



DIET ANEMIA



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG



4. Vitamin B6

Makanan tinggi vitamin B6 sebagai penambah darah seperti nasi, gandum, sereal, kacang-kacangan, daging sapi, kambing, ayam

5. Vitamin C

Vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Makanan yang mengandung vitamin C, terdapat pada jeruk, paprika, tomat, stroberi

PANTANGAN MAKANAN BAGI PENDERITA ANEMIA

- Makanan Yang Mengandung Tanin. Tanin adalah zat alami yang ditemukan dalam sumber makanan dari tumbuhan, seperti teh hitam, teh hijau, kopi, sorgum. Makanan atau minuman yang mengandung tannin dapat menghambat penyerapan zat besi.

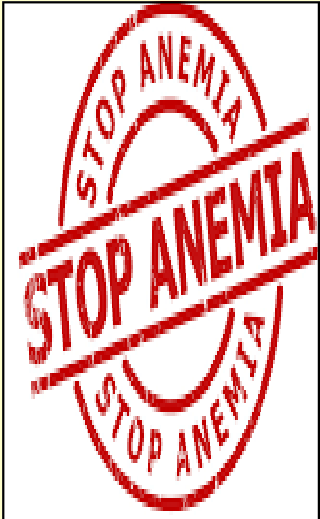


- Makanan yang mengandung gluten, bagi yang memiliki anemia dan penyakit celiac (Reaksi Kekebalan Tubuh Terhadap Konsumsi Gluten/ Penyakit Autoimun) secara bersamaan dapat menghindari makanan yang mengandung gluten karena dapat merusak lapisan dinding usus sehingga mencegah penyerapan zat gizi seperti folat dan zat besi. Gluten biasanya dapat ditemukan digandum, roti, kue, sereal dan biskuit.
- Makanan yang mengandung fitat. Fitat adalah zat yang ditemukan pada makanan tinggi serat, seperti beras merah. Fitat memiliki sifat menghambat penyerapan zat besi. Beberapa contoh makanan yang mengandung fitat tinggi, seperti kacang almond, gandum utuh dan biji bunga matahari.

JANGAN BIARKAN ANEMIA MENGANGGU AKTIVITAS ANDA

APA ITU ANEMIA ?

Anemia adalah Suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin(Hb) dalam darah lebih rendah dari normal.



Nilai Normal HB :

- Wanita : 12 - 16 gr/dl
- Pria : 14 - 18 gr/dl
- Ibu Hamil : 11 gr/dl
- Anak : 11 - 13 gr/dl

Banyak sekali faktor yang dapat menyebabkan anemia. Terkadang kekurangan zat besi atau vitamin lainnya seperti asam folat dan vitamin B12 dapat menyebabkan anemia. Oleh sebab itu penting sekali untuk mengatur asupan makanan pada penderita anemia.

Zat Gizi Yang Harus Ada Dalam Diet Bagi Penderita Anemia :



1. Zat Besi

Kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi zat besi.

Makanan yang mengandung zat besi dapat ditemukan dalam dua bentuk yaitu : hem dan non-hem.

- **Zat besi hem lebih mudah dicerna oleh tubuh dan dapat ditemukan pada produk hewani seperti daging (termasuk unggas) dan ikan.**
- **Zat besi non-hem didapatkan terutama dari sayuran dan tanaman seperti buncis, sayuran hijau, selain itu juga ditambahkan pada berbagai jenis makanan seperti roti, sereal dan tepung.**

Mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung vitamin c bersamaan dengan makanan yang mengandung zat besi dapat membantu memudahkan penyerapan zat besi. Saat makan malam Anda dapat menambahkan segelas jus jeruk atau buah jeruk untuk melengkapi menu makan Anda. Hindari meminum teh, soda atau kopi bersamaan dengan makanan .



2. Asam Folat

Asam folat juga penting dalam pembentukan sel darah merah sehat. Kekurangan asam folat dapat menyebabkan anemia.

Penyebab utamanya adalah kurangnya konsumsi makanan yang mengandung asam folat.

Bagi wanita hamil, asam folat sangatlah penting untuk membantu perkembangan saraf otak janin. Oleh sebab itu ibu hamil membutuhkan tambahan 400 mcg asam folat (biasanya dalam bentuk suplemen).

Sumber makanan yang mengandung asam folat termasuk sayuran hijau, kacang-kacangan, sereal yang mengandung asam folat, dan hati ayam.

Hindari memasak terlalu matang makanan yang mengandung asam folat, karena dapat hilangkan kandungan vitamin yang dibutuhkan.

3. Vitamin B12

Vitamin B12 penting bagi kehidupan karena dibutuhkan untuk membuat sel-sel di dalam tubuh seperti sel darah merah setiap harinya.

Kekurangan vitamin B12 dapat menyebabkan anemia dan terkadang gangguan lain seperti kerusakan saraf.

Vitamin B12 ditemukan di makanan seperti daging, ikan, keju, susu dan telur.

Secara umum vitamin B12 tidak ditemukan di tanaman, sehingga orang yang menjalani diet vegan berisiko tinggi kekurangan vitamin B12.