

# BIG ISSUE

## Tips Kontrol Kolesterol saat Puasa dari Ahli Gizi UNAIR

Achmad Sarjono - [JATIM.BIGISSUE.ID](http://JATIM.BIGISSUE.ID)

Apr 18, 2022 - 14:36



SURABAYA - Kolesterol merupakan salah satu penyakit yang masih menjadi permasalahan umum di tengah masyarakat. Saat bulan puasa seperti saat ini seseorang akan menghabiskan setengah harinya untuk tidak makan dan minum sehingga tak jarang jika mereka mengonsumsi semua yang diinginkan ketika berbuka.

Ahli gizi Universitas Airlangga Stefania Widya Setyaningtyas SGz MPH membagikan tips mengelola kadar kolesterol saat puasa. Yakni dengan mengelola pola makan selama puasa.

“Biasanya kalau di Indonesia itu menu berbuka banyak banget ya. Tapi punya kecenderungan makanan yang manis, bersantan, dan berminyak. Nah, itu yang sebaiknya dihindari oleh penderita yang tinggi kolesterol,” ujarnya, Senin (18/4/2022).

Selain itu, Stefania menganjurkan untuk mengurangi konsumsi gula yang berlebihan. Ia menjelaskan, mengonsumsi gula yang berlebihan itu akan meningkatkan lemak darah. Yang mana akan diubah oleh tubuh menjadi lemak.

“Yang perlu dibatasi itu makanan sumber kolesterol. Makanan sumber kolesterol ini biasanya ada di lauk hewani yang berasal dari hewan. Misalnya, susu, daging hewani, dan jeroan. Mungkin bisa pilih menu berbuka dengan kadar kolesterol yang rendah. Misalnya, daging berwarna putih,” tambahnya.

#### Batasi Sumber Lemak

Selain menjelaskan makanan, Stefania menyebut semua jenis minuman bebas dipilih asal tidak berasal dari sumber hewani. Ia juga menegaskan bahwa untuk mengontrol kadar kolesterol juga perlu menghindari sumber lemak.

“Jadi, sumber lemak ini bisa dari nabati dan hewani. Nah lemak ini ada yang baik dan yang jahat,” sambungnya

Lemak yang baik adalah lemak yang efeknya menurunkan kadar kolesterol. Misalnya, lemak tidak jenuh, lemak omega, biji-bijian, dan minyak yang tidak dipanaskan. Selain itu, ia menjelaskan untuk menghindari kolesterol sendiri bisa dengan melakukan aktivitas fisik dan istirahat dengan cukup.

#### Membagi Waktu Makan saat Puasa

Pembagian waktu makan saat berpuasa ini menjadi salah satu faktor agar tubuh tetap fit beraktivitas saat puasa. Menurut Stefania, membagi waktu makan perlu memperhatikan porsi dan frekuensi makan.

“Pastikan bahwa kebutuhan kita tercukupi dengan makanan yang beragam dan seimbang. Jangan mengonsumsi satu makanan dengan proporsi berlebihan. Misalnya, nasinya banyak lauknya sedikit, banyak minum manis,” tambahnya.

Stefania juga mengimbau untuk menyesuaikan kebutuhan makan dengan piring makan. Dalam satu piring itu harus mencakup karbohidrat, protein, dan mineral. Ia juga mengimbau untuk mencegah kondisi dehidrasi dengan porsi minum delapan gelas per hari. Yakni, 2 gelas setelah berbuka, 2 gelas sebelum tarawih, 2 gelas saat malam, dan 2 gelas saat sahur. (\*)