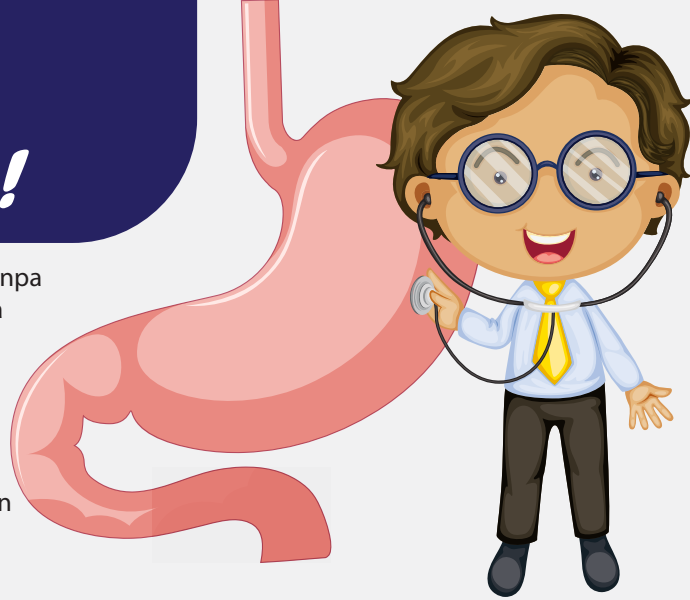


SAYANGI LAMBUNG ANDA!!

Perilaku makan sangat memengaruhi kesehatan manusia. Seringkali tanpa disadari kita mengabaikan waktu makan atau bahkan makan tanpa mempertimbangkan apa yang dimakan. Diet yang sembrono, makan terlalu banyak atau terlalu cepat, makan makanan terlalu berbumbu atau mengandung kuman. Setelah terjadi gejala, seperti sakit perut, sering bersendawa, perut kembung, mual dan muntah serta perasaan penuh atau terbakar di perut bagian atas, maka kita baru menyadari ada sesuatu yang terjadi dalam tubuh kita. Gejala tersebut mengindikasikan seseorang menderita penyakit maag (gastritis).



Maag

Rasa nyeri yang menusuk perut kerap melanda para penderita sakit maag. Rasa sakit yang tak tertahankan seringkali menyerang lambung akibat ketidakaturan pola makan. Upaya mencegah dan memberi solusi terhadap penderita penyakit maag maupun bagi orang yang tidak menderita dapat dilakukan guna menjaga lambung tetap sehat seumur hidup.

Fungsi Lambung

Lambung (Bahasa Inggris: stomach; Bahasa Belanda : maag) adalah organ tubuh manusia berupa suatu kantong yang terletak di bawah sekat rongga badan atau tulang iga. Lambung memegang peranan vital dalam pencernaan makanan. Makanan yang masuk ke dalam lambung akan bercampur dengan getah lambung yang bersifat asam. Melalui gerakan kontraksi lambung, makanan akan dicerna hingga menjadi cair (*chymus*). Selanjutnya makanan yang sudah menjadi cair tersebut akan diserap oleh usus untuk dijadikan bahan nutrisi yang dibutuhkan bagi seluruh tubuh. Dapat kita bayangkan jika seseorang makan makanan lengkap (nasi, lauk, buah dan sayuran) 3kali sehari, maka lambung akan bekerja keras membantu proses pencernaan. Alangkah bijaksananya bila kita menjaga lambung agar tetap sehat. Bagaimanakah caranya?

Agar Lambung Tetap Sehat

Upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga agar lambung tetap sehat adalah:

1. Tepat Waktu

Mengatur jadwal makanan dengan menepati waktu untuk sarapan, makan siang, dan makan malam. Waktu jeda untuk kegiatan makan sebaiknya sama kecuali antara jam makan malam dan sarapan karena kita memerlukan waktu untuk tidur. Rata-rata makanan meninggalkan lambung adalah 4-5 jam, hal ini dapat dijadikan tolak ukur pengaturan jadwal makan. Sebaiknya tidak memulai makan setelah kita benar-benar merasa lapar, dan jadwal makan malam jangan diatas pukul 20.00. Hal ini membuat system pencernaan terus bekerja sepanjang malam sehingga dapat mengganggu tidur.



2. Tepat Nutrisi

Mengonsumsi makanan dengan nutrisi yang tepat berarti memilih makanan yang sehat dan beragam yang dapat memberi tubuh nutrisi yang diperlukan. Sebaiknya memilih makanan yang mengandung vitamin, mineral, karbohidrat kompleks, protein tanpa lemak dan jenis lemak yang sehat. Mengonsumsi makanan seperti :

- Mengandung banyak sayur dan buah.
- Mengandung banyak biji-bijian, sebaiknya yang utuh (whole grains)
- Mengandung protein dari kacang-kacangan
- Membatasi asupan lemak, kolesterol, gula, cabai, asam, dan garam.



3. Tepat Cara

Cara tepat saat mengonsumsi makanan adalah tidak mengunyah makanan dengan terburu-buru karena akan membebani kerja saluran pencernaan khususnya lambung. Dengan mengunyah lebih lama, maka 'tekstur' makanan akan menjadi lebih lembut sehingga lambung tidak terlalu keras menghancurkan makanan yang masuk. Cara tepat lainnya adalah menghindari minum ketika makan karena dapat menimbulkan rasa kenyang yang sifatnya sementara. Hal tersebut akan mengakibatkan keinginan untuk makan kembali sebelum waktu makan berikutnya oleh karena rasa lapar sehingga mengganggu proses pencernaan.



Sumber:

1. Seeley, R., Stephens, TD and Tate, P. (1995) Anatomy & Physiology, 3rd Ed. USA : Mosby
2. Smeltzer, SC dan Bare, BG (2002) Keperawatan Medikal-Bedah, Edisi 8, Jakarta: EGC

Editor: dr. Avera Lasmariya Simbolon