



Pola Makan untuk Kolitis Ulseratif: Makanan yang Harus Dikonsumsi dan Dihindari

Description

Diet untuk Penderita Colitis Ulseratif: Tips Makanan dan Manajemen Nutrisi

Apa itu Colitis Ulseratif?

Colitis ulseratif merupakan penyakit radang usus yang mempengaruhi usus besar dan rektum. Penyakit ini menyebabkan inflamasi dan luka di lapisan dalam usus besar, menyebabkan gejala seperti nyeri perut, diare, pendarahan rektal, dan penurunan berat badan.

Bagaimana cara mengikuti diet Colitis Ulseratif?

Menurut penelitian yang diterbitkan dalam European Journal of Gastroenterology & Hepatology pada 2015, orang yang mengonsumsi lebih banyak gula dan lemak jenuh, serta kurang sayuran dan buah-buahan, berisiko lebih tinggi terkena penyakit ini. Meskipun tidak ada diet yang cocok untuk semua penderita colitis ulseratif, ada beberapa pedoman umum yang dapat diikuti.

Langkah-langkahnya termasuk makanan untuk sarapan, camilan lebih – malam – kalau penderita bagi penderita Colitis Ulseratif.

Makanan terbaik untuk Colitis:

1. Sarapan – Memilih makanan yang mudah dicerna seperti bubur oat dengan pisang yang dihaluskan dan madu.
2. Camilan di pagi hari – Makan buah yang matang dan dikupas seperti pir atau apel.
3. Makan siang – Makanan ringan seperti sayuran kukus atau kombinasi nasi dan sayuran.
4. Camilan sore – Yogurt Yunani atau keripik beras yang dimasak dengan baik.
5. Makan malam – Memilih protein yang mudah dicerna seperti tahu atau kacang merah yang dimasak dengan baik.
6. Camilan sebelum tidur – Makanan seperti upma, jagung rebus, atau kentang tumbuk.

Makanan terburuk untuk Colitis:

– Makanan dengan serat tinggi, makanan pedas, dan produk olahan susu.

Mengapa cairan penting bagi penderita colitis?

Mengingat pentingnya hidrasi bagi penderita colitis, terutama selama flare-ups, saat diare bisa menyebabkan dehidrasi. Tujuannya adalah untuk minum setidaknya 8 hingga 10 gelas cairan per hari, termasuk air, teh herbal, dan minuman yang kaya elektrolit seperti air kelapa.

Tips Manajemen Makanan dan Nutrisi Untuk Colitis:

– Menjaga catatan makanan, makan dalam porsi kecil dan sering, serta mempertimbangkan suplemen seperti probiotik, omega-3, dan vitamin D juga sangat penting dalam manajemen colitis.

Kesimpulannya, dengan mengikuti pedoman ini, penderita colitis ulseratif dapat lebih baik mengelola gejalanya dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Namun, penting untuk bekerja sama dengan ahli gizi untuk menyesuaikan rencana yang memenuhi kebutuhan masing-masing dan mengatasi kekurangan nutrisi atau komplikasi yang mendasari.

Ringkasan

Penyakit colitis ulserativa memerlukan perhatian khusus terkait asupan makanan. Diet colitis dapat membantu mengelola gejala dan mempromosikan kesehatan pencernaan. Makanan yang mudah dicerna dan lembut bagi usus perlu menjadi bagian dari diet. Namun, apa saja makanan yang diperbolehkan dan yang harus dihindari? Bagaimana mengelola nutrisi dengan colitis? Adakah makanan yang pernah memicu gejala? Bagikan pengalaman Anda dalam mencoba diet khusus ini atau tanyakan pertanyaan Anda terkait topik ini!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)