Kenali Jenis Makanan Penyebab GERD



Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan kondisi gangguan kesehatan yang ditandai oleh aliran balik isi perut ke dalam kerongkongan (esofagus). Aliran balik inilah yang dapat menyebabkan adanya sensasi perih dan panas atau dikenal dengan istilah *heartburn.* GERD terjadi akibat pelemahan otot penutup (sfingter esofagus) yang memisahkan kerongkongan dan lambung. Sfingter esofagus adalah otot yang berperan mencegah isi lambung naik ke kerongkongan. Dalam kondisi normal, otot ini berkontraksi untuk menahan isi lambung, dan hanya berelaksasi saat makanan masuk ke lambung.

Berikut beberapa penyebab GERD yang perlu kamu waspadai:

1. Makanan yang tinggi lemak
2. Riwayat Minum alkohol
3. Obesitas

Selain itu, ada beberapa makanan yang dapat memicu GERD dan sebaiknya dihindari, seperti:

1. Cokelat

Meskipun lezat, sayangnya cokelat termasuk makanan yang sebaiknya dihindari oleh penderita GERD. Kandungan kokoa, lemak, kafein dalam cokelat dapat memicu GERD jika dikonsumsi secara berlebih.

2. Makanan Pedas

Makanan pedas termasuk dalam daftar makanan yang dapat memicu GERD terjadi. Penyebabnya adalah zat capsaicin yang terkandung dalam cabai yang dapat memperlambat proses pencernaan di lambung. Akibatnya, makanan tertahan lebih lama di lambung, yang dapat memicu rasa nyeri di ulu hati.

3. Makanan Tinggi Lemak

Proses pencernaan makanan berlemak tinggi ini cenderung memerlukan waktu yang lebih lama di lambung. Akibatnya, risiko terjadinya GERD menjadi lebih tinggi.

Yuk saatnya kita hindari faktor yang dapat memicu terjadinya GERD , mulai dari pola makan yang tidak sehat hingga gaya hidup yang kurang aktif.

Referensi :

Kemenkes. 2022. Kenali Cemas Dan Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)

Kemenkes. 2023. Gerd : Meskipun Biasa Terjadi pada Pencernaan Manusia, Jika Tidak Tertangani Dengan Benar Apakah Bisa Berbahaya?