

## 'Kesehatan usus dan Anda'



*Ditulis oleh* Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 10 September 2024

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel Sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang sehari-hari melalui artikelnya dan untuk menyoroti masalah kesehatan utama yang memengaruhi Anda.

---

Dalam tubuh manusia di dalam dan di luar hidup mikrobioma yang diperkirakan terdiri dari 39 triliun sel mikroba termasuk bakteri, virus, dan jamur. Itu ada di seluruh tubuh Anda tetapi terutama di usus Anda. Mikrobioma Anda terkait erat dengan kesehatan Anda.

Mikrobioma usus mengacu pada kelompok kolektif mikroorganisme (yaitu, bakteri, virus, dan jamur) yang menghuni saluran pencernaan dan menghasilkan metabolit yang penting bagi kesehatan manusia.<sup>1</sup>

Bagaimana ketidakseimbangan mikrobioma Anda dapat memengaruhi kesehatan?

- **Kulit**- jerawat, eksim
- **Beberapa** penelitian telah menemukan bahwa orang yang kelebihan berat badan cenderung memiliki lebih banyak jenis mikroba yang memanen energi dari makanan dan membantu tubuh menyimpan lemak.
- **Kesehatan otak**- Kecemasan, depresi, stres, penyakit Alzheimer
- **Masalah gigi** - penyakit gusi, gigi berlubang

---

<sup>1</sup> <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/gut-microbiome>

- **Penyakit autoimun-** fibromyalgia, lupus, multiple sclerosis, rheumatoid arthritis, dan diabetes tipe 1
- **Alergi dan asma**
- **Penyakit radang usus-** Penyakit Crohn, kolitis ulserativa
- **Imunitas**

### **Sumbu usus-organ**

Mikrobioma di usus memainkan peran penting dalam sumbu usus-organ.

Sumbu organ usus adalah sistem komunikasi dua atau multi-arah, multi-saluran yang memungkinkan organ usus dan ekstraintestinal untuk berkomunikasi satu sama lain.<sup>2</sup>

Ini berkontribusi pada produksi hormon dan neurotransmitter yang diperlukan untuk mengatur suasana hati, perilaku, kognisi, dan respons kekebalan tubuh.

Mikrobioma usus juga mendukung kesehatan dan integritas penghalang usus, membantu mencegah zat berbahaya di dalam saluran pencernaan memasuki aliran darah dan menciptakan peradangan di seluruh tubuh (sistemik).<sup>3</sup>

Beberapa hal, seperti diet atau antibiotik tertentu, dapat menggangukannya.

### **Tapi gaya hidup Anda bisa membantunya.**

Dengan mendukung mikrobioma usus yang sehat, kita dapat mengurangi risiko terkena kesehatan yang buruk.

### **Bagaimana Anda bisa membantu mikrobioma Anda**

#### **Gaya hidup**

Tidur yang cukup- Targetkan 7-8 jam/malam  
 Meredakan stres  
 Olahraga teratur  
 Diet: Makanan tinggi serat, makanan probiotik

<sup>2</sup> <https://asm.org/articles/2023/january/gut-microbiome-communication-the-gut-organ-axis#:~:text=The%20gut%2Dorgan%20axis%20is,gut%20microbiome%20affects%20human%20health.>

<sup>3</sup> [https://www.medicalnewstoday.com/articles/gut-microbiome-mental-health-crohns?utm\\_source=Sailthru%20Email&utm\\_medium=Email&utm\\_campaign=MNT%20Daily%20News&utm\\_content=2024-09-09&apid=39536389&rvid=57745dcd5600013ccd6bf17470f400c7984eb3c97ebc5b705c40bd9a970f6ad3](https://www.medicalnewstoday.com/articles/gut-microbiome-mental-health-crohns?utm_source=Sailthru%20Email&utm_medium=Email&utm_campaign=MNT%20Daily%20News&utm_content=2024-09-09&apid=39536389&rvid=57745dcd5600013ccd6bf17470f400c7984eb3c97ebc5b705c40bd9a970f6ad3)

## **Prebiotik versus probiotik**

### **Prebiotik**

Prebiotik **sebenarnya tidak mengandung bakteri. Prebiotik berfungsi sebagai makanan untuk probiotik.**

Mereka adalah bahan bakar untuk membantu bakteri tumbuh. Semua prebiotik adalah jenis serat makanan yang ada dalam makanan berserat tinggi seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian. Contohnya termasuk biji-bijian, pisang, sayuran hijau, bawang merah, bawang putih, kedelai, dan artichoke.

### **Probiotik**

Probiotik **adalah mikroorganisme hidup kecil**, termasuk bakteri dan ragi yang ada dalam banyak makanan fermentasi, termasuk yogurt, tempe, asinan kubis, kimchi, kefir.

Anda tidak perlu mengonsumsi prebiotik agar probiotik bekerja, tetapi meminumnya mungkin membuat probiotik Anda lebih efektif.

**Dianjurkan untuk mengonsumsi pre dan probiotik untuk kesehatan usus yang baik.**

### **Studi yang menarik**<sup>4</sup>:

- **Makan hingga tiga porsi kimchi sehari dikaitkan dengan risiko obesitas yang lebih rendah dibandingkan dengan makan satu porsi atau kurang atau lebih dari lima porsi setiap hari.**
- **Makanan fermentasi mungkin memiliki efek metabolisme positif berkat nutrisi prebiotik dan probiotik yang terjadi sebagai bagian dari proses fermentasi.**
- **Sementara konsumsi kimchi yang berlebihan tidak dianjurkan, menambahkan lebih banyak sayuran fermentasi ke dalam makanan Anda bisa menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan metabolisme dan mikrobioma yang lebih baik, kata para peneliti.**

## **Apakah suplemen prebiotik dan probiotik diperlukan?**

Bagi kebanyakan orang sehat, tidak perlu mengonsumsi suplemen prebiotik atau probiotik.

Namun, risiko melakukannya biasanya minimal bagi orang yang tidak memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah atau penyakit yang mendasarinya.

---

<sup>4</sup> <https://bmjopen.bmj.com/content/14/2/e076650>

Mengingat bahwa sel probiotik dapat mati selama umur simpannya, pastikan Anda membeli produk terkemuka yang menjamin setidaknya 1 miliar kultur hidup - sering terdaftar sebagai unit pembentuk koloni (CFU) - pada labelnya.<sup>5</sup>

### **Kapan waktu terbaik untuk mengonsumsi suplemen prebiotik dan probiotik?**

Anda dapat mengonsumsi prebiotik dan probiotik bersama-sama. Yang penting adalah konsistensi.

### **Pikiran Akhir:**

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan sehat.

### **'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'**



<sup>5</sup> <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-HealthProfessional/>

### Tentang penulis:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia. Dia memiliki minat khusus dalam pencegahan kesehatan dan menggabungkan psikologi olahraga dan prinsip-prinsip kedokteran gaya hidup dalam pemeriksaan kesehatan dan advokasi dalam promosi kesehatan.

Dia akan ditampilkan dalam edisi ke-6 Britishpedia yang akan datang dari 'Orang-orang Sukses di Malaysia dan Singapura'.

Dia adalah seorang olahragawan aktif yang memiliki minat besar dalam pengobatan gaya hidup, teknologi medis, dan perawatan medis bertema umur panjang. Dia bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Disertifikasi dalam modifikasi Kesehatan dan Perilaku dengan Akademi Olahraga Internasional, konsultasinya menggabungkan metode pembinaan kesehatan.

Dia adalah anggota dari Singapore College of Family Physicians, Singapore Medical Association, Singapore Society of Behavioral Health, Singapore Society of Lifestyle Medicine, HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society).



<http://www.asiahealthpartners.com/>