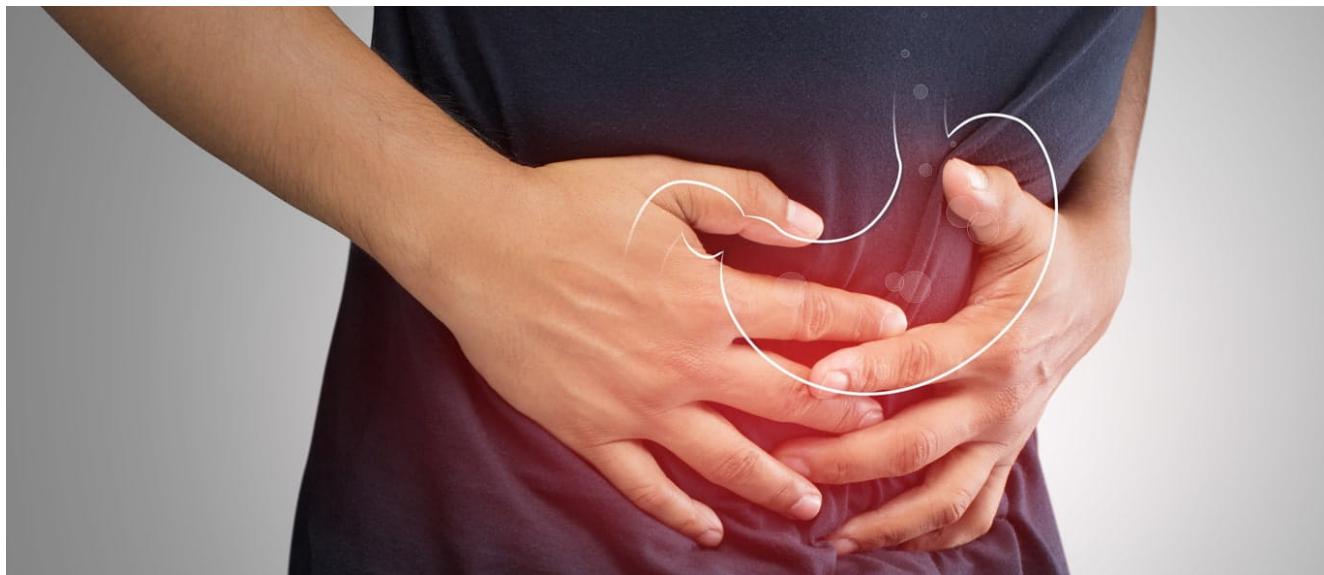


# **Salah Kaprah! Puasa Justru Bantu Redakan Asam Lambung, Asal Tahu Caranya**

Category: LifeStyle

20 Maret 2025



## **Prolite – Salah Kaprah! Puasa Justru Bisa Bantu Meredakan Asam Lambung, Asal Tahu Caranya**

Puasa sering kali dianggap sebagai penyebab utama naiknya asam lambung. Banyak orang takut menjalankan puasa karena khawatir perut kosong justru memperburuk gejala maag atau GERD.

Tapi, tahukah kamu? Faktanya, kalau dilakukan dengan cara yang benar, puasa justru bisa membantu menyehatkan lambung dan meredakan asam lambung, lho!

Yuk, kita bahas mitos dan fakta seputar puasa dan kesehatan lambung agar kamu bisa berpuasa dengan nyaman dan tetap sehat.

# Mitos vs Fakta: Puasa dan Asam Lambung



Ada banyak anggapan yang beredar tentang hubungan antara puasa dan asam lambung. Ini beberapa mitos yang sering kita dengar:

- **Mitos:** Perut kosong saat puasa bisa meningkatkan produksi asam di lambung dan menyebabkan sakit maag.
- **Fakta:** Saat puasa, tubuh justru menyesuaikan produksi asam di lambung agar tetap seimbang. Selama tidak mengonsumsi makanan yang memicu iritasi lambung saat sahur dan berbuka, puasa bisa membantu menenangkan sistem pencernaan.
- **Mitos:** Puasa bikin perut lebih sensitif dan rentan terkena GERD.
- **Fakta:** Jika dijalani dengan pola makan yang tepat, puasa malah bisa mengurangi risiko refluks asam karena mengatur pola makan dan memberi waktu istirahat pada lambung.

Jadi, masalahnya bukan di puasanya, tapi di cara kita menjalankannya. Nah, sekarang kita bahas apa yang sebenarnya menyebabkan asam lambung naik saat puasa.

## Kenapa Asam Lambung Bisa Naik Saat Puasa?

Buat yang pernah mengalami asam lambung naik saat puasa, mungkin ada beberapa penyebabnya:

### 1. Mekanisme Tubuh Saat Puasa dan Hubungannya dengan Asam Lambung

Saat berpuasa, tubuh memasuki fase metabolisme yang berbeda.

Setelah beberapa jam tanpa makanan, produksi asam lambung memang tetap berjalan, tetapi tanpa adanya makanan, risiko iritasi bisa meningkat, terutama jika lambung sudah memiliki riwayat maag atau GERD.

Namun, tubuh sebenarnya memiliki mekanisme alami untuk menyesuaikan diri. Jika pola makan saat sahur dan berbuka diperbaiki, produksi asam lambung bisa tetap seimbang dan tidak menyebabkan masalah.

## 2. Peran Stres dan Pola Tidur dalam Memperburuk Gejala

Percaya atau tidak, stres bisa menjadi salah satu pemicu utama. Saat puasa, perubahan pola tidur dan kebiasaan makan yang tidak teratur bisa membuat tubuh stres, yang akhirnya memicu produksi asam lambung berlebih.

Kurangnya waktu tidur juga bisa memperburuk gejala GERD karena posisi tidur yang tidak tepat bisa menyebabkan asam lambung lebih mudah naik ke kerongkongan. Makanya, tidur cukup dan menghindari stres saat puasa sangat penting untuk menjaga kesehatan lambung.

## Bagaimana Puasa dengan Pola yang Benar Bisa Membantu Pencernaan?

Jika dilakukan dengan benar, puasa bisa memberikan banyak manfaat untuk sistem pencernaan. Berikut beberapa alasan kenapa puasa bisa menyehatkan lambung:

- **Memberi Waktu Istirahat untuk Lambung:** Dengan mengurangi frekuensi makan, lambung punya waktu lebih lama untuk memperbaiki diri dan mengurangi produksi asam berlebih.
- **Membantu Menurunkan Berat Badan:** Berat badan berlebih sering dikaitkan dengan refluks asam lambung. Dengan puasa, kadar lemak tubuh bisa berkurang dan tekanan pada

lambung jadi lebih ringan.

- **Menyeimbangkan Mikroflora Usus:** Puasa yang dilakukan dengan pola makan sehat bisa meningkatkan kesehatan bakteri baik di usus, yang membantu pencernaan lebih stabil.

## Langkah-langkah Menjaga Kesehatan Lambung Selama Puasa



Supaya puasa tetap nyaman dan bebas dari masalah lambung, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

### 1. Pilih Menu Sahur yang Ramah Lambung

- Konsumsi makanan tinggi serat dan protein seperti oatmeal, pisang, dan telur rebus agar kenyang lebih lama.
- Hindari makanan asam, pedas, atau terlalu berlemak yang bisa memicu naiknya asam lambung.
- Minum air putih yang cukup agar tubuh tetap terhidrasi.

### 2. Berbuka dengan Cara yang Tepat

- Mulailah berbuka dengan makanan ringan seperti kurma dan air putih.
- Hindari gorengan dan makanan berminyak yang bisa memperparah iritasi lambung.
- Jangan langsung makan dalam porsi besar, lebih baik makan secara bertahap.

### 3. Hindari Minuman Pemicu Asam Lambung

- Teh dan kopi bisa merangsang produksi asam lambung, jadi lebih baik diganti dengan air putih atau teh herbal.
- Minuman bersoda dan berkafein sebaiknya dihindari karena

bisa memperburuk refluks asam.

## 4. Atur Pola Tidur yang Baik

- Jangan langsung tidur setelah makan sahur atau berbuka, beri jeda minimal 2-3 jam agar pencernaan bekerja lebih baik.
- Gunakan bantal yang cukup tinggi saat tidur untuk mencegah asam lambung naik ke kerongkongan.

## 5. Kelola Stres dengan Baik

- Lakukan aktivitas relaksasi seperti meditasi ringan atau pernapasan dalam untuk mengurangi stres.
- Hindari begadang dan pastikan tubuh cukup istirahat agar hormon stres tidak memperburuk kondisi lambung.

# Puasa Itu Baik untuk Lambung, Asal Dilakukan dengan Benar!



Jadi, jangan salah paham lagi ya! Puasa sebenarnya bisa membantu menyehatkan lambung jika dilakukan dengan cara yang benar.

Kuncinya adalah memilih makanan yang tepat saat sahur dan berbuka, menjaga pola tidur, serta menghindari stres.

Kalau kamu masih ragu untuk berpuasa karena takut asam naik, coba terapkan tips di atas dan rasakan sendiri manfaatnya. Yuk, jalani puasa dengan lebih sehat dan nyaman! □

# Teh Hijau dan Asam Lambung: Apakah Bisa Jadi Sahabat atau Musuh?

Category: LifeStyle

20 Maret 2025



**Prolite** – Teh hijau, dengan segala kelezatannya dan beragam manfaat kesehatan yang terkandung di dalamnya, telah menjadi minuman favorit di berbagai belahan dunia.

Namun, ketika kita berbicara tentang penderita asam lambung, muncul pertanyaan penting: *“apakah dia masih dapat menjadi pilihan yang bijak ataukah justru harus dihindari?”*

## Kandungan Apa Saja yang Ada di dalam Teh Hijau?



Cr. Freepik

Teh hijau secara umum mengandung campuran daun dari tanaman *Camellia sinensis* yang mengandung zat methylxanthines. Methylxanthines pada dasarnya merupakan jenis stimulan yang termasuk dalam kategori senyawa yang mengandung kafein.

Zat ini dapat berdampak dengan melemaskan sekelompok otot yang dikenal sebagai sfingter esofagus bagian bawah (LES). Fungsi utama dari otot ini adalah menjaga agar asam lambung tidak naik kembali ke kerongkongan.

Teh hijau juga mengandung dua jenis methylxanthines, yaitu teobromina dan theophylline.

Kedua zat ini memiliki potensi untuk mengendurkan otot sfingter esofagus bagian bawah (LES), yang bertanggung jawab menjaga agar asam lambung tidak naik ke kerongkongan.

Penelitian yang dilakukan di Jepang pada tahun 2011 mendukung hal ini, disebutkan bahwa individu yang mengonsumsi teh hijau secara rutin memiliki kemungkinan 1,5 kali lebih tinggi untuk mengalami refluks asam ketimbang mereka yang jarang mengonsumsi teh hijau.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teh hijau mengandung kafein lebih rendah daripada minuman berkefin lainnya, kandungan yang ada dalam teh hijau masih memiliki potensi untuk berpengaruh terhadap kerja otot yang mengatur aliran asam lambung.

Ini menegaskan pentingnya bagi individu yang rentan terhadap masalah asam lambung, untuk memperhatikan konsumsi teh hijau dengan hati-hati.

## **Panduan Konsumsi Teh Hijau yang Sehat untuk Kesejahteraan Lambung**



Konsumsi teh hijau perlu dilakukan dengan bijak agar manfaatnya dapat diperoleh tanpa membawa risiko yang tidak diinginkan, terutama terkait kesejahteraan lambung.

Berikut adalah panduan mengkonsumsi yang sehat untuk menjaga kesejahteraan lambung:

### **1. Jumlah Konsumsi yang Teratur**

Mengonsumsi teh ini dalam jumlah yang wajar dan teratur adalah kunci utama untuk menjaga kesehatan lambung.

Terlalu banyak mengkonsumsi bisa meningkatkan risiko terjadinya gangguan asam lambung, oleh karena itu, pertimbangkan untuk membatasi jumlah konsumsi harian.

### **2. Waktu Konsumsi yang Tepat**

Untuk mencegah potensi gangguan asam lambung, sebaiknya konsumsi teh pada waktu yang tepat, seperti di pagi atau siang hari.

Hindari mengonsumsi di malam hari sebelum tidur. Ini membantu mencegah peningkatan asam lambung yang mungkin terjadi saat tidur berbaring.

### **3. Perhatikan Reaksi Tubuh**

Setiap individu dapat memiliki toleransi yang berbeda terhadap teh hijau. Jika merasa mengalami gangguan lambung atau gejala tidak nyaman lainnya setelah mengonsumsi itu, segera hentikan dan pertimbangkan untuk mengurangi konsumsinya.

### **4. Pengendalian Kafein**

Teh ini mengandung kafein, meskipun dalam jumlah lebih rendah daripada kopi. Kafein dapat merangsang produksi asam lambung.

Oleh karena itu, bagi orang yang sensitif terhadap kafein atau memiliki riwayat masalah lambung, membatasi konsumsi teh yang mengandung kafein bisa menjadi pilihan bijak.

## **5. Perhatikan Kombinasi dengan Makanan**

Mengonsumsi teh hijau bersama makanan bisa membantu meredam efek peningkatan asam lambung. Namun, hindari mengonsumsi di waktu yang bersamaan dengan makanan yang sangat pedas atau asam.

## **6. Pertimbangkan Teh Bebas Kafein**

Bagi mereka yang ingin menikmati manfaatnya tanpa kafein, ada variasi teh bebas kafein yang dapat dipertimbangkan.

## **7. Konsultasikan dengan Tenaga Medis**

Jika memiliki riwayat gangguan lambung atau masalah kesehatan lain, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebelum mengubah pola konsumsi teh.



*Cr. Freepik*

Jadi, teh hijau tak perlu dijauhi oleh penderita asam lambung, tapi juga tak boleh dianggap sebagai solusi ajaib.

Setiap orang bisa memiliki respons yang berbeda terhadap konsumsinya. Sangat penting untuk tetap berkomunikasi dengan dokter dan mendengarkan tubuh sendiri.

Bagaimanapun juga, menjaga pola makan seimbang dan menghindari kelebihan dalam konsumsi teh hijau adalah kunci penting untuk menjaga kesehatan lambung dan keseluruhan tubuh. *Stay healthy* semuanya!