

Bismillaahirrahmaanirrahim....

"PANDUAN DIET SEHAT MAAG, ASAM LAMBUNG, DAN GERD: MAKANAN YANG AMAN & NIKMAT



TEMUKAN TIPS DIET YANG
EFEKTIF UNTUK MENJAGA
KESEHATAN LAMBUNG

YARISSA.ID

Kenapa?

Tujuan dari diet sehat bagi penderita asam lambung, maag dan GERD adalah untuk mengurangi produksi asam lambung, meredakan gejala, dan mempercepat proses penyembuhan.

Makanan yang dikonsumsi harus mudah dicerna, tidak merangsang produksi asam lambung berlebihan, dan tidak menyebabkan iritasi pada lambung dan kerongkongan.

Selain itu, diet sehat juga bertujuan untuk menjaga berat badan yang sehat dan memastikan asupan nutrisi yang cukup.

Ebook ini hanya berfungsi sebagai panduan umum. Sebaiknya selalu berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan rekomendasi yang lebih spesifik dan sesuai dengan kondisi anda.



Hj. Ruslinda

CHAPTER

01

*Makanan yang Harus
Dikonsumsi*



Makanan Rendah Asam

Untuk mengurangi produksi asam lambung berlebihan, pilihlah makanan rendah asam seperti:



- Sayuran non-asam: Bayam, wortel, brokoli, kentang, labu, kembang kol, dan mentimun.
- Buah-buahan non-asam: Pisang, apel, pepaya, mangga, pir, dan anggur.

Makanan Serat Tinggi

Konsumsi makanan yang kaya serat membantu memperbaiki pencernaan dan mengurangi risiko sembelit. Pilihlah:

1. Gandum utuh: Roti gandum utuh, sereal gandum utuh, dan pasta gandum utuh.
2. Oatmeal: Sarapan oatmeal yang tidak diberi tambahan gula.
3. Beras merah: Beras merah sebagai alternatif beras putih.
4. Kacang-kacangan: Almond, kenari, kacang tanah, kacang merah, dan lentil.



Protein Rendah Lemak

Pilihan protein rendah lemak membantu dalam pemulihan dan memperbaiki jaringan tubuh tanpa menambah beban pada sistem pencernaan. Pilihlah:

- Ikan: Salmon, tuna, cod, ikan tongkol, dan ikan trout.
- Ayam tanpa kulit, dada ayam dan daging tanpa lemak



Susu & Yogurt rendah lemak

Pilihlah produk susu rendah lemak sebagai sumber kalsium dan protein yang tidak memicu produksi asam lambung berlebihan. Pilihan yang baik meliputi:

- Susu rendah lemak atau susu kedelai.
- Yogurt rendah lemak tanpa tambahan asam.



CHAPTER

02

*Makanan yang
Dihindari*



Makanan & Minuman Tinggi Asam

Makanan tinggi asam dapat meningkatkan produksi asam lambung dan memperburuk gejala maag. Hindari atau batasi konsumsi:

- Buah-buahan asam: Jeruk, lemon, tomat, jeruk bali, jeruk nipis, dan buah beri asam seperti stroberi dan cranberry.
- Minuman berkarbonasi dan bersoda: Minuman bersoda seperti cola, soda, dan minuman berkarbonasi lainnya.



Makanan Pedas

Makanan pedas dapat merangsang produksi asam lambung dan memperparah gejala maag.

Hindari atau kurangi konsumsi:

- Cabai: Cabai merah, cabai rawit, cabai bubuk, dan saus pedas.
- Makanan berbumbu tinggi: Makanan dengan bumbu pedas seperti sambal, saus tomat pedas, dan makanan pedas lainnya.



Makanan Berlemak Tinggi

Makanan berlemak tinggi memperlambat proses pencernaan dan dapat menyebabkan refluks asam. Batasi atau hindari konsumsi:

- Gorengan: Gorengan seperti kentang goreng, ayam goreng, dan makanan berminyak lainnya.
- Makanan cepat saji: Burger, kentang goreng, nugget, dan makanan cepat saji lainnya.
- Makanan berminyak: Makanan yang digoreng dalam minyak berlebihan atau makanan dengan kandungan lemak jenuh yang tinggi.



Minuman Berkafein

Minuman berkafein dapat merangsang produksi asam lambung dan memperburuk gejala maag.

Batasi atau hindari konsumsi:

- Kopi: Kopi hitam, kopi instan, kopi es, dan kopi dengan tambahan susu atau krim.
- Teh: Teh hitam, teh hijau, teh mint, teh chamomile, dan teh dengan tambahan gula.
- Minuman berkafein lainnya: Minuman energi, minuman berkafein bersoda, dan minuman berkafein buatan.




CHAPTER

03

Tips Tambahan untuk Diet Sehat Lambung



A white plate with a scalloped edge is filled with a variety of foods. On the right side, there is a large, golden-brown fried salmon fillet. Below it is a mound of fluffy white rice. On the left side, there is a colorful assortment of fresh fruits and vegetables, including sliced red apples, blueberries, raspberries, green leafy vegetables, and orange carrot slices. A dark, semi-transparent text box is overlaid on the left side of the plate, containing white text. The background is a light-colored, textured surface.

Hindari mengonsumsi makanan dalam jumlah besar dalam satu waktu. Sebaiknya, pilihlah porsi kecil tapi sering untuk mengurangi beban pada lambung. Makan **5-6 kali sehari** dengan porsi yang lebih kecil dapat membantu mencegah terjadinya kelebihan asam lambung.

Menghindari Makanan Besar Sekaligus

A close-up photograph of a woman with long brown hair and glasses, smiling as she eats. She is holding a silver fork with a piece of green lettuce. In front of her is a plate of food, including salmon, orange roe, and various greens. The background is softly blurred.

Mengunyah Makanan

Mengunyah makanan dengan baik membantu memulai proses pencernaan dan mengurangi tekanan pada lambung. Nikmati setiap gigitan dengan mengunyah makanan secara perlahan dan menyeluruh sebelum menelan. Hindari makan terburu-buru atau makan sambil berbicara agar makanan dapat dicerna dengan lebih baik.



Hindari Tidur Setelah Makan

Makanan yang dikonsumsi menjelang tidur dapat meningkatkan risiko refluks asam saat berbaring. **Usahakan untuk tidak makan 2-3 jam sebelum tidur** agar lambung memiliki waktu yang cukup untuk mencerna makanan sebelum posisi tidur.

Hindari Merokok & Minuman Alkohol



Merokok dapat merangsang produksi asam lambung dan mengganggu fungsi sfingter esofagus bawah, yang dapat memperburuk gejala maag. Sedangkan **alkohol** dapat merangsang produksi asam lambung dan merusak lapisan pelindung lambung.



Penting

Setiap individu memiliki kondisi yang unik, dan apa yang berlaku untuk satu orang mungkin tidak berlaku untuk yang lain.

Penting untuk selalu berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebelum memulai diet sehat, terutama jika Anda menderita maag, sakit asam lambung, atau GERD.

Mereka dapat memberikan panduan yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan membantu merencanakan diet yang paling efektif dan aman untuk Anda.

Dengan mengikuti panduan ini dan mendapatkan dukungan medis yang tepat, Anda dapat menjalani diet sehat yang sesuai untuk penderita maag, sakit asam lambung, dan GERD. Ini akan membantu Anda merasa lebih nyaman, mengurangi gejala, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.



Hj. Ruslinda

YaRISSA

RAMUAN ALAMI

Asam
Lambung

Maag
Gerd

Sakit
Kepala



Pedih Ulu
Hati
Perut

Mual &
Muntah

Kembung
Begah

Sesak
Berdebar

Gelisah
Cemas

Info Lanjut Klik
Tombol Dibawah

<https://asamlambung.my.id>

