

# 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!