

Makanan Sehat Dan Bergizi Untuk Lansia
PUSDI INSAN USIA LANJUT LPPM UNY
Oleh : Widyaningsih, M.Si.

Kebutuhan gizi pada orang usila perlu mendapat perhatian, karena kebutuhan gizi pada masa ini berubah dibandingkan kebutuhan gizi pada orang dewasa. Terjadi perubahan pada fungsi fisiologis tubuh dan sistem metaboliknya shg mempengaruhi banyak hal termasuk kebutuhan gizi yang menunjang kesehatan lansia. Semua kebutuhan zat gizi harus diperhatikan, yang paling dominan adalah zat makro, vitamin, dan beberapa mineral utama, juga cara memasaknya.

Protein

Pada usia muda, total otot manusia mencapai 30-35% dari berat badan, bahkan untuk beberapa orang (terutama yang menyukai olahraga mencapai 45%). Jumlah ini kemudian turun menjadi <27% ketika usia lanjut. Hal ini disebabkan karena terjadi perubahan signifikan jalur metabolisme dan kebutuhan tubuh akan protein. Untuk orang dewasa usia >50 tahun biasanya kebutuhan proteinnya hanya 0,8 gr/kg berat badan, tapi ada juga yang merekomendasikan hingga 1,2 gr/kg bb. Sangat dianjurkan sumber protein untuk orang lanjut usia berasal dari protein yang berkualitas tinggi. Sumber terbaik adalah ikan, dan daging (hindari bagian lemak), dan pengolahan yang baik adalah dengan cara direbus atau dikukus (jangan digoreng/dibakar). Ketika makanan direbus/dikukus, akan memecah kompleks protein menjadi yang lebih sederhana sehingga memudahkan untuk dicerna oleh sistem pencernaan, khususnya pada orang lanjut usia. Ketika makanan digoreng atau dibakar, protein menjadi sulit dicerna, akibatnya membebani sistem pencernaan. Fungsi dari protein sangat banyak tapi yang terpenting adalah proses regenerasi sel, karena pada fase ini tidak seperti ketika usia muda dulu, sel-sel sangat rentan rusak, karena itu protein membantu memelihara regenerasi sel agar lebih kuat.

Karbohidrat

Anjuran kebutuhan karbohidrat pada masa ini berkisar 45-60% dari total energi, dan sebaiknya karbohidrat kompleks (misalnya pati, dan lain-lain). Ada penelitian yang menganjurkan 130 gr/hari untuk pasien usia >70 tahun, dengan asumsi konsumsi *soft drink*, gula, dan makanan yang mengandung pemanis dan pengawet sudah tidak dimasukkan dalam menu makanan. Selain itu pilihan makanan yang berindeks glikemik rendah harus diutamakan, misalnya makanan beras merah, gandum, roti putih, getuk, dan buah-buah kaya serat. Jadi jenis (indeks glikemik rendah) dan jumlah (tidak lebih dari 60%) patut diperhatikan oleh orang lanjut usia, agar kadar glukosa

darah dalam tubuh dapat lebih terjaga. Makanan dengan indeks glikemik rendah cenderung untuk memberikan rasa kenyang lebih lama, hal ini baik bagi orang lanjut usia. Karbohidrat sebagai sumber energi utama bagi tubuh untuk menjalankan fungsi – fungsi dasar organ tubuh, dan untuk melakukan aktivitas fisik.

Lemak

Banyak orang mengatakan jika sudah tua sebaiknya tidak usah makan-makanan yang berlemak, padahal pada usia tersebut tidak ada masalah untuk mencerna lemak yang dikonsumsi. Lemak juga dibutuhkan bagi orang usia lanjut, misalnya untuk memberikan energi jangka panjang, memberikan rasa kenyang yang lama, membantu aktivasi hormon-hormon, melindungi sel-sel tubuh, mengangkut vitamin larut lemak ke seluruh tubuh, dan menjaga suhu tubuh. Lemak baru berbahaya jika orang tersebut memiliki faktor risiko yang bisa menyebabkan munculnya penyakit-penyakit. Misalnya di usia lanjut menderita obesitas sentral atau obesitas berat, ada riwayat aterosklerosis, atau penyakit jantung, dan lain-lain. Rekomendasi kebutuhan lemak sekitar 25% dari total kebutuhan energi, kemudian konsumsi lemak jenuh tidak lebih dari 10% serta total kolesterol <200 mg/hari. Sumber lemak jenuh misalnya yang bersantan, daging babi, susu tinggi lemak, minyak kelapa, sedangkan sumber kolesterol selain makanan tersebut adalah jeroan, otak, telur, mentega, dan lain-lain. Banyak orang-orang lanjut usia yang dirawat di rumah sakit dan kekurangan gizi memiliki kadar albumin yang rendah, sangat kurus, pucat, atau pun berat untuk menopang tubuhnya sendiri. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini antara lain: Hilangnya nafsu makan akibat kemampuan indera perasa dan penciuman telah berkurang, Masalah pada sistem pencernaan yang telah berlangsung cukup lama, Kehilangan lemak tubuh akibat proses penuaan.

13 pesan dasar gizi seimbang

1. Makanlah aneka ragam makanan
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi
3. Makanlah sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat kecukupan energi
5. Gunakan garam beriodium
6. Makanlah makanan sumber zat besi
7. Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan
8. Biasakan makan pagi, 9. Minumlah air bersih, aman dan cukup jumlahnya
10. Lakukan kegiatan fisik secara teratur
11. Hindari minum minuman beralkohol
12. Makan makanan yang aman bagi kesehatan, 13. Bacalah label pada makanan yg dikemas.