

**MAKANAN DAN MINUMAN YANG DIHINDARI
BAGI PENDERITA JERAWAT
oleh: dr. Kris Adimoelja Adimoelja, Sp.KK**

“You are what you eat” atau terjemahan bebasnya adalah seperti ini: Apa yang kamu makan itu adalah identitas kamu. Apa yang kita makan atau minum mencerminkan siapa kita. Makanan tidak saja menunjukkan status sosial seseorang namun juga status kesehatannya pula.

Hampir sebagian penyakit yang diderita seseorang di kemudian hari adalah akibat dari gaya hidup yang dijalannya semasa masih muda. Sama dengan jerawat, pengaruh makanan amatlah besar karena jenis makanan yang dimakan seseorang berkaitan erat dengan gaya hidupnya.

Berikut adalah jenis makanan dan minuman yang sebaiknya dihindari agar jerawat tidak mudah muncul. Karena sumber yang dipakai hampir seluruhnya dari buku-buku berbahasa asing maka akan ada beberapa kata yang tidak akan diterjemahkan untuk mencegah kesalahpahaman.

1. SUSU hewani. Semua susu dari hewan apapun juga sebaiknya di jauhi. Mulai dari susu segar hingga produk derivatnya seperti susu bubuk, susu kental manis hingga creamer dan juga susu skin rendah lemak.
2. Produk Susu (Diary Product/Diary), contohnya: Keju, Yogurt, Coklat, Custard, Whipped Cream, Es krim dan masih banyak lagi dan terus semakin banyak. Tehnologi pangan yang semakin maju menyebabkan produk susu ini hilang wajah aslinya. Dunia kuliner adalah dunia yang amat dinamis dan kreatif. Dari sejak susu cuma bisa dijadikan keju, kini susu dapat berubah menjadi apa saja sepanjang kreatifitas otak manusia yang ada di seluruh pelosok dunia. Jenis makanan minuman yang satu ini adalah yang tersulit untuk dihindari. Baik sengaja maupun tak sengaja.
3. Sering ada sanggahan bahwa susu itu justru menyehatkan. Ini adalah pendapat yang salah. Susu memang diharuskan untuk diminum anak balita dan orang sakit saja. Orang dewasa yang sehat tak diharuskan minum susu. Karena kandungan susu bisa didapatkan pada jenis makanan lainnya.
4. Telur. Mulai dari bentuk mentahnya telur sudah dapat menyebabkan jerawat. Telur dari hewan jenis apapun juga dapat memicu jerawat. Telur burung puyuh meskipun berukuran kecilpun harus di jauhi. Problemnya mirip dengan produk susu tadi. Produk olahan terbuat dari telur sulit diterka. Banyak yang belum tahu mayonais terbuat dari telur. Beberapa salad dressing juga terbuat dari mayonais. Sehingga meskipun telah rajin makan sayur namun bila dicampur dengan dressing mayonais akan menyebabkan jerawat. Ada yang berkesimpulan putih telur saja masih bisa dimakan. Tapi harus dipastikan benar-benar terpisah 100 persen.

5. Kacang: Makanan ringan ini sudah lama diteliti dan dianjurkan untuk tidak dikonsumsi. Sayangnya wujud kacang juga mirip produk susu dan telur tadi. Wajah aslinya sudah banyak diubah oleh teknologi pangan yang semakin maju. Hampir semua jenis kacang bisa memicu jerawat muncul. Mulai dari kacang tanah (peanut), mete (cashew), walnut, chestnut dan masih banyak lagi termasuk yang harus disingkirkan.
6. Makanan dan Minuman dengan GL (Glycemic Load) dan GI (Glycemic Index) tinggi: Daftarnya dapat dilihat di <http://www.glycemicindex.com> Perlu diperhatikan. Makanan yang merangsang produksi insulin tidak hanya tergantung pada GL dan GI nya saja tapi juga dengan cara menyajikan dan cara memasaknya. Di tabel ini semua makanan dan minuman memiliki GI & GL sendiri-sendiri. Meskipun itu termasuk buah dan sayuran.
7. Makanan & minuman yang kaya protein: Penting diperhatikan karena sebagian besar intake yang kaya protein termasuk dalam 5 golongan di atas. Contohnya susu. Susu amat kaya akan protein tapi penyebab jerawat. Jadi hati-hati dalam memilih. Kedelai, ikan salmon dan daging dada ayam adalah beberapa pilihan tepat.

Kelima macam makanan dan minuman ini baru sebagian daftar yang dianjurkan untuk tidak atau dikurangi konsumsinya. Sebenarnya masih ada beberapa lagi, namun karena masih minim jumlah penelitiannya maka tidak dicantumkan di sini. Tapi selama ini dapat disimpulkan bahwa makanan dan minuman yang dianjurkan bagi pasien jerawat adalah sayur dan buah. Kaum vegetarian pernah diteliti amat sedikit sekali yang menderita jerawat.

DI BAWAH INI KAMI TELAH SIAPKAN “ACNE FREE DIET CARD” YANG DAPAT DIPOTONG DAN DISIMPAN DALAM DOMPET UNTUK MEMUDAHKAN MENINGAT-INGAT MAKANAN DAN MINUMAN YANG SEBAIKNYA DIHINDARI

DI BAWAH INI KAMI TELAH SIAPKAN “ACNE FREE DIET CARD” YANG DAPAT DIPOTONG DAN DISIMPAN DALAM DOMPET/HP UNTUK MEMUDAHKAN MENINGAT-INGAT MAKANAN DAN MINUMAN YANG SEBAIKNYA DIHINDARI

Dairy Ingredients Hidden Dairy	Ingredients that MAY contain milk protein:
<p>Artificial butter flavor, Butter, Butter Fat, Buttermilk, Butter Oil, Casein, Casainates (ammonia, calcium, magnesium, potassium, sodium), Cheese, Cottage cheese, Cream, Curds, Custard, Ghee, Goat's milk, Half & half, Hydrolysates (casein, milk protein, protein, whey, whey protein), Kefir, Koumiss, Lactalbumin, Lactalbumin phosphate, Lactoglobulin, Lactose, Lactulose, Milk (condensed, derivative, powder, dry, evaporated, low fat, malted, non fat, protein, skim, solids, whole), Milkfat, Nougat, Paneer, Pudding, Rennet casein, Sour cream, Sour cream solids, Sour milk solids, Whey (in any form including delactosed, demineralized, protein, concentrate, sweet), Yogurt</p>	<p>Chocolate, Flavorings (natural or artificial), High protein flour, Hot Dogs, Luncheon Meat, Margarine, Simplesse, Sausage, Starter Distillate.</p> <p>Avoid "deli" meats, because the slicers frequently are used to cut both, meat, and cheese product. Also, some deli meats contain dairy products.</p> <p>Kosher labeling : A product label marked Parve or Pareve is certified dairy-free. A product with a circled "U" on the label (with NO other symbols or letters) is Parave. A "D" or "DE" on a product label next to a circled "K" or circled "U" may indicate the presence of milk protein. www.dokterjerawat.com</p>

Artikel ini tersedia GRATIS di www.dokterjerawat.com