

BAB VI GAYA HIDUP SEHAT

Kolesterol yang tinggi (hiperkolesterolemia) memang tidak terlihat dan seringkali tidak bergejala, kecuali dengan melakukan Check Up (periksa darah) secara berkala paling tidak 6 bulan sekali setelah berkonsultasi kesehatan dengan dokter. Namun demikian kolesterol harus tetap di kontrol dengan memiliki gaya hidup yang sehat seperti : diet rendah lemak, berhenti merokok, berat badan yang seimbang, dan olah raga teratur. Jika segala upaya yang telah dilakukan tetap tidak mencapai target LDL yang dicanangkan, maka obat dapat dijadikan sebagai alternatif lain.

Mengontrol kolesterol bukan artinya tidak bisa makan enak, tetapi mengurangi atau menghindari makanan berlemak.

Di dalam makanan terdapat 3 macam lemak yakni :

- Saturated (lemak jenuh)
Lemak ini terdapat di makanan seperti kuning telur, jeroan, dan otak sapi. Sebaiknya makanan seperti ini harus di hindari.
- Monounsaturated (lemak tidak jenuh dengan rantai tunggal)
Lemak ini terdapat di makanan seperti udang dan kepiting. Makanan ini termasuk boleh di konsumsi dengan jumlah yang terbatas.
- Poliunsaturated (lemak tak jenuh ganda)
Lemak ini terdapat di makanan seperti ikan yang berasal dari laut dalam (tenggiri dan tuna) yang mengandung minyak tak jenuh ganda serta Omega 3. Makanan seperti ini hendaknya banyak dikonsumsi, karena dapat membantu menaikkan HDL kolesterol (kolesterol baik) dan menurunkan LDL kolesterol (kolesterol jahat).

Idealnya, konsumsi makanan kita mengandung lemak dibawah 30 %, karbohidrat 50 % – 60 % dan protein 20 %. Usahakan jangan mengkonsumsi makanan berkolesterol sampai lebih dari 300 mg setiap hari.

Beberapa contoh tips untuk melakukan program diet dengan baik :

- Baca label makanan dan minuman yang Anda beli untuk menentukan pilihan yang terbaik
- Tidak meminum lebih dari 2 gelas minuman beralkohol dalam sehari
- Batasi porsi makan Anda.
- Pilih produk-produk non-fat
- Kurangi penggunaan garam dalam makanan dan hindari makanan yang asin. Terlalu banyak garam dapat meningkatkan tekanan darah Anda
- Konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi Anda sebelum memulai program diet.

Copyright © 2007 Pfizer Indonesia

- **Tips Mengendalikan Kolesterol**

Kolesterol dalam tubuh dapat menyebabkan berbagai penyakit. Kolesterol yang tinggi tidak hanya dialami oleh orang yang bertubuh gemuk, tapi orang yang kurus tidak berarti kolesterolnya rendah. Ini juga dapat menimpa orang-orang yang masih muda. Berbagai kalangan umur, harus berusaha menjalani pola hidup yang sehat agar dapat menjaga kolesterol dalam darahnya tetap normal.

Dalam tubuh terdapat lemak terdiri dari kolesterol jahat yang biasa disebut *LDL (Low Density Lipoprotein)* dimana lemak ini dapat menempel pada pembuluh darah. Sedangkan kolesterol baik yang dikenal dengan *HDL (High Density Lipoprotein)* merupakan lemak yang dapat melarutkan kandungan LDL dalam tubuh. Kolesterol normal dalam tubuh adalah 160-200 mg, maka penumpukan kandungan LDL harus dicegah agar tetap dalam keadaan normal. Berikut beberapa tips agar Anda dapat mengontrol kolesterol dalam darah.

Diet

Konsumsi makanan yang rendah lemak dan kolesterol. Misalnya dengan mengonsumsi susu tanpa lemak dan mengurangi konsumsi daging. Pilihlah makanan dengan kandungan lemak tak jenuh daripada kandungan lemak jenuh. Minyak yang digunakan untuk menggoreng secara berulang-ulang dapat meningkatkan kadar kolesterol, maka ada baiknya Anda mengurangi konsumsi makanan yang digoreng.

Konsumsi makanan berserat

Lebih banyak mengonsumsi makanan berserat seperti gandum, kacang-kacangan, sayur-sayuran dan buah-buahan. Jenis makanan ini dapat menyerap kolesterol yang ada dalam darah dan mengeluarkannya dari tubuh.

Konsumsi antioksidan

Antioksidan banyak terdapat dalam buah-buahan seperti jeruk, strawbery, pepaya, wortel, atau labu. Mengonsumsi bawang putih secara teratur juga dapat menurunkan kadar kolesterol.

Hindari alkohol dan merokok

Dengan merokok atau mengonsumsi alkohol, kolesterol akan mudah menumpuk dalam aliran darah.

Olahraga

Berolahraga secara teratur sesuai dengan umur dan kemampuan. Jaga agar berat tubuh Anda tetap ideal.

Makanan sehat, hati-hati, berbahaya atau pantang?

Seperti disebutkan diatas, makanan merupakan hal penting yang dapat menyebabkan kolesterol. Tabel berikut dapat Anda jadikan acuan makanan apa saja yang sebaiknya Anda makan atau dapat dikurangi konsumsinya.

Tabel Jumlah Kolesterol pada Makanan		
Jenis Makanan	Kolesterol (mg/10 gr)	Kategori
Jenis makanan yang <u>aman</u> dikonsumsi karena kadar kolesterol yang rendah		
Putih telur ayam	0	Sehat
Teripang	0	Sehat
Susu sapi non fat	0	Sehat
Daging ayam / daging bebek pilihan tanpa kulit	50	sehat
Ikan air tawar	55	sehat
Daging sapi / daging babi pilihan tanpa lemak	60	sehat
Daging kelinci	65	sehat
Daging kambing tanpa lemak	70	sehat
Ikan ekor kuning	85	sehat
Jenis makanan yang <u>boleh</u> dikonsumsi sekali-kali		
Daging asap (ham / smoke beef)	98	sekali-sekali
Iga sapi	100	sekali-sekali
Iga babi	105	sekali-sekali
Daging sapi	105	sekali-sekali
Burung dara	120	sekali-sekali
Ikan bawal	120	sekali-sekali
Jenis makanan yang perlu diperhatikan untuk dikonsumsi karena kadar kolesterol yang cukup tinggi		
Daging sapi berlemak	125	hati-hati

Tabel Jumlah Kolestrol pada Makanan		
Gajih sapi	130	hati-hati
Gajih kambing	130	hati-hati
Daging babi berlemak	130	hati-hati
Keju	140	hati-hati
Sosis daging	150	hati-hati
Kepiting	150	hati-hati
Udang	160	hati-hati
Kerang	160	hati-hati
Siput	160	hati-hati
Belut	185	hati-hati
Jenis makanan yang <u>berbahaya</u> untuk dikonsumsi karena kandungan kolestrol yang tinggi.		
Santan	185	berbahaya
Gajih babi	200	berbahaya
Susu sapi	250	berbahaya
Susu sapi cream	280	berbahaya
Coklat	290	berbahaya
Margarin / Mentega	300	berbahaya
Jeroan sapi	380	berbahaya
Jeroan babi	420	berbahaya
Kerang putih / tiram	450	berbahaya
Jeroan kambing	610	berbahaya
Jenis makanan yang <u>pantang</u> untuk dikonsumsi karena kandungan kolestrol yang sangat tinggi .		

Tabel Jumlah Kolestrol pada Makanan		
Cumi-cumi	1170	Pantang
Kuning telur ayam	2000	Pantang
Otak sapi	2300	Pantang
Otak babi	3100	Pantang
Telur burung puyuh	3640	Pantang

Catatan : Untuk kategori berbahaya dan pantang sebaiknya tidak dikonsumsi oleh penderita masalah hipertensi atau problem jantung, karena dapat menyebabkan serangan jantung, stroke dan bahkan kematian.

(<http://kumpulan.info/sehat/artikel-kesehatan>)

1. Tips Menghindari Kelebihan Kolesterol

Kelebihan kadar kolesterol dalam darah dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit. Untuk mencegahnya dapat dilakukan beberapa tips seperti yang tertulis dalam daftar berikut ini :

Pertahankan pola makan sehat dan seimbang dengan diet rendah lemak dan kolesterol :

- Gantilah susu biasa dengan skim atau susu tanpa lemak
- Gantilah lemak padat dengan minyak nabati cair
- Gantilah mentega dengan margarine
- Kurangi makan daging, telur, dan produk susu tinggi lemak
- Hindari berbagai kue kering, gorengan
- Batasi makanan cemilan
- Perbanyak makan makanan berserat yang larut dalam air seperti gandum, kacang - kacangan, dan buah-buahan
- Jangan minum minuman yang mengandung alkohol, karena alkohol juga mengandung kolesterol yang tinggi
- Perbanyak konsumsi ikan
- Konsumsi kedelai dan olahannya (seperti susu kedelai, tempe)
- Berolahragalah sesuai dengan usia dan kemampuan
- Pertahankan berat badan normal
- Jangan merokok

(<http://www.pintunet.com>)

2. Tips Atasi Kolesterol Tinggi

Kolesterol yang berlebihan dalam tubuh akan tertimbun di dalam dinding pembuluh darah dan menimbulkan kondisi yang disebut *aterosklerosis* yaitu *penyempitan atau pengerasan pembuluh darah*. Kondisi ini merupakan cikal bakal terjadinya penyakit jantung dan stroke.

Beberapa cara bisa dilakukan menghindari ancaman penyakit yang berasal dari kolesterol tinggi.

1. Penyakit akibat kolesterol tinggi bisa dihindari dengan cara mengubah pola hidup yang kurang baik, seperti menghindari konsumsi makanan dengan kadar kolesterol tinggi dan makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi. Seperti gorengan akan lebih baik menggoreng dengan menggunakan minyak zaitun karena mengandung lemak tak jenuh tunggal dan kaya asam lemak oleat atau omega 9 yang mampu menurunkan kadar "kolesterol jahat" yaitu low density lipoprotein (LDL) dan pada saat bersamaan mampu menaikkan high density lipoprotein (HDL) atau "kolesterol baik". Perubahan pola hidup terutama pola makan bisa sangat mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah Anda, makanan yang mengandung banyak serat seperti buah – buahan dan sayuran sangat baik dikonsumsi dibandingkan makanan yang digoreng dan bersantan. Konsumsi makanan sehatpun dapat diartikan dengan mengurangi makanan yang tinggi gula dan asupan alkohol.
2. Kebiasaan lain yang sangat menentukan adalah olahraga rutin, minimal selama 30 menit setiap hari, tiga kali seminggu, menghentikan kebiasaan merokok dan mengendalikan berat badan Anda.
3. Konsumsi bahan - bahan alami yang terbukti dapat menjaga kadar kolesterol normal sebagai cara cerdas mencegah kolesterol lainnya. Bahan alami tersebut salah satunya adalah ekstrak bawang putih. Bawang putih bermanfaat menurunkan LDL dan TG (10 %), menurunkan tekanan darah, menurunkan resiko serangan jantung dan stroke dengan cara menghambat terbentuknya gumpalan – gumpalan darah atau kolesterol. (sumber : Dr.Diana.ML)

3. Tips Menurunkan Kadar Kolesterol

a. Secara Alami

Ada sejumlah makanan yang bisa menurunkan kadar Low-Density Lipoprotein (LDL) alias kolesterol jahat yang menyebabkan plak di pembuluh darah, dan meningkatkan High-Density Lipoprotein (HDL) alias kolesterol baik yang bisa dimanfaatkan tubuh untuk mengolah vitamin yang larut di dalam lemak.

Untuk menurunkan kadar LDL, Anda harus mengurangi asupan lemak jenuh. Lemak jenuh biasanya ditemukan di produk hewani, misalnya daging, susu, krim,

mentega, dan keju. Ada juga lemak jenuh yang berasal dari nabati misalnya santan, minyak kelapa, dan lemak nabati.

Namun banyak juga makanan yang mengandung lemak tidak jenuh sehingga sangat efektif menurunkan kadar kolesterol.

1. *Kacang kedelai*

Kacang kedelai dan turunannya, alias kedelai yang sudah diolah misalnya menjadi tahu, tempe, susu kedelai, dan tepung kedelai mengandung *isoflavan*, yaitu zat yang bisa menekan LDL. Tapi ingat, meski nikmat tahu dan tempe bisa tidak efektif menurunkan kolesterol bila diolah dengan sembarangan. Misalnya, digoreng dengan minyak jelantah atau dicampur santan. Sebab, santan dan minyak goreng adalah sumber lemak jenuh.

Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika Serikat (FDA) menganjurkan untuk mengonsumsi sedikitnya 25 gram protein kedelai per hari untuk menurunkan kadar kolesterol.

2. *Kacang-kacangan*

Kacang adalah sumber serat larut yang sangat tinggi. Mengonsumsi serat larut bisa mengurangi kolesterol. Mengonsumsi kacang seperti buncis, kacang merah, kacang panjang secara teratur selama enam minggu bisa mengurangi kadar kolesterol sebanyak 10%.

3. *Ikan Salmon*

Ikan salmon sangat baik karena mengandung asam Omega-3 yang bisa menurunkan LDL dan *trigiserilda* serta meningkatkan HDL. Salmon mengandung EPA dan DHA yang baik untuk kesehatan jantung.

The American Heart Association merekomendasi paling tidak dua porsi per minggu untuk mendapatkan manfaat maksimal. Selain salmon, ikan tuna, trout, sarden, makerel, dan hering juga baik.

4. *Alpukat*

Alpukat adalah sumber lemak tidak jenuh yang bisa meningkatkan level HDL. Sayangnya, alpukat tinggi kalori, sehingga harus dikombinasikan dengan sayur-sayuran yang bisa menekan kalori.

Satu buah alpukat berukuran sedang mengandung 300 kalori dan 30 gram lemak tidak jenuh sedangkan kebutuhan tubuh manusia normal adalah 1.800 kalori dan 30 gram lemak tidak jenuh per harinya.

5. *Bawang Putih*

Sejak ribuan tahun lalu, bawang putih sudah dipercaya mengandung banyak zat yang baik untuk kesehatan manusia. Bangsa Mesir Kuno memakai bawang putih untuk meningkatkan stamina.

Di masa modern, bawang putih dipakai untuk menurunkan kolesterol, mencegah pembekuan darah, menurunkan tekanan darah, dan melindungi tubuh dari infeksi.

Hasil penemuan paling mutakhir, bawang putih bisa mencegah partikel kolesterol menempel di dinding pembuluh darah.

6. *Bayam*

Bayam mengandung banyak lutein. Lutein adalah zat penting yang bisa menjaga kesehatan dan ketajaman fungsi mata. Lutein juga ternyata bisa menjaga kesehatan jantung karena bisa mencegah lemak menempel di pembuluh darah. Dianjurkan, memakan bayam setiap hari sekitar setengah mangkuk untuk hasil maksimal.

7. *Margarin*

Beberapa jenis margarin bisa menurunkan kadar kolesterol. Misalnya margarin dari minyak biji bunga kanola

8. *Mede, Almon, dan Kenari*

Lemak tak jenuh tunggal, di dalam kacang mede, almon, dan kenari adalah bahan makanan rendah lemak yang baik untuk kesehatan jantung.

Kacang-kacangan itu juga mengandung vitamin E, magnesium, dan *phytochemical* yang terkait erat dengan kesehatan jantung. Sayangnya, seperti alpukat, kacang-kacang ini sangat tinggi protein. Jadi, jangan rakus makan kacang agar manfaatnya benar-benar maksimal.

9. *Teh*

Teh, mau diminum dingin atau panas, sama saja manfaatnya. Teh mengandung antioksidan yang bisa membuat pembuluh darah rileks sehingga terhindar dari pembekuan darah.

Antioksidan di dalam teh, yaitu *flavonoid* bisa mencegah oksidasi yang menyebabkan LDL menumpuk di pembuluh darah. Menikmati segelas teh setiap hari bisa memenuhi kebutuhan antioksidan.

10. *Cokelat*

Cokelat ternyata sehat. Tentu saja, cokelat yang dicampur terlalu banyak susu mengandung terlalu banyak lemak. Jadi, pilihlah cokelat hitam atau pahit. Cokelat sehat karena mengandung banyak antioksidan dan flavanoid. Cokelat putih, tidak mengandung zat itu sehingga kurang sehat dikonsumsi.

Kandungan flavanoid cokelat bervariasi tergantung di mana cokelat itu tumbuh dan proses pengolahannya. (<http://www.inilah.com>)

b. Tips Menurunkan Kadar Kolesterol dan Mengurangi Lemak Jenuh

Berikut ini cara menurunkan kadar kolesterol, yaitu :

- Berolah raga secara teratur.
- Menjaga berat badan yang sehat.
- Mengurangi jumlah alkohol, karbohidrat dan lemak jenuh dalam makanan.
- Banyak mengonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran, roti gandum, sereal dan buncis.
- Hanya mengonsumsi susu skim, keju, krim asam dan yogurt yang rendah lemak.
- Konsumsi/pilihlah daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit dan ikan.
- Menghindari makanan yang banyak mengandung lemak dan kaya akan kolesterol, seperti kentang goreng dan makanan cepat saji lainnya, tortila, sosis, daging babi, hot dog, kue, kue kering dan hidangan pencuci mulut lainnya.
- Jangan menggoreng makanan anda, tapi masaklah dengan microwave, direbus, dipanggang atau dibakar.
- Hindari juga lemak jenuh, yang terdapat di dalam daging atau produk hewan lainnya. Lemak jenuh meningkatkan kadar kolesterol darah, meskipun makanan yang mengandung lemak jenuh diberi label "bebas kolesterol". Contohnya, kue bebas kolesterol mungkin kaya akan lemak jenuh seperti minyak palem atau minyak kelapa, yang akan menaikkan kadar kolesterol anda.
- Tidak ada anjuran mengenai jumlah asupan total lemak perhari. Meskipun demikian, anda harus mencoba untuk membatasinya sampai 30% atau kurang dari total kalori setiap harinya dan lemak yang berasal dari lemak jenuh harus kurang dari 10 %.

Berikut ini cara bagaimana mengurangi lemak jenuh dalam makanan, yaitu :

- Kurangi produk hewan yang berlemak dalam makanan anda, seperti hamburger, daging babi, sosis dan jeroan (hati, otak, ginjal).
- Bacalah label secara seksama dan hindari makanan yang mengandung minyak sayur yang terhidrogenasi, mentega coklat, minyak palem atau minyak kelapa, lemak sapi dan lemak babi.
- Lepaskan kulit dari unggas dan hilangkan lemak dari dagingnya sebelum dimasak.
- Siapkan minimal satu kali makan tanpa daging setiap harinya.
- Gunakan susu skim atau susu rendah lemak dan produk-produknya.
- Nikmatilah makanan kecil bebas lemak, termasuk pretzel (kue kering asin), popcorn (jagung berondong) dan buah-buahan.
- Hindari permen dan hidangan penutup, terutama yang mengandung coklat, yang terbuat dari gula merah dan mentega dan karamel.
- Masaklah telur bagian putihnya saja.
- Hindari makanan siap saji (kue, kue kering dan pastel) yang dijual di toko-toko.

- Masak dan pangganglah makanan dengan menggunakan minyak sayur seperti kanola, bunga matahari, jagung, kedelai dan minyak zaitun.
- Buatlah saus salad anda sendiri dengan menggunakan minyak-minyak di atas.
- Gunakanlah margarin yang ringan/lembut.
(<http://www.medicastore.com>)