

Prolite – Anemia adalah kondisi medis yang disebabkan oleh kurangnya sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, pusing, dan kulit pucat.

Salah satu faktor penting dalam mengatasi anemia adalah pola makan yang sehat dan kaya akan nutrisi.

Dalam artikel ini, kita akan membahas berbagai jenis makanan yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mengatasi anemia.

Baca Juga: Bandung On Bike 2026: Ajak Warga Beralih ke Mobilitas Ramah Lingkungan Lewat Sepeda

## **Makanan yang Baik untuk Dikonsumsi oleh Penderita Anemia**



*Ilustrasi seseorang sedang memeluk bahan makanan dengan senang - Freepik*

Makanan yang baik untuk anemia adalah yang kaya akan zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Beberapa contoh makanan yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mengatasi anemia meliputi:

### **1. Daging merah**

Daging sapi, daging ayam, dan daging unggas lainnya mengandung zat besi heme yang lebih mudah diserap oleh tubuh.

## 2. Ikan

Ikan seperti salmon, tuna, dan kerang kaya akan zat besi dan vitamin B12.

Baca Juga: Yuk Kenalan dengan Temu Ireng! Herbal Lokal yang Lebih Kuat dari yang Kamu Kira!

## 3. Sayuran hijau

Bayam, brokoli, dan kangkung mengandung asam folat yang penting untuk pembentukan sel darah merah.

## 4. Kacang-kacangan

Kacang merah, kacang hitam, dan kacang lentil merupakan sumber zat besi nabati yang baik.

## 5. Telur

Telur mengandung protein tinggi yang dapat membantu dalam pemulihan dan regenerasi sel darah merah, serta vitamin B12 yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah dan memelihara sistem saraf.

## 6. Produk sereal yang diperkaya

Beberapa sereal sarapan yang diperkaya dengan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 dapat menjadi pilihan yang baik.

## 7. Buah-buahan

Buah-buahan seperti jeruk, stroberi, dan kiwi mengandung vitamin C, yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi.

## 8. Daging organ

Hati dan ginjal mengandung zat besi dan vitamin B12 dalam jumlah tinggi.

## Makanan yang Harus Dihindari oleh Penderita Anemia



*Ilustrasi seseorang yang enggan dengan makanannya - Freepik*

Penderita anemia sebaiknya menghindari atau membatasi konsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi atau memperburuk kondisi anemia.

Beberapa contoh makanan dan minuman yang sebaiknya dihindari atau dikonsumsi dalam jumlah terbatas meliputi:

## **1. Kopi dan teh**

Kafein dalam kopi dan teh dapat menghambat penyerapan zat besi. Sebaiknya hindari minum kopi atau teh bersamaan dengan makanan.

## **2. Susu**

Kalsium dalam susu dapat bersaing dengan zat besi dalam penyerapan tubuh. Konsumsi susu sebaiknya dipisahkan dari makanan kaya zat besi.

## **3. Makanan tinggi serat**

Makanan tinggi serat seperti sereal gandum utuh, beras merah, dan sayuran mentah dapat mengganggu penyerapan zat besi. Sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah moderat.

## **4. Alkohol**

Alkohol dapat merusak sel darah merah dan mengganggu penyerapan zat besi. Sebaiknya hindari alkohol atau konsumsi dalam jumlah yang sangat terbatas.

## **5. Makanan tinggi oksalat**

Beberapa makanan seperti bayam, bit, dan coklat mengandung oksalat yang dapat mengikat zat besi dan mengurangi penyerapannya. Sebaiknya konsumsi dalam jumlah terbatas.

## **6. Makanan berlemak tinggi**

Konsumsi makanan berlemak tinggi bersamaan dengan makanan tinggi zat besi dapat mengganggu penyerapan zat besi. Lebih baik memilih makanan rendah lemak.

Perlu diingat bahwa tidak semua penderita anemia harus menghindari sepenuhnya makanan ini, tetapi mengkonsumsinya dengan bijak dan dalam jumlah yang terbatas dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dan manfaat nutrisi.

## Menu Sehat Bagi Penderita Anemia : Jaga Kesehatan dengan Pilihan Makanan Tepat



*Ilustrasi - Getty Images*

Penting untuk mencampur berbagai jenis makanan ini dalam pola makan seimbang untuk mendukung kesehatan dan mengatasi anemia.

Konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk rekomendasi yang lebih tepat sesuai dengan kondisi anemia Anda.



Baca Selanjutnya

## Menu Sehat Bagi Penderita Anemia : Jaga Kesehatan dengan Pilihan Makanan Tepat

Atta Halilintar dan Aurel Hermansyah Mendapat Keluarga Baru di Tanggal Cantik 11-11