

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: [Game RPG Avatar Dibatalkan? Kabar Mengejutkan dari Paramount Games Studio ini Bikin Fans Kecewa!](#)

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 mengonsumsi produk susu.
5. Sindrom Malabsorpsi dan Penyakit Radang Usus : Termasuk irritable bowel syndrome, yang dapat menyebabkan diare kronis dan gejala lainnya.

## Pentingnya Kebersihan Makanan



*Ilustrasi mencuci buah apel - freepik*

## Mengatasi Diare : Pentingnya Asupan dan Kebersihan Makanan



Baca Selanjutnya

7 Manfaat Mind Mapping : Mengubah Pikiran Menjadi Kekuatan