

TERAPI DIET PADA PENDERITA HIPERTENSI

Berita :

Pada penderita hipertensi, selain pemberian obat-obatan anti hipertensi juga sebaiknya melakukan terapi diet. Tujuan dari terapi diet adalah membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah tetap normal. Di samping itu, diet juga ditujukan untuk menurunkan faktor risiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol, dan asam urat dalam darah. Diperhatikan pula penyakit lain yang menyertai darah tinggi seperti jantung, ginjal dan diabetes mellitus.

Prinsip diet pada penderita hipertensi adalah sebagai berikut :• Makanan beraneka ragam dan gizi seimbang.

• Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita.

• Diet rendah garam dan tinggi kalium. Diet rendah garam berfungsi untuk menghilangkan resistensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Garam yang dimaksud disini adalah garam natrium seperti NaCl (garam dapur), yang biasa terdapat pada soda kue, baking powder, natrium benzoat, dan vetsin (mono sodium glutamat/MSG).

Natrium merupakan kation utama dalam cairan ekstraseluler tubuh yang berfungsi menjaga keseimbangan cairan dan asam basa tubuh, serta berperan dalam transmisi saraf dan kontraksi otot dan umumnya asupan makanan sehari-hari mengandung lebih banyak kadar natrium dari pada yang dibutuhkan oleh tubuh.

Menurut WHO, kadar natrium yang sebaiknya dikonsumsi perharinya adalah 2400 mg yang setara dengan 6 gr garam dapur. Dianjurkan untuk selalu menggunakan garam beryodium dan penggunaan garam tidak lebih dari 1 sendok teh per hari. Meningkatkan pemasukan kalium (4,5 gram atau 120 – 175 mEq/hari) dapat memberikan efek penurunan tekanan darah yang ringan. Selain itu, pemberian kalium juga membantu untuk mengganti kehilangan kalium akibat dan rendah natrium. Pada umumnya dapat dipakai ukuran sedang (50 gram) dari apel (159 mg kalium), jeruk (250 mg kalium), tomat (366 mg kalium), pisang (451 mg kalium) kentang panggang (503 mg kalium) dan susu skim 1 gelas (406 mg kalium). Kecukupan kalsium penting untuk mencegah dan mengobati hipertensi: 2-3 gelas susu skim atau 40 mg/hari, 115 gram keju rendah natrium dapat memenuhi kebutuhan kalsium 250 mg/hari. Sedangkan kebutuhan kalsium perhari rata-rata 808 mg.

Makanan yang harus dihindari atau dibatasi penderita hipertensi adalah:

- 1. Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa, gajih).*
- 2. Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (biscuit, craker, keripik dan makanan kering yang asin).*
- 3. Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, korned, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink).*
- 4. Makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).*
- 5. Susu full cream, mentega, margarine, keju mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam).*
- 6. Bumbu-bumbu seperti kecap, maggi, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garam natrium.*
- 7. Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape.*

Makanan yang boleh dikonsumsi penderita hipertensi

- :*
- 1. Serelia, dan umbi-umbian serta hasil olahannya: beras, jagung, sorgum, cantle, jail, sagu, ubi, singkong, kentang, talas, mie, roti, bihun, oat.*
 - 2. Sayuran: Sayur daun: kangkung, bayam, pucuk labu, sawi, katuk, daun singkong, daun pepaya, daun kacang, daun mengkudu, dan sebagainya. Sayur buah: kacang panjang, labu, mentimun, kecipir, tomat,*

nangka muda, dan sebagainya. Sayur akar: wortel, lobak, bit, dan sebagainya.

3. Buah: jambu biji, pepaya, jeruk, nanas, alpukat, belimbing, salak, mengkudu, semangka, melon, sawo, mangga.

4. Kacang-kacangan dan hasil olahannya (tempe, tahu) serta polong-polongan.

5. Unggas, ikan, putih telur.

6. Daging merah, kuning telur.

7. Minyak, santan, lemak (gajih), jeroan, margarine, susu dan produknya.

8. Gula

Pemberian Vitamin dan Penurunan Homosistein

Asam folat, vitamin B6, vitamin B 12 dan riboflavin merupakan ko-faktor enzim yang esensial untuk metabolisme homosistein. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kadar homosistein dalam darah akan meningkatkan risiko penyakit arteri koroner. Kadar asam folat yang rendah berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit koroner dan kadar vitamin yang rendah juga berkaitan dengan peningkatan risiko aterosklerosis, walaupun risiko aterosklerosis yang berhubungan dengan rendahnya kadar vitamin B6 tidak berhubungan dengan konsentrasi homosistein yang tinggi. Sedangkan vitamin B12 tidak berhubungan dengan penyakit vaskuler

Menkonsumsi Kedelai

acang kedelai banyak mengandung fito estrogen yaitu isoflavin, yang memiliki aktivitas estrogen lemah. Penelitian meta analisis pada tahun 1995 menyimpulkan bahwa isoflavin dari protein kedelai lebih bermakna menurunkan kadar kolesterol total, kolesterol LDL dan trigliserida, tanpa mempengaruhi kadar kolesterol HDL. Dianjurkan mengkonsumsi protein kedelai (20 – 50 gram/hari) dengan modifikasi diet pada penderita dengan kadar kolesterol (total dan LDL) yang tinggi. Tempe adalah hasil pengolahan kedelai yang melalui proses fermentasi, dengan kandungan gizi lebih baik dari kedelai. Sehingga tempe dianjurkan untuk dikonsumsi oleh penderita hipertensi sebagai sumber protein nabati.

Anda bisa berkonsultasi dengan dokter spesialis kami mengenai diet sehat terkait penyakit hipertensi yang diderita di Unit Rawat Jalan Rumah Sakit Universitas Airlangga.

Tulisan oleh: Ahmad Surya Darma (PPDS Kardiovaskular)

Ruma Sakit Universitas Airlangga :

<http://rumahsakit.unair.ac.id>

Email : rsua@unair.ac.id

Kampus C Universitas Airlangga

Jl. Mulyorejo Surabaya, Jawa Timur, Indonesia - Kodepos : 60115

Phone Help Desk :

031.81153153 (Rawat Inap),

031.5916290 (UGD),

031.77338118 (UGD),

031.5916287 (Poli),

Fax : 031.5916291