

DIET DAN PENGOBATAN PENYAKIT HIPERKOLESTEROLEMIA

Oleh : Drs. Slamet Santoso SP, M.S

Fakultas Biologi Unsoed Jl. Dr. Suparno 63 Purwokerto 53151.

PENDAHULUAN

Penyakit hiperkolesterolemia merupakan salah satu jenis penyakit hiperlipidemia yang disebabkan oleh peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Salah satu cara untuk mengatasi penyakit hiperkolesterolemia adalah dengan terapi diet rendah lemak. Terapi ini dapat dilakukan dengan cara menghindari makanan hewani kecuali putih telur, yogurt dan susu non fat. Produk hewani cenderung mengandung lemak jenuh yang tinggi yang oleh hati akan diubah menjadi kolesterol.

Jenis makanan yang aman dan berbahaya karena dapat menimbulkan penyakit hiperkolesterolemia adalah sebagai berikut :

1. Jenis makanan yang aman rendah kolesterol

Putih telur ayam, teripang, susu sapi non fat, ikan air tawar, daging kelinci, daging ayam kampung/ daging bebek tanpa kulit.

2. Makanan yang boleh dimakan sekali-kali (kadar kolesterol 100-120mg/10g) :

Iga sapi, daging sapi, daging asap (smoked beef), burung dara, ikan bawal

3. Makanan dengan kolesterol cukup tinggi (130-185 mg/10g) :

daging sapi berlemak, gajih sapi, daging babi, keju, sosis daging, kepiting, udang, kerang siput, belut

4. Makanan dengan kolesterol tinggi (> 185- 610 mg/10g), berbahaya:

Santan, gajih babi, susu sapi, susu sapi krim, cokelat, mentega, jeroan sapi, jeroan babi, kerang putih (tiram), jeroan kambing.

5. Makanan dengan kolesterol sangat tinggi (1170-3640mg/10g)/sangat berbahaya/perlu dihindari:

Cumi-cumi, kuning telur ayam, otak sapi, otak babi, telur burung puyuh

Pengobatan medis antara lain dengan obat golongan statin seperti simvastatin, atrovastatin (lipitor) untuk penurun kolesterol dan atrovastatin, gemfibrosil serta abclovibrat untuk penurun trigliserida. Vitamin B3 (Niasin) untuk meningkatkan kadar HDL kolesterol.

Pengobatan herbal antara lain dapat menggunakan daun Alpukat, daun teh hijau dan kedelai. Daun Alpukat, teh hijau dan kedelai mengandung senyawa yang disebut flavonoid. Pada daun alpukat senyawa flavonoid berupa kuersetin, pada kedelai berupa genistein dan pada teh hijau berupa katekin. Senyawa flavonoid dapat menurunkan kadar kolesterol serta meningkatkan kadar HDL, dengan cara menghambat oksidasi LDL (*ox LDL*).

Serat pada daun alpukat dan daun teh hijau membantu menghambat penyerapan kolesterol pada usus. Mineral Cu dan Zn dijumpai pada daun alpukat, teh hijau dan kedelai. Kedua mineral ini dapat mengaktifkan enzim antoksidan Super Oksida Dismutase (SOD). Kerja SOD adalah untuk menetralkan radikal bebas anion superoksida sehingga mencegah terjadinya *ox LDL*. Daun alpukat dan teh hijau dapat dikonsumsi dalam bentuk seduhan, maupun dalam bentuk kapsul, sedangkan kedelai biasanya dikonsumsi dalam bentuk produknya berupa susu atau olahannya berupa tempe.

Terapi herbal dengan menggunakan tanaman obat lebih aman dan harganya lebih murah dibandingkan dengan suplemen makanan maupun obat paten serta efek samping yang ditimbulkan juga lebih ringan.

KESIMPULAN

Penyakit hiperkolesterolemia dapat diatasi dengan diet makanan rendah lemak, pengobatan medis dan pengobatan herbal. Pengobatan herbal lebih aman, murah dan tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan kesehatan penderita hiperkolesterolemia.

DAFTAR PUSTAKA

Anantaboga, J, 2012. Tangkal seabri penyakit dengan teh hijau. Cetakan pertama. Penerbit DIVA Press, Yogyakarta.

- Barasi, M.E, 2007. At a glance ilmu gizi, Penerbit Erlangga, Jakarta
- Dewi, N.C.P, 2013. Pengaruh pemberian ekstrak kacang hijau (*Phaseolus radiatus*) terhadap kadar kolesterol LDL serum tikus putih hiperkolesterolemia. Skripsi Universitas Diponegoro, Semarang.
- Sari, M.A, 2015. Aktivitas antioksidan teh daun alpukat (*Persea americana*, Mill) dengan variasi teknik dan lama pengeringan. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta