

# Perubahan Nutrisi yang Diperlukan Saat Masuk Usia Senja

Putro Agus Harnowo - detikHealth



(Foto: thinkstock)

**Jakarta**, Seiring dengan bertambahnya usia, tubuh mengalami penurunan kinerja fisik dan mental. Mengingat risiko-risiko berbagai [penyakit](#) kesehatan makin meningkat seiring pertambahan usia, asupan gizi sebaiknya makin diatur dengan ketat.

Kalori dan lemak perlu dikurangi dan beberapa nutrisi penting yang diperlukan tubuh seperti kalsium, vitamin B12, dan vitamin D, harus diperbanyak. Akan lebih baik lagi jika pola makan sehat dimulai sejak muda.

"Rekomendasi-rekomendasi ini ditujukan pada berbagai tahap kehidupan dan sebaiknya dimulai sejak usia 30-an. Mengapa harus menunggu sampai terlambat?" kata Helen Rasmussen, PhD, ahli diet terdaftar di Human Nutrition Research Center on Aging at Tufts University, di Boston.

Berikut adalah cara dan apa saja yang diperlukan tubuh ketika mulai memasuki usia senja seperti dikutip dari *Health.com*, Rabu (16/11/2011):

## 1. Vitamin B12

Vitamin B12 sering diabaikan, padahal zat ini dibutuhkan untuk memproduksi sel darah dan meningkatkan kerja otak. Vitamin B12 diperoleh dalam tubuh dari protein hewani seperti telur atau daging.

Vitamin B12 perlu segera dipisahkan dari protein karena mudah terlarut. Vitamin B12 yang tidak terikat pada protein ditemukan dalam sereal dan suplemen yang diperkaya dan lebih mudah diserap tubuh. Sejak usia 50 tahun, asupan vitamin B12 sebaiknya berasal dari jenis makanan yang diperkaya ini.

## 2. Makan pisang lebih banyak

Tekanan darah meningkat seiring usia sehingga berisiko terserang stroke dan serangan jantung. Untuk itu, sebaiknya kurangi konsumsi sodium dan perbanyak potassium. Obat hipertensi banyak memiliki efek diuretik (melancarkan buang urin) yang baik untuk menurunkan kadar natrium dan kalium dalam tubuh.

"Kedua elektrolit tersebut diperlukan dalam jumlah tertentu, tetapi kalium lebih banyak diperlukan dibandingkan natrium," kata Rasmussen. Untuk memenuhi kebutuhan kalium, makanlah buah-buahan dan sayuran. Pisang merupakan pilihan terbaik, juga brokoli dan kentang yang dipanggang bersama dengan kulitnya.

### 3. Kurangi kalori

"Seiring bertambahnya usia, tingkat metabolisme tubuh melambat, sehingga asupan kalori harus disesuaikan. Tidak perlu banyak kalori untuk bergerak," kata Rasmussen.

Secara umum, orang cenderung sedikit bergerak ketika semakin tua. Kalori ekstra berarti berat badan ekstra dan meningkatkan risiko [penyakit](#) jantung, diabetes, osteoporosis, dan osteoarthritis.

### 4. Ganti Garam dengan Rempah-rempah

"Semakin tua, penurunan jumlah air liur dan kepekaan indera menyebabkan beberapa makanan kurang terasa lezat. Jangan mencoba untuk memperbaiki cita rasanya dengan menambah garam. Ada jutaan rempah-rempah yang tidak mengandung natrium yang dapat dinikmati," kata Rasmussen.

Cobalah rasa dan tekstur makanan baru, hindari memasak makanan terlalu lama agar rasanya tidak berkurang banyak. Tambahkan cabai atau rempah-rempah lain sebab akan membuat lebih banyak minum air atau susu yang baik untuk tubuh.

### 5. Minum air lebih banyak

kepekaan indera perasa dapat menurun dari waktu ke waktu, sehingga menyebabkan sensasi kehausan. Selain itu, obat-obat tertentu dapat membuat tubuh lebih rentan terhadap dehidrasi. Artinya, diperlukan upaya yang lebih besar untuk memenuhi asupan cairan.

Institute of Medicine merekomendasikan agar perempuan minum sekitar 2,2 liter atau 9 cangkir air sehari, dan pria minum 3 liter atau 13 cangkir sehari. Batasi konsumsi kopi, teh, dan alkohol. Kafein dan alkohol memperlancar pembuangan urin sehingga berisiko menyebabkan dehidrasi.

### 6. Konsumsi lebih banyak kalsium

Kalsium baik untuk tulang dan banyak ditemukan dalam produk susu dan makanan lainnya. Meskipun demikian, terkadang lansia tidak mendapatkan cukup asupan sebab intoleransi laktosa cenderung meningkat seiring dengan usia. Orang dewasa sebaiknya mendapat asupan 1.000 miligram kalsium per hari. Jumlahnya naik menjadi 1.200 miligram untuk wanita di atas 50 tahun dan pria di atas 70 tahun.

Jika kalsium tidak cukup diperoleh dari makanan, suplemen dapat membantu memenuhinya. Asupan kalsium maksimal 2.500 miligram per hari untuk orang dewasa atau 2.000 miligram per

hari untuk lansia di atas 50 tahun. Lebih dari itu bisa berisiko batu ginjal dan [penyakit](#) lainnya.

## 7. Tambahkan vitamin D

Vitamin D diperlukan tubuh untuk menyerap dan menggunakan kalsium dengan baik. Sayangnya, vitamin alami yang diperoleh dari matahari ini dapat sulit diperoleh tergantung dari waktu, tempat tinggal, dan apa yang dimakan.

"Makanan yang diperkaya vitamin D dapat membantu tetapi tidak mencukupi," kata Rasmussen. Vitamin D hanya larut dalam lemak. Orang dewasa harus mendapat asupan vitamin D sebanyak 600 unit internasional per hari dan meningkatkan jadi 800 setelah melewati usia 70 tahun. Maksimal asupan untuk orang dewasa adalah sebesar 4.000 unit internasional per hari. Asupan vitamin D sebaiknya diperoleh dari suplemen.

## 8. Konsumsi lutein untuk penglihatan yang baik

Untuk menjaga pudarnya penglihatan terkait katarak, mulai tingkatkan asupan lutein sejak usia pertengahan. Menurut beberapa penelitian, nutrisi yang terkait dengan beta-karoten dan vitamin A dapat membantu menangkal menurunnya fungsi otak.

Lutein bisa diperoleh dari makanan hijau seperti, sayuran berdaun, bayam, brokoli, juga dari buah-buahan seperti anggur, jeruk, dan juga bisa didapatkan dari kuning telur.

## 9. Utamakan serat

Secara keseluruhan, asupan serat adalah kunci normalnya fungsi usus dan dapat menurunkan risiko peradangan organ pencernaan. Sebagai tambahan, serat dapat menurunkan kolesterol dan mengatasi kenaikan gula darah yang terjadi setelah makan. Sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian dapat memenuhi kebutuhan ini.

## 10. Batasi lemak jenuh

Menghindari makanan kaya lemak jenuh seiring dengan tujuan memaksimalkan nutrisi dan mengurangi asupan kalori. Produk rendah lemak sudah cukup kaya akan gizi seperti protein dan kalsium tanpa perlu menambahkan lemak atau kalori seperti ditemukan dalam susu kaya lemak.

Sebagian besar lemak dalam makanan lansia seharusnya lemak baik, yaitu lemak tak jenuh ganda dan monounsaturated yang berasal dari makanan seperti kedelai dan minyak canola. Minyak ini juga dapat menjadi sumber vitamin E dan K yang baik.

## 11. Kurangi karbohidrat yang tidak sehat

Batasi makanan tinggi gula. Aturan ini sangat penting untuk lansia yang ingin menjaga berat badannya tetap sehat. Pankreas yang berfungsi memompa insulin sebaiknya diistirahatkan dan perbanyak asupan nutrisi sehat untuk mengimbangi setiap kalori yang dikonsumsi.

Karbohidrat olahan seperti roti putih umumnya lebih rendah kadar vitamin dan seratnya

dibandingkan biji-bijian. Pilihlah makanan yang mengandung karbohidrat sehat seperti buah daripada makanan seperti kue.

## 12. Cerdas dalam memilih suplemen

Makanan adalah sumber nutrisi terbaik, tetapi sulit untuk mendapat semua yang dibutuhkan tubuh seperti jumlah yang disarankan. Untuk orang tua, sebaiknya konsumsi suplemen kalsium, vitamin B12, dan vitamin D. Jangan sampai berlebihan sebab dapat berbahaya. Bicarakan dengan dokter tentang dosis suplemen yang tepat.

(ir/ir)