

### Makan apa ya

Ketika perut Anda sakit, kram, atau Anda merasa ingin muntah, hal terakhir yang ingin Anda lakukan adalah makan sesuatu yang malahan memperburuknya. Akan lebih sulit lagi untuk mengetahui apa yang harus dicoba jika Anda muntah atau diare. Tetapi beberapa makanan dapat memberi Anda nutrisi yang Anda butuhkan tanpa membuat Anda merasa lebih buruk.



### Mulailah Dengan Cairan

Jika Anda tidak bisa menahan makanan padat, tidak ada gunanya mencoba makan. Hal-hal seperti **minuman olahraga, kaldu bening, atau air kelapa** memiliki mineral yang Anda butuhkan seperti kalium, kalsium, dan natrium (garam).



### Coba: Pisang

**Pisang mudah dicerna dan memiliki banyak kalium** — mineral penting yang mungkin mulai hilang jika Anda mengalami diare atau muntah.



### Coba: Nasi

Pastikan itu **nasi putih biasa**. Beras liar, coklat, atau hitam — umumnya sehat — lebih sulit dicerna, terutama saat sakit perut. Makanan bertepung dan rendah serat seperti nasi putih juga dapat membantu mengeraskan tinja dan menghentikan diare yang dapat menyertai masalah perut.



**Coba: saus apel**

Mudah dicerna dan memiliki banyak nutrisi, termasuk pektin — sejenis serat yang larut dalam air. Ini dapat menambah jumlah besar pada tinja Anda dan membantu menyingkirkan diare Anda.

**Coba: Roti panggang**

Roti panggang roti putih sederhana lebih baik daripada biji-bijian kaya serat saat Anda sakit perut. Gandum utuh memiliki jenis serat yang baik ketika Anda tidak sakit, tetapi dapat memperburuk perut yang tidak enak, terutama jika Anda mengalami diare atau mual.

**Langkah selanjutnya**

Jika makanan itu tetap rendah, Anda bisa mulai beralih ke hal-hal seperti **kentang panggang** dan mungkin **dada ayam tanpa tulang dan tanpa kulit**. Setelah Anda merasa lebih baik dan tidak muntah atau diare dalam 24 hingga 48 jam, Anda dapat mencoba menambahkan beberapa buah dan sayuran.

**Jangan Makan: produk Susu**

Susu, keju, dan es krim semuanya dilarang untuk perut yang sakit. Mereka sulit untuk dicerna tubuh Anda, sebagian karena mereka tinggi lemak. Yoghurt polos tanpa lemak terkadang boleh saja, tetapi mulailah dengan sedikit dan lihat bagaimana hasilnya.





### **Jangan Makan: Makanan yang digoreng**

Ini memiliki banyak minyak dan lemak, sehingga lebih sulit untuk dicerna. Makanan yang digoreng tidak baik untuk Anda bahkan ketika Anda sehat, tetapi mereka dapat membuat perut yang sudah sakit menjadi lebih buruk.



### **Jangan Minum: Soda**

Gelembung bisa menjadi masalah, karena gas masuk ke sistem pencernaan Anda. Dan jika banyak gula menyerang Anda sekaligus, itu bisa memperburuk diare — tidak ada cara yang lebih cepat untuk memasukkan gula ke dalam aliran darah Anda selain meminumnya. Tegukan kecil soda datar mungkin baik-baik saja.



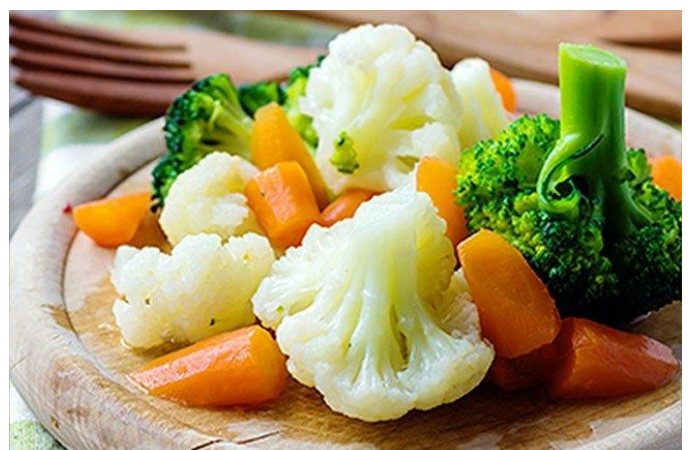
### **Jangan Makan: Makanan Pedas**

Ini mungkin hal terakhir yang Anda rasakan dengan sakit perut - dan ada alasan untuk itu. Sistem pencernaan Anda mungkin harus bekerja lebih keras untuk mencernanya, dan itu bisa membuat perut keroncongan Anda semakin parah. Tetap berpegang pada hal-hal hambar sampai Anda merasa lebih baik.



### **Jangan Makan: Buah dan Sayuran Mentah**

Mereka hebat saat Anda sehat. Tetapi ketika Anda sakit perut, serat di dalamnya – yang biasanya membuat kotoran Anda mudah dikeluarkan – dapat memperburuk keadaan. Yang terbaik adalah menunggu sampai Anda merasa lebih baik untuk menambahkannya kembali ke dalam makanan Anda. Mulailah dengan porsi kecil sayuran dan jus yg dimasak.





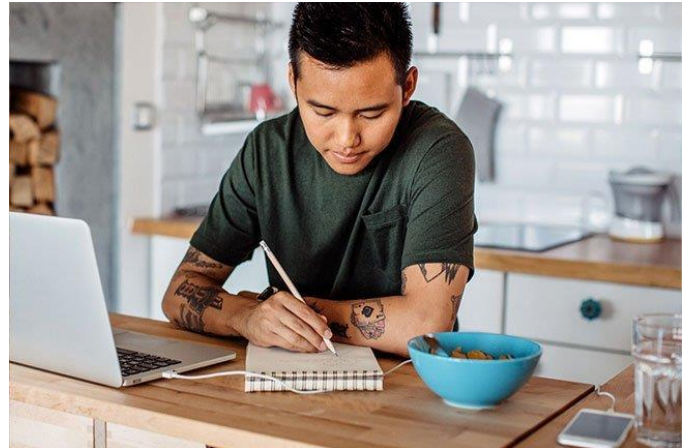
### **Jaga agar Perut Anda Bahagia**

**Diet seimbang dengan banyak buah dan sayuran** dapat membantu menjaga sistem pencernaan Anda tetap sehat dan sistem kekebalan Anda kuat dan siap untuk melawan serangan yang mungkin mengganggu perut Anda. Dan perhatikan pemicunya, mulai dari makanan yang mengandung asam seperti **tomat**, **minuman bersoda**, hingga **stres** di tempat kerja.



### **Jika Anda Memiliki Penyakit Radang Usus**

Penyakit radang usus (IBD=Inflammatory bowel disease) termasuk penyakit Crohn dan kolitis ulserativa. Kondisi ini didasarkan pada sistem kekebalan Anda dan melibatkan lebih dari sekadar sistem pencernaan yang terganggu, melalui itu bisa menjadi salah satu gejalanya. Makanan tidak menyebabkan IBD, dan tidak ada diet tunggal yang membantu semua orang dengan IBD. Tapi itu bisa membantu untuk membuat jurnal makanan sehingga Anda mengetahui apa makanan pemicu Anda, lalu Anda bisa menghindarinya.



### **Kapan Harus Menghubungi Dokter Anda?**

Setiap orang mengalami sakit perut dari waktu ke waktu, tetapi bicarakan dengan dokter Anda jika Anda kehilangan berat badan tanpa sebab, Anda tidak memiliki banyak nafsu makan, Anda lelah atau mengalami kram, pendarahan, nyeri, atau gejala lainnya, atau berlangsung terlalu lama.



#### **Sumber:**

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2022 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

[https://www.medicinenet.com/digestive\\_disorders\\_what\\_to\\_eat\\_when\\_stomach\\_hurts/article.htm](https://www.medicinenet.com/digestive_disorders_what_to_eat_when_stomach_hurts/article.htm)