanya berlangsung singkat. Tetapi jika stres terjadi dalam waktu lama, tubuh akan mengeluarkan hormon kortisol. Sebaliknya, Anda akan lebih lapar dan ingin makan, terutama yang berkalori tinggi.

Obat-obatan

Banyak obat-obatan yang efek sampingnya menekan nafsu makan. Obat tersebut diantaranya antibiotik, antijamur, dan relaksan otot. Selain itu, obat-obatan semacam penekan depresi, migrain, tekanan darah tinggi, penyakit paru obstruktif kronis dan Parkinson juga berefek sama. Segera konsultasikan dengan dokter jika obat-obatan yang dikonsumsi menyebabkan tidak lapar.

Flu atau Pilek

Saat sakit, sistem daya tahan tubuh melepas hormon sitokin yang membuat ingin istirahat dan malas makan. Tubuh seperti dipaksa mengumpulkan energi untuk melawan penyakit. Tetap usahakan untuk makan, seperti sup ayam hangat yang membantu mempercepat kesembuhan.

Kehamilan

Kehamilan (terutama di trimester pertama) sering membuat ibu malas makan. Meski mual dan ingin muntah, tetap usahakan makan sekalipun hanya biskuit atau sehelai roti. Perut kosong bisa memperburuk keadaan.

Migrain

Sakit kepala juga penyebab tidak lapar. Apalagi migrain yang sering memicu mual dan muntah. Malas makan bisa berlangsung sehari hingga dua hari setelah sakit itu hilang. Konsultasikan dengan dokter untuk mencegah migrain dan mengobatinya.

Anemia

Jika tubuh tidak punya cukup sel darah merah sehat yang mengangkut oksigen, Anda akan merasa lemas dan nafsu makan juga lenyap. Kalau gejala-gejala itu dirasakan, apalagi disertai nyeri dada dan sakit kepala, segera memeriksakan diri. Dokter mungkin akan memberikan suplemen zat besi atau vitamin B12.

Hipotiroid

Hormon tiroid membantu mengontrol bagaimana tubuh mengubah makanan menjadi energi. Tetapi ketika kelenjar getah bening tak memproduksi cukup tiroid, maka cara kerja tubuh menurun.

Tubuh jadi lemas dan rasa lapar hilang. Meski begitu, tubuh tetap bisa bertambah gemuk karena pembakaran melemah.

Infeksi Lambung/Usus

Infeksi pada lambung dan usus yang disebabkan virus/bakteri (gastroenteritis) bisa melenyapkan rasa lapar. Yang ada hanya mual, diare dan kram perut. Begitu mual hilang, coba makan sedikit makanan tawar seperti nasi, roti, pisang, dan minum banyak air.

Menua

Semakin tua, semakin pelan kerja pencernaan kita. Karena itu sekitar 30 persen orang lanjut usia kehilangan nafsu makan. Mereka merasa kenyang lebih lama.

Makanan tak begitu mengundang selera, karena indra pengecap, pembau dan juga penglihatan melemah. Perubahan hormon juga bisa menurunkan rasa lapar.

Diabetes

Diabetes yang tidak terkontrol bisa merusak saraf-saraf di seluruh tubuh. Termasuk saraf vagus yang mengontrol otot-otot perut. Akibatnya, makanan tidak bergerak pada saluran pencernaan dengan cepat. Perut terasa kembung dan tak ada rasa lapar.

Kanker

Salah satu efek samping kanker memang kehilangan nafsu makan. Terlebih jika harus menjalani radiasi dan kemoterapi yang menyebabkan mual, nyeri dan dehidrasi. Tak hanya itu, rasa dan bau makanan juga akan berubah.

Keyword:

Penyebab tidak lapar

Tidak lapar

Perut tidak lapar

Meta Desc:

Anda sedang tidak nafsu makan? Hati-hati jika hal ini berlangsung lama. Banyak hal menjadi penyebab tidak lapar, mulai dari masalah emosi, sampai kesehatan. Yuk cek apa saja penyebabnya!

Referensi:

<https://www.webmd.com/digestive-disorders/ss/slideshow-reasons-not-hungry>