

→ SIHAT



Tingkat pengambilan serat

➔ Lancarkan penghadaman, hindari sembelit

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Hampir separuh daripada rakyat di negara ini tidak mengamalkan pengambilan serat harian seperti yang disyorkan hingga menyebabkan mereka sering berhadapan masalah sembelit.

Malah purata diet rakyat kita mengandungi hanya kira-kira 19 gram daripada jumlah serat pemakanan dicadangkan.

Ini berbeza dengan cadangan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan Persatuan Dietetik Amerika (ADA) supaya jumlah pengambilan serat makanan diambil antara 25 gram hingga 38 gram sehari.

Pengambilan itu bersamaan dengan 10 biji epal, 730 gram kacang yang dimasak dan 16 keping roti gandum.

Usus sihat sekat bakteria

Bagi membolehkan mencapai matlamat yang dicadangkan WHO, individu perlu mengambil dua kali ganda jumlah makanan mengandungi serat berbanding yang biasa diambil.

Pakar Perubatan dan Gastroenterologi, Pusat Perubatan UKM dan Naib Pengerusi, Kesihatan Penghadaman Malaysia (DHM),

Prof Madya Dr Raja Affendi Raja Ali, berkata serat membantu menyihatkan usus dan menyekat pertumbuhan bakteria jahat.

Serat dalam pemakanan kata beliau, bukan saja berfungsi mencegah sembelit tetapi menurunkan kadar kolesterol di dalam darah dan tahap gula.

"Kekurangan serat menjadi faktor utama berlaku sembelit selain sebagai gejala sistem penghadaman yang tidak sihat," katanya yang menjelaskan sesiapa saja boleh mengalami sembelit.

Jalani ujian kolonoskopi

Bagaimanapun, terdapat ciri yang memerlukan rujukan segera dan pemeriksaan lanjut seperti kolonoskopi dan saringan kanser kolon atau usus khususnya pesakit yang berusia bawah 50 tahun.

Antara ciri berkenaan adalah sembelit berulang, anemia, penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan, pendarahan rektum, ujian darah positif dan perubahan mendadak dalam penguasaan air besar serta sakit perut atau perut tidak selesa berterusan.

Ciri lain termasuk sejarah keluarga dengan barah usus atau penyakit radang usus.

"Matlamat rawatan sembelit adalah untuk mengekalkan fungsi usus, memudahkan penguasaan air besar, meningkatkan masa transit usus, menggalakkan rembesan dan pergerakan usus.

"Bersenam dengan berjalan pantas, minum air mencukupi, tidur yang cukup dan makan bersepat boleh mengatasi masalah sembelit secara semula jadi," katanya.

Info

Definisi sembelit:

- ➔ Bukan penyakit
- ➔ Kesukaran membuang air besar.

Kekerapan buang air besar normal:

- ➔ Setiap hari

➔ Selang sehan Kesan tidak membuang air besar selama dua hari:

- ➔ Perut kembung
- ➔ Sakit abdomen
- ➔ Mual

Punca sembelit:

- ➔ Tidak makan cukup serat
- ➔ Tidak minum cukup air
- ➔ Ketidakeimbangan bakteria baik
- ➔ Kesan ubat
- ➔ Terlebih makanan tambahan kalsium dan zat besi.



Kekurangan serat menjadi faktor utama berlaku sembelit selain sebagai gejala sistem penghadaman yang tidak sihat"

Prof Madya Dr Raja Affendi Raja Ali,
Pakar Perubatan dan Gastroenterologi, Pusat Perubatan UKM dan Naib Pengerusi, Kesihatan Penghadaman Malaysia (DHM)