

SUPLEMEN MAKANAN BERSERAT BERBAHAYA ATAU TIDAK

Akhir pekan lalu di Jakarta digelar sebuah diskusi mengenai makanan berserat. Sejumlah pakar dari berbagai disiplin ilmu yang berkaitan dengannya ikut urun rembung. Bagi masyarakat umum diskusi ini perlu disimak agar tak terjebak dalam membedakan makanan berserat dengan suplemen makanan berserat.

Beberapa pakar yang ikut urun rembung dalam diskusi ini antara lain : Dr. Suharti K. Suherman, Kepala Bagian Farmakologi dan Terapeutik FKUI, dr. Frans D. Suyatna, Phd, SpFK (bagian Farmakologi FKUI), Dr. Lanny Lestiani, Msc, Bagian Ilmu Gizi FKUI, dan Sarwono Waspadji (Sub bagian Metabolik-Endokrinologi, bagian ilmu penyakit dalam RSCM/FKUI Jakarta).

Salah satu hasil kesimpulan dalam diskusi tersebut, makanan berserat mempunyai banyak fungsi. Salah satunya adalah melangsingkan tubuh. Menurut Dr. Lanny Lestiani, makanan berserat baik untuk menurunkan berat badan karena makanan berserat cenderung untuk mencegah konsumsi kalori yang berlebihan dan dapat memberikan rasa kenyang. Makanan berserat atau yang banyak mengandung serat itu banyak terdapat pada sayuran, buah dan sereal.

Sedang Dr. Suharti mengutip pakar farmakologi asal Swedia tahun 1984-1990 yang mengadakan penelitian tentang hubungan penyakit jantung koroner dan makanan berserat, terutama yang berasal dari sereal. Hasilnya, sereal ini lebih bias untuk menurunkan resiko penyakit jantung koroner.

Namun, untuk produk suplemen makanan berserat yang sudah diolah dan dijual dalam bentuk instan – semua pakar dalam diskusi ini setuju bahwa bila produk suplemen makanan berserat bila tidak dikonsumsi dalam kondisi yang benar – bisa menimbulkan resiko. dr. Frans D. Suyatna mengatakan, penambahan serat yang berlebihan dapat menimbulkan defisiensi nutrisi, terutama pada bayi, anak remaja dan wanita hamil. Untuk melangsingkan tubuh pun, tak semuanya berhasil. Ada beberapa wanita yang mengkonsumsi makanan berserat justru kekurangan elektrolit karena zat penting untuk kelancaran fungsi tubuh ikut terbuang pada saat konsumen serat buang air besar. Akibatnya, bukan tubuh langsing malah masuk rumah sakit. Jadi, para pakar intinya berpesan berhati-hati terhadap suplemen makanan berserat dan jangan mudah tergiur iklan. (isa)■