Prolite – Diare adalah kondisi yang umum, terutama pada bayi dan anak-anak. Hal ini sering kali disebabkan oleh konsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi virus, bakteri, atau parasit.

Meski umumnya bisa sembuh dengan perawatan mandiri, beberapa kasus memerlukan penanganan dokter.

Dalam artikel ini, kita akan membahas mengenai pentingnya memperhatikan asupan dan kebersihan makanan dalam mengatasi diare.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Kita akan menjelajahi lebih dalam tentang bagaimana makanan yang terkontaminasi dapat menjadi pemicunya, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegahnya. Yuk, kita eksplorasi bersama!

5 Faktor Penyebab Diare

Ilustrasi pria yang sakit perut – Freepik

Diare dapat disebabkan oleh berbagai kondisi, mulai dari infeksi virus dan bakteri hingga alergi makanan atau penyakit tertentu. Beberapa penyebab umum diare meliputi:

1. Infeksi Virus dan Bakteri : Seperti rotavirus, Campylobacter, Escherichia coli, Clostridium difficile, Salmonella, dan Shigella.
2. Amebiasis dan Cryptosporidium : Infeksi parasit yang dapat terjadi akibat konsumsi air atau makanan yang terkontaminasi.
3. Alergi Makanan : Reaksi alergi terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan diare dalam waktu singkat setelah konsumsi.

4. Intoleransi Laktosa: Kondisi di mana tubuh tidak dapat mencerna laktosa dengan baik, seringkali menyebabkan diare setelah mengkonsumsi produk susu.
5. Sindrom Malabsorbsi dan Penyakit Radang Usus : Termasuk irritable bowel syndrome, yang dapat menyebabkan diare kronis dan gejala lainnya.

Pentingnya Kebersihan Makanan

Ilustrasi mencuci buah apel – freepik

Baca Selanjutnya
7 Manfaat Mind Mapping : Mengubah Pikiran Menjadi Kekuatan