

Tetap sehat setelah Lebaran usia

Dr. H. Ari Fahrial Syam Sp.PD-KGEH, MMB

Lebaran telah berlalu, tak terasa puasa Ramadhan dan Hari Raya Lebaran Idul Fitri hampir sebulan kita lalui. Sebagian besar masyarakat yang menjalani puasa Ramadhan mendapat hikmah sehat selama mengikuti puasa Ramadhan. Sakit maag umumnya membaik selama puasa Ramadhan. Umumnya berat badan juga turun rata-rata 5 % selama puasa Ramadhan. Bagi yang mempunyai berbagai penyakit kronis, seperti Hipertensi, penyakit kencing manis, kadar asam urat yang tinggi serta kadar kolesterol tinggi maka tekanan darah menjadi terkontrol, gula darah menjadi terkontrol, peningkatan kadar asam urat dan kolesterol juga dapat terkendali.

Pertanyaan berikutnya bagi kita yang melaksanakan puasa Ramadhan apakah kondisi kesehatan kita yang umumnya membaik sesaat setelah puasa Ramadhan sama baiknya setelah puasa Ramadhan. Berbagai penyakit kronik umumnya cenderung akan mengalami kekambuhan setelah lebaran. Sebagai mana diketahui budaya lebaran adalah budaya silaturahmi berkunjung kerumah sanak keluarga dan kerabat. Selama berkunjung ini biasanya masyarakat akan mengkonsumsi berbagai makanan dan minuman yang disediakan. Makanan dan minuman yang disediakan ini biasanya akan lebih banyak dan lebih bervariasi. Umumnya makanan dan minuman tersebut tinggi lemak, manis dan asin. Berbagai minuman kaleng yang bersoda juga disediakan selama lebaran. Tentunya jika makanan-minuman ini dikonsumsi oleh seseorang yang sudah mempunyai penyakit kronik akan menyebabkan penyakitnya mengalami kekambuhan. Pasien dengan penyakit kencing manis akan cenderung gula darahnya menjadi tidak terkontrol. Pasien dengan penyakit darah tinggi tekanan darahnya menjadi tidak terkontrol. Jika Pasien dengan riwayat hiperkolesterol atau asam urat tinggi maka keadaan kolesterol dan asam urat tingginya menjadi bertambah parah. Kalau pasien yang sudah obesitas dan jika saat berpuasa sudah mengalami penurunan berat badan sehabis lebaran cenderung berat badannya kembali seperti sebelum puasa dan jika makannya tetap tidak terkontrol estela lebaran usia maka berat badannya akan bertambah melonjak lebih berat dibanding sebelum puasa.

Pengendalian makan dan minum paska lebaran

Kondisi makan dan minum yang kita konsumsi selama lebaran biasanya berlanjut setelah masa lebaran selesai. Kita menjadi lepas dan tidak terkendali dalam hal makan dan minum. Tetapi sebenarnya hal ini tidak perlu terjadi kalau kita selalu ingat bahwa makan berlebih-lebihan tidak diperkenankan agama.

Sebagian kita ada yang melaksanakan puasa Syawal setelah hari Lebaran. Puasa syawal bisa merupakan upaya kita untuk mengerem asupan makan dan minum yang berlebihan paska lebaran. Tapi bagi masyarakat yang memang tidak berkesempatan untuk menjalani puasa sunah Syawal juga harus selalu ingat untuk mengendalikan makan dan minum setelah paska lebaran.

Kata-kata **You are What you Eat**, seharusnya selalu kita ingat, sebagian besar sumber penyakit adalah dari apa yang kita makan dan minum. Pengendalian diri dalam hal makan dan minum merupakan kunci sukses kita untuk menjaga agar badan kita tetap sehat.

Pengontrolan berat badan merupakan hal penting yang harus selalu diingat. Selalu waspada akan nilai kalori pada setiap makanan dan minuman yang kita konsumsi merupakan salah satu kunci untuk tetap dapat menjaga pengontrolan berat badan. Kegemukan merupakan faktor resiko untuk berbagai penyakit seperti penyakit jantung koroner, stroke, keganasan serta penyakit degeneratif lain seperti penyakit pengapuran sendi (osteostrotosis). Makanan dan minuman sedikit apapun selain minum air putih tetap mempunyai nilai kalori. Konsumsi buah dan sayur-sayuran seharusnya harus selalu tetap diperhatikan 5 porsi buah atau sayur-sayuran setiap hari merupakan kunci untuk menjaga kita tetap sehat.

Makanan yang asin dan gurih yang mengandung kadar garam yang tinggi bisa membuat tekanan darah pasien dengan hipertensi menjadi tidak terkendali. Makan dan minuman manis yang mengandung gula pasir mempunyai nilai kalori tinggi yang bisa menyebabkan kadar gula darah menjadi tidak terkontrol pada pasien dengan penyakit Kencing Manis. Makanan yang berlemak dan bersantan juga harus dibatasi untuk dikonsumsi agar kadar kolesterol tetap terkontrol. Makanan yang mengandung jeroan hewan ternak seperti otak, hati, ampela, paru serta usus merupakan makanan yang mengandung purin yang tinggi yang bisa menyebabkan kadar asam urat menjadi naik.

Kebiasaan camilan yang tidak sehat seperti makanan yang mengandung coklat dan keju serta makanan yang manis dan asin juga harus dibatasi sepanjang hari mengingat selama puasa kita telah berhasil untuk tidak mengkonsumsi makanan dan minuman karena kita berpuasa.

Pada akhirnyaantisipasi dengan berbagai penyakit paska lebaran merupakan hal yang penting. Kita harus selalu ingat bahwa rangkaian lebaran dengan berbagai aktifitas akan membawa dampak yang kurang baik bagi kesehatan dan seharusnya hal ini tidak berlanjut setelah masa lebaran ini usai. Sehingga tentunya masyarakat harus waspada dan tetap melakukan upaya pencegahan terhadap penyakit paska lebaran. Agar hikmah sehat yang telah kita dapati selama puasa Ramadhan tetap kita pertahankan setelah lebaran usai.

Penulis adalah Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Penyakit Lambung dan Pencernaan dan dosen FKUI-RS Cipto Mangunkusumo. Pengurus PB PAPDI.

Email : ari_syam@hotmail.com