

## Diet Pada Pasien Hipertensi



Sumber Foto : Unsplash

***Hipertensi merupakan salah satu penyakit metabolik yang sering menimbulkan komplikasi yang membahayakan nyawa. Kebiasaan makan (diet) dapat menjadi salah satu cara untuk membantu mencegah terjadinya hipertensi atau mencegah perburukan hipertensi. Yuk simak artikel berikut ini!***

Pada pasien yang menderita hipertensi sangat dianjurkan untuk mengatur pola hidup sehat seperti olahraga dan mengonsumsi makanan yang sehat serta rendah garam. Salah satu diet yang disarankan untuk penderita hipertensi adalah diet DASH.

DASH adalah singkatan dari *Dietary Approach to Stop Hypertension*. DASH merupakan diet yang dirancang untuk mengobati atau mencegah penyakit darah tinggi.

Diet ini menyarankan Anda untuk menurunkan konsumsi garam dan mengonsumsi makanan yang membantu menurunkan tekanan darah seperti makanan yang mengandung tinggi kalium, kalsium dan magnesium.

Dengan mengikuti diet DASH Anda dapat menurunkan tekanan darah hanya dalam dua minggu. Selain itu diet DASH juga sangat direkomendasikan untuk mencegah terjadinya osteoporosis, kanker, penyakit jantung, stroke, bahkan diabetes.

Makanan yang dianjurkan antara lain:

- Mengonsumsi sayur, buah dan biji – bijian
- Mengonsumsi susu bebas lemak atau rendah lemak, ikan, ayam, kacang- kacangan, minyak nabati

- Membatasi makanan yang tinggi lemak jenuh, seperti daging, susu tinggi lemak, minyak kelapa, minyak kelapa sawit
- Membatasi konsumsi makanan dan minuman yang manis.

## Bagaimana memulai diet DASH?

Untuk memulai diet DASH jumlah makanan dan jenis makanan Anda harus diatur namun jumlah porsi yang Anda butuhkan bisa berbeda – beda, tergantung berapa banyak kalori yang Anda butuhkan per hari.

Selain jumlah makanan yang diatur, jumlah asupan garam juga harus dibatasi karena mengurangi konsumsi garam dapat sangat berpengaruh bagi pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

## Jumlah asupan garam yang dianjurkan

Anda dapat memulainya secara bertahap. Mulailah dengan membatasi jumlah sodium sebanyak 2.400 mg per hari atau sekitar 1 sendok teh garam per hari.

Kemudian setelah Anda menyesuaikan diri, jumlah sodium dapat dikurangi hingga 1.500 mg per hari atau 2/3 sendok teh garam. Jumlah ini termasuk semua garam yang dimakan, termasuk garam dalam produk makanan dan yang ada pada masakan Anda.

## Makanan yang dapat dikonsumsi

Variasi makanan yang Anda makan dapat Anda atur sesuai dengan keinginan Anda namun harus dibatasi jumlahnya atau justru ditingkatkan, berikut ini merupakan anjuran dari diet DASH:

- Beras dan gandum: 6 – 8 porsi per hari
- Sayuran: 4 – 5 porsi per hari
- Buah: 4 – 5 porsi per hari
- Produk susu rendah lemak atau bebas lemak: 2 – 3 porsi per hari
- Daging, ayam, dan ikan: kurang dari 6 porsi per hari
- Kacang-kacangan dan biji-bijian: 4 – 5 porsi per minggu
- Lemak dan minyak: 2 – 3 porsi per hari
- Makanan manis: batasi dengan maksimal 5 porsi per minggu

Pada diet DASH pola makan diatur berdasarkan banyak porsi yang dapat Anda konsumsi per hari atau per minggu, satu porsi makanan setara dengan:

- ½ cup nasi atau pasta
- 1 potong roti
- 1 cup sayur mentah
- ½ cup sayur yang dimasak
- ½ cup buah
- 1 cup susu atau yogurt
- 1 ons daging yang dimasak
- 1 telur
- 1 sdt minyak
- 1/3 cup atau 1 ½ ons kacang
- 1 sdm gula

\*sdt : sendok teh

\*sdm : sendok makan

Kombinasi diet DASH dan olahraga juga sangat dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah. Olahraga yang dapat anda lakukan seperti jalan, berenang, atau bersepeda selama 30 menit setiap harinya.??

Referensi :

- Hima J. Challa; Muhammad Atif Ameer; Kalyan R. Uppaluri. NCBI (2020). DASH Diet to Stop Hypertention
- WebMD (2021). DASH Diet and High Blood pressure.
- National Heart, Lung, and Blood Institute: "Lowering Your Blood Pressure With DASH."
- Mayoclinic (2019). DASH diet: Healthy eating to lower your boold pressure.