

# Takut Maag Kambuh? Yuk Hindari 6 Jenis Makanan Ini!

Category: LifeStyle

24 Agustus 2024



**Prolite** – Buat kamu yang pernah atau sedang mengalami maag, pasti sudah nggak asing lagi dengan rasa perih dan nggak nyaman di ulu hati, kan?

Maag memang bisa jadi gangguan yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tapi, tenang! Salah satu cara untuk mencegahnya kambuh adalah dengan menghindari makanan dan minuman yang bisa bikin asam lambung naik.

Yuk, simak jenis-jenis makanan dan minuman yang sebaiknya kamu hindari atau batasi biar nggak bikin maag kambuh lagi!

## Cegah Maag Kambuh Lagi, Jauhi Makanan-Makanan Ini Yuk!



*Penderita maag – Freepik*

## **1. Makanan Asam**

Buah-buahan yang rasanya asam seperti jeruk, lemon, dan nanas memang segar, tapi hati-hati! Buah-buahan ini mengandung asam sitrat yang bisa bikin lambungmu iritasi. Nggak cuma buah, saus tomat dan minuman bersoda juga punya kadar asam yang tinggi, jadi sebaiknya kamu hindari deh!

## **2. Makanan Berkafein**

Kopi, teh, cokelat, dan minuman bersoda mungkin jadi favorit banyak orang, tapi kalau kamu punya masalah lambung, lebih baik hati-hati. Kafein yang ada dalam minuman dan makanan ini bisa merangsang produksi asam lambung dan memperparah gejala.

## **3. Makanan Pedas**

Makanan pedas memang bikin nagih, tapi sayangnya nggak bersahabat buat lambung yang sensitif. Kandungan capsaicin dalam makanan pedas bisa merangsang saraf di saluran pencernaan dan bikin produksi asam lambung meningkat.



*Ilustrasi memilih makanan yang sehat – Freepik*

## **4. Makanan Berlemak**

Siapa sih yang nggak suka gorengan? Tapi makanan berlemak seperti gorengan, makanan bersantan, atau jeroan ternyata butuh waktu lebih lama untuk dicerna. Akibatnya, produksi asam lambung jadi meningkat dan gejalapun bisa muncul.

## **5. Mint**

Meski terasa segar di mulut, makanan dan minuman yang mengandung mint seperti permen karet dan teh mint bisa jadi musuh buat penderita. Mint bisa membuat otot sfingter esofagus bawah (LES) jadi lebih rileks, dan ini bisa bikin isi lambung

naik ke kerongkongan, yang akhirnya bikin heartburn.

## 6. Alkohol

Kalau kamu punya masalah maag, sebaiknya jauh-jauh deh dari alkohol. Alkohol bisa bikin lambung iritasi dan merangsang produksi asam lambung, yang pastinya nggak baik buat kondisi maagmu.



*Ilustrasi memilih makanan yang sehat – Freepik*

Nah, dengan menghindari makanan-makanan pemicu maag di atas dan menerapkan gaya hidup sehat, kamu bisa lebih mengenali gejalanya dan menjaga kualitas hidupmu tetap prima.

Jadi, yuk mulai lebih selektif dalam memilih makanan biar maag nggak kambuh lagi! Semoga artikel ini bermanfaat dan jangan lupa share ke teman-temanmu yang butuh info ini juga ya!

---

## 7 Buah-Buahan Untuk Penderita Maag, Dijamin Aman dan Menyegarkan!

Category: LifeStyle

24 Agustus 2024



**Prolite** – Bagi para penderita maag, memilih makanan yang tepat menjadi hal yang krusial. Rasa perih, mual, dan kembung akibat asam lambung yang naik bisa sangat mengganggu.

Namun, jangan khawatir, alam menyediakan solusi segar dan lezat dalam bentuk buah-buahan.

## 7 Buah-Buahan Untuk Penderita Maag



*Penderita maag – Freepik*

Berikut ini buah-buahan yang aman dikonsumsi penderita maag:

### 1. Pisang

Si kuning ini terkenal dengan kandungan kaliumnya yang tinggi, membantu menetralkan asam lambung dan melapisi dinding lambung. Teksturnya yang lembut pun mudah dicerna.

### 2. Pepaya

Kaya enzim papain, pepaya membantu melancarkan pencernaan dan meredakan rasa mual. Pilihlah pepaya matang yang manis untuk rasa terbaik.

### **3. Semangka**

Kandungan airnya yang tinggi membantu menghidrasi tubuh dan meredakan panas di lambung. Semangka juga rendah asam, menjadikannya pilihan aman bagi penderita maag.

### **4. Melon**

Mirip dengan semangka, melon kaya air dan rendah asam, menjadikannya camilan menyegarkan yang aman untuk maag.

### **5. Apel**

Apel mengandung pektin, serat larut yang membantu melancarkan pencernaan dan meredakan diare. Pilihlah apel yang dimasak atau dipanggang untuk tekstur yang lebih lembut.

### **6. Alpukat**

Kaya serat dan lemak sehat, alpukat membantu mengenyangkan dan melancarkan pencernaan. Teksturnya yang lembut pun mudah dicerna.

### **7. Kelapa**

Air kelapa muda dikenal sebagai elektrolit alami yang membantu rehidrasi tubuh dan meredakan dehidrasi akibat diare.

## **Tips Menyantap Buah untuk Penderita Maag**



*Ilustrasi sajian potongan buah segar – Freepik*

- **Konsumsi dalam jumlah sedang:** Hindari makan berlebihan, meskipun buah-buahan ini aman.
- **Pilihlah buah yang matang:** Buah matang umumnya lebih mudah dicerna dan tidak menyebabkan rasa perih di lambung.

- **Potong buah menjadi kecil-kecil:** Hal ini membantu mempermudah proses pencernaan.
- **Hindari konsumsi buah saat perut kosong:** Konsumsilah buah setelah makan agar tidak memicu rasa perih di lambung.
- **Perhatikan reaksi tubuh:** Jika setelah mengonsumsi buah tertentu muncul gejala maag, hindari buah tersebut.

Dengan memilih buah-buahan yang tepat dan mengikuti tips di atas, penderita maag tetap bisa menikmati kesegaran dan manfaat buah tanpa rasa khawatir. Selamat mencoba!