

Pakar UGM Jelaskan Makanan Yang Perlu Dikonsumsi dan Dihindari Saat Isoman

Wednesday, 04 Agustus 2021 WIB, Oleh: Ika



Pasien Covid-19 yang melakukan isolasi mandiri atau isoman perlu memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi. Alih-alih mempercepat pemulihan, konsumsi makanan maupun minuman yang kurang tepat bisa memperlambat proses pemulihan.

Ahli Gizi UGM, Aviria Ermamalia M.Gizi.,RD., menyarankan agar pasien isoman mengonsumsi makanan yang beragam sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Sebab, tidak ada satu jenis bahan makanan dengan kandungan gizi yang lengkap.

“Kalau untuk pasien isoman sebenarnya tidak ada spesifik satu jenis makanan apa yang perlu dikonsumsi karena tidak ada super food. Namun, dianjurkan konsumsi makanan yang tinggi kalori dan tinggi protein sebab saat seseorang terkena infeksi kebutuhan akan energi dan proteinnya lebih tinggi dari biasanya,” urainya, Rabu (4/8).

Disamping itu, juga menjaga asupan vitamin dan mineral tercukupi. Lalu, konsumsi buah dan sayur yang cukup.

Namun, Dosen Departemen Gizi dan Kesehatan FKKMK UGM ini juga merekomendasikan pasien isoman untuk menghindari makanan maupun minuman yang tinggi kandungan gula, garam, dan lemak. Sebab, selain berisiko memperburuk peradangan, konsumsi makanan dengan kandungan gula, garam, dan lemak berlebih juga dapat memicu munculnya penyakit-penyakit lainnya.

Ia menjelaskan untuk batasan konsumsi gula per hari adalah 4 sendok makan. Sementara itu,

batasan konsumsi garam per hari adalah 4 sendok teh dan konsumsi lemak 5 sendok makan per hari.

“Sebaiknya hindari makanan/minuman dengan kandungan gula, garam, dan lemak berlebih seperti gorengan, makanan cepat saji, makanan kemasan, dan lainnya. Sebaiknya konsumsi makanan beragam dengan gizi seimbang,” pungkasnya.

Penulis: Ika

Berita Terkait

- [Psikiater UGM Paparkan Cara Menjaga Mental Sehat Saat Isoman](#)
- [PKMT UGM Gelar Pelatihan Pangan Sehat Untuk Semua](#)
- [Bantu Pasien Covid-19 Isoman, dr. Riyo Buka Jasa Konsultasi Gratis](#)
- [UGM Residence Siap Tampung Pasien Omicron](#)
- [Menjaga Kebugaran Tubuh Saat Berpuasa](#)