

AWAS!!!

Diet Ketat Bisa Merusak Ginjal

EXPOSEMEDIA - Diet ketat kerap dilakukan oleh orang-orang yang ingin memiliki berat badan ideal. Padahal, diet terlalu ketat justru memiliki dampak buruk bagi kesehatan tubuh, lho. Sebab, diet bukan merupakan pola hidup yang bisa diterapkan dalam jangka waktu lama.

Menurut Ketua Umum PDGKI (Perhimpunan Dokter Gizi Klinis Indonesia), Prof Dr dr Nurpudji Taslim, SpGK(K), MPH, diet terlalu ketat dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal. Untuk itu, penting menjalankan diet sehat yang pada saat tujuannya sudah tercapai, maka diet harus segera dihentikan.

"Diet-diet semua itu intinya itu mengurangi karbo semuanya. Cuma yang paling nyata sekarang ini, dari semua diet-diet yang ada, itu adalah diet keto. Jadi sebenarnya diet semua yang digunakan itu kalau udah tercapai, itu harus kita stop perlahan. Jadi kembali ke kebutuhan yang sesuai dengan berat badan yang sudah ada," ujar Prof Nurpudji dalam webinar Peringatan Hari Obesitas Sedunia, Rabu (3/3/2021).

Pasalnya, jika diet masih terus dilakukan dan makanan yang dikonsumsi masih mengandung rendah karbohidrat serta tinggi protein, maka diet yang dilakukan malah bisa menyebabkan terjadinya kerusakan ginjal.

"Kita tidak ingin terjadi kerusakan ke ginjalnya. Intinya, karbo yang rendah, protein yang tinggi ini tidak bagus jika dikonsumsi terlalu tinggi," tuturnya.

Sementara itu, diet sehat yang bisa diterapkan untuk menjaga keseimbangan berat badan serta menjaga kese-

hatan tubuh adalah dengan menerapkan balanced diet atau diet seimbang.

"Jadi balanced diet, jadi makanan itu kita konsumsi sesuai kebutuhan kita, ya, sesuai dengan berat badan kita, ya, sesuai dengan aktivitas kita," pungkas Prof Nurpudji.

Prof Nurpudji turut menjelaskan komposisi makanan yang tepat dalam menerapkan diet, yakni dengan mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur. Sebab, seperti diketahui, buah dan sayur memiliki berbagai nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh.

"Jadi ada komposisi dari makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, yang seimbang. Nah, itu hanya bisa dipenuhi jika kita lebih banyak mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah. Karena sayuran itu kunci utamanya selain mengandung vitamin dan mineral, seratnya tinggi," jelasnya. (dtik/*)

