

DIGESTIVE HEALTH KESEHATAN PENCERNAAN



Why Is Digestive Health Important?

Each day, we consume thousands of calories in order to keep the body fuelled. Along with these calories we also consume nutrients that are necessary for the cells in our bodies to function. No matter in what form these calories and nutrients are delivered, they all have to pass through the digestive system.

The digestive system is the second largest system in the body. It consists of organs that are responsible for the digestion of food, the absorption of nutrients that power the rest of the body, and also the elimination of waste from the body. Health experts say that over 80% of chronic diseases are caused by poor digestive health – often due to poor function in either one of two areas: **(1) the absorption of nutrients**, or **(2) the elimination of toxic wastes from the body**.

Symptoms of Poor Digestive Health

Very often, people struggle with digestive health issues for many years without doing anything about it. As not all of them cause pain or discomfort, some people may become accustomed to having such “small” health challenges, without realizing that the root causes of these issues may have far reaching consequences. Some of the most common digestive health problems are: constipation, reflux, irritable bowel syndrome (IBS), gastritis, chronic diarrhoea, and inflammatory bowel disease (IBD). While medical intervention can be used to treat the symptoms of some of these conditions, or to manage pain or discomfort, long-term treatment will often require lifestyle adjustments coupled with therapeutic nutritional programmes.

Maintaining a Healthy Environment in the Digestive System

While the body has its own checks and balances for maintaining a healthy gastrointestinal environment, our diets are generally not kind to the digestive tract, and even minor digestive disorders such as constipation are a warning sign. There are a few key dietary areas that are essential for maintaining a healthy digestive system, which are within our control based on the choices that we make each day.

Enzymes – the body manufactures enzymes to facilitate millions of different processes within the body which include the digestion of food and even brain function. Fruits and vegetables are rich in live enzymes; however, these enzymes are killed by high temperature during the cooking process. As a result, most people suffer from an enzyme deficiency as the body's supply is depleted over the years, leading to poor digestion and absorption of nutrients.

Friendly Bacteria – probiotics have long been established as important pillars for maintaining a healthy gastrointestinal environment. Lifestyle factors such as an unhealthy diet, smoking, alcohol consumption, and the ingestion of antibiotics through prescription medication or commercial meats can all lead to a depletion of probiotics in the body.

Mengapa Kesehatan Pencernaan Penting?

Setiap hari kita mengonsumsi ribuan kalori untuk menjaga agar tubuh tetap bertenaga. Saat mengonsumsi kalori, kita juga mengonsumsi nutrisi yang diperlukan agar sel-sel di tubuh kita berfungsi. Seluruh kalori dan nutrisi ini, terlepas dari bentuknya, harus melewati sistem pencernaan.

Sistem pencernaan adalah sistem terbesar kedua di tubuh. Sistem ini terdiri dari organ-organ yang bertanggung jawab untuk pencernaan makanan, penyerapan nutrisi yang memberdayakan seluruh tubuh, dan juga pembuangan limbah dari tubuh. Para ahli kesehatan mengatakan bahwa lebih dari 80% penyakit kronis disebabkan oleh kesehatan pencernaan yang buruk – seringkali disebabkan oleh fungsi yang buruk di salah satu dari dua area: **(1) penyerapan nutrisi**, atau **(2) pembuangan limbah beracun dari tubuh**.

Gejala Kesehatan Pencernaan yang Buruk

Seringkali orang menghadapi masalah kesehatan pencernaan selama bertahun-tahun tanpa melakukan apa-apa. Karena tidak semua masalah kesehatan pencernaan menyebabkan rasa sakit atau tidak nyaman, beberapa orang mungkin menjadi terbiasa dengan permasalahan “kecil” ini, tanpa menyadari bahwa akar penyebab masalah ini mungkin memiliki konsekuensi yang jauh lebih besar. Beberapa masalah kesehatan pencernaan yang paling umum adalah: konstipasi, refluks, sindrom iritasi usus (IBS), gastritis, diare kronis, dan penyakit radang usus (IBD). Meskipun intervensi medis dapat digunakan untuk mengobati gejala dari beberapa kondisi ini, atau untuk mengurangi rasa sakit atau tidak nyaman, perawatan jangka panjang umumnya akan membutuhkan penyesuaian gaya hidup ditambah dengan program nutrisi terapeutik.

Menjaga Lingkungan yang Sehat dalam Sistem Pencernaan

Walaupun tubuh memiliki kemampuan mandiri untuk menjaga lingkungan pencernaan yang sehat, pola makan kita umumnya berdampak buruk terhadap saluran pencernaan. Bahkan gangguan pencernaan kecil seperti sembelit adalah sebuah tanda peringatan. Ada beberapa area pola makan utama yang penting untuk menjaga sistem pencernaan yang sehat, yang dapat kita kendalikan dengan mengambil pilihan yang tepat.

Enzim – tubuh memproduksi enzim untuk memfasilitasi jutaan proses berbeda dalam tubuh yang meliputi pencernaan makanan dan bahkan fungsi otak. Buah dan sayuran kaya akan enzim hidup; Namun, enzim ini dapat hilang akibat suhu tinggi selama proses memasak. Akibatnya, kebanyakan orang menderita kekurangan enzim karena pasokan tubuh tergerus selama bertahun-tahun, yang menyebabkan pencernaan dan penyerapan atau nutrisi yang buruk.

Bakteri Baik - probiotik telah lama ditetapkan sebagai pilar penting untuk menjaga lingkungan pencernaan yang sehat. Faktor gaya hidup seperti pola makan yang tidak sehat, merokok, konsumsi alkohol, dan konsumsi antibiotik melalui obat resep atau daging komersial dapat menyebabkan penipisan probiotik dalam tubuh.

Fibre – most of the carbohydrates that we consume are processed to remove the fibre content. This makes white flour or rice last longer and taste better, however it also means our diets have insufficient fibre. Fibre is important as it forms bulk in the colon and helps to promote healthy bowel movement. Fibre deficiency can lead to the accumulation of encrustations in the colon, which leads to poor digestive health and “auto-intoxication”.

Vitamin C – collagen needs vitamin C in order to function in the body. They work together to preserve the integrity of tissue cells. Vitamin C helps to promote digestive health by keeping the intestinal walls healthy and lowering inflammation in the digestive tract with its antioxidant effects.

Another important step would be to avoid foods or eating habits that aggravate or irritate the digestive system. Some of these are:

1. Avoid spicy, fatty or fried foods.
2. Alcohol and coffee are also known to cause digestive discomfort for those who have gastritis.
3. Smoking, over eating, and being overweight can also cause digestive problems.
4. Certain medications such as aspirin, non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) like Ponstan, antibiotics, or diabetic medications may irritate the digestive system. Only take prescription medications when absolutely necessary and under the guidance of an experienced doctor.
5. Stress and anxiety can also cause digestive problems such as IBS.
6. A lack of dietary fibre is another very common, but somehow largely overlooked cause of digestive problems such as constipation.
7. Other nutritional deficiencies such as low levels of digestive enzymes or friendly bacteria in the gut can result in poor digestion or digestive problems, so supplementation may be necessary in order to improve digestive health in the long run.

Foods that Are Friendly to Your Digestive Tract

Here is a list of “digestion-friendly-foods” that you should look into including in your daily diet. They help to contribute towards a healthy digestive system while supplying the body with essential nutrients:

1. **Yoghurt** – contains friendly bacteria and is easy to digest unlike other dairy products.
2. **Apples** – a rich source of pectin, which is a soluble fibre that relieves constipation and reduces inflammation in the colon.
3. **Chia seeds** – an excellent source of fibre and works as a prebiotic to promote the growth of friendly bacteria.
4. **Papaya** – rich in the digestive enzyme papain.
5. **Whole grains** – rich in fibre, promotes healthy bowel movement.

Serat – sebagian besar karbohidrat yang kita konsumsi diproses untuk menghilangkan konten serat. Ini membuat tepung putih atau nasi mengenyangkan dan rasanya lebih enak, namun itu juga berarti pola makan kita tidak cukup serat. Serat menjadi penting karena ia membentuk tumpukan di usus besar dan membantu mendorong pergerakan usus yang sehat. Kekurangan serat dapat menyebabkan akumulasi kerak di usus besar, yang mengakibatkan kesehatan pencernaan yang buruk dan “intoksikasi otomatis”.

Vitamin C – kolagen membutuhkan vitamin C agar berfungsi dalam tubuh. Mereka bekerja bersama untuk menjaga integritas sel-sel jaringan. Vitamin C membantu meningkatkan kesehatan pencernaan dengan menjaga dinding usus tetap sehat dan menurunkan peradangan pada saluran pencernaan dengan efek antioksidannya.

Langkah penting lainnya adalah menghindari makanan atau kebiasaan makan yang memperburuk atau mengiritasi sistem pencernaan. Beberapa di antaranya adalah:

1. Hindari makanan pedas, berlemak atau digoreng.
2. Alkohol dan kopi juga diketahui menyebabkan ketidaknyamanan pencernaan bagi mereka yang menderita gastritis.
3. Merokok, makan berlebihan, dan kelebihan berat badan juga bisa menyebabkan masalah pencernaan.
4. Obat-obatan tertentu seperti aspirin, obat antiinflamasi non-steroid (NSAID) seperti ponstan, antibiotik, atau obat diabetes dapat mengiritasi sistem pencernaan. Usahakan untuk minum obat resep hanya bila benar-benar diperlukan dan di bawah panduan dokter yang berpengalaman.
5. Stres dan cemas juga dapat menyebabkan masalah pencernaan seperti IBS.
6. Kurangnya makanan berserat adalah salah satu penyebab umum yang sering diabaikan dari masalah pencernaan seperti konstipasi.
7. Kekurangan nutrisi lainnya seperti rendahnya tingkat enzim pencernaan atau bakteri baik dalam usus dapat menyebabkan pencernaan yang buruk atau masalah pencernaan. Oleh sebab itu, suplementasi akan diperlukan untuk meningkatkan kesehatan pencernaan dalam jangka panjang.

Makanan yang Baik untuk Saluran Pencernaan Anda

Berikut adalah daftar “makanan ramah pencernaan” yang harus Anda perhatikan termasuk dalam pola makan harian Anda. Mereka membantu berkontribusi terhadap sistem pencernaan yang sehat sekaligus memasok nutrisi penting bagi tubuh:

1. **Yoghurt** - mengandung bakteri yang ramah dan mudah dicerna, tidak seperti produk susu lainnya.
2. **Apel** - kaya akan pektin, yang merupakan serat larut yang meredakan sembelit dan mengurangi peradangan di usus besar.
3. **Biji chia** - sumber serat yang sangat baik dan berfungsi sebagai prebiotik untuk mendorong pertumbuhan bakteri baik.
4. **Pepaya** - kaya akan enzim pencernaan papain.
5. **Biji-bijian utuh** - kaya serat, meningkatkan pergerakan usus yang sehat.



6. **Beet root** – rich in fibre.
 7. **Ginger** – accelerates gastric emptying by moving food to your small intestine quicker, thus reducing your risk of heartburn, nausea and discomfort.
 8. **Kimchi** – rich in fibre and friendly bacteria.
 9. **Dark green vegetables** – an excellent source of insoluble fibre. Adds bulk to stool and quickens its pace through the digestive tract.
 10. **Peppermint** – eases symptoms of IBS, bloating, and digestive discomfort.
6. **Akar bit** - kaya serat.
 7. **Jahe** - mempercepat pengosongan lambung dengan memindahkan makanan ke usus kecil lebih cepat, sehingga mengurangi risiko mulas, mual dan tidak nyaman.
 8. **Kimchi** - kaya akan serat dan bakteri baik.
 9. **Sayuran hijau gelap** - sumber serat larut yang sangat baik. Menambah massa tinja dan mempercepat pergerakannya di saluran pencernaan.
 10. **Peppermint** - meringankan gejala IBS, kembung, dan pencernaan tidak nyaman.

Essential Health Foods / Supplements for Healthy Digestion

Makanan/Suplemen Kesehatan Esensial untuk Pencernaan yang Sehat

1. **Immuflora®**

A proprietary product found only at NewLife™, each sachet of Immuflora® contains 10 billion Bifidobacterium longum, 1 billion Lactobacillus acidophilus and 200mg Fructo-Oligosaccharides (FOS). Made in Japan with breakthrough technology that allows it to pass through the stomach unharmed to emerge intact in the intestines.

2. **Herbal Klenz Powder**

Contains premium dietary fibre along with detoxifying herbs that help to promote healthy bowel movement and digestive health. Regular use relieves constipation, reduces inflammation in the colon, and helps to detoxify the body.

3. **N.Zimes PA Plus™**

N.Zimes PA Plus™, a proprietary blend unique only to NewLife™, is the result of eight decades of research and expertise in the study and safe handling of enzymes. This product is specially formulated to provide digestive support throughout a broad range of conditions. It is composed of a comprehensive blend of microbial enzymes.

4. **C Complex**

In addition to its well-known antioxidant and immune-boosting effects on the body, vitamin C is also an essential nutrient for digestive health. It has an osmotic effect in the digestive tract, which pulls water into the intestines, helping to soften stool and promote healthy bowel movement.

5. **Apple Cider Vinegar**

Helps to improve digestive health and treat conditions such as gassiness or constipation. Apple Cider Vinegar is rich in enzymes and electrolytes, and also stimulates digestive juices that help your body to break down food.

6. **Pure Raw Honey**

In the digestive tract, components in honey act as prebiotics that help to promote the growth of friendly bacteria. Honey also helps to neutralize gas and soothe the digestive system.

1. **Immuflora®**

Produk eksklusif yang hanya terdapat di NewLife™, masing-masing sachet Immuflora® mengandung 10 miliar Bifidobacterium longum, 1 miliar Lactobacillus acidophilus dan 200mg Fructo-Oligosaccharides (FOS). Dibuat di Jepang dengan teknologi terobosan yang memungkinkannya melewati perut tanpa rusak dan muncul secara utuh di usus.

2. **Herbal Klenz Powder**

Mengandung serat makanan premium sekaligus dengan herba detoksifikasi yang membantu mendorong pergerakan usus yang sehat dan kesehatan pencernaan. Penggunaan teratur dapat meredakan sembelit, mengurangi peradangan di usus besar, dan membantu mendetoksifikasi tubuh.

3. **N.Zimes PA Plus™**

N.Zimes PA Plus™, campuran eksklusif yang hanya terdapat di NewLife™, merupakan hasil dari delapan dekade penelitian dan kepakaran dalam studi dan penanganan enzim yang aman. Produk ini diramu secara khusus untuk membantu pencernaan dalam berbagai kondisi. Produk ini terdiri dari campuran komprehensif enzim mikroba.

4. **C Complex**

Selain dikenal karena antioksidan dan kemampuannya meningkatkan imunitas tubuh, vitamin C juga merupakan nutrisi penting untuk kesehatan pencernaan. Vitamin C memiliki efek osmotik dalam saluran pencernaan, yaitu menarik air ke usus, membantu melunakkan feses dan memacu pergerakan usus yang sehat.

5. **Apple Cider Vinegar**

Membantu meningkatkan kesehatan pencernaan dan mengobati kondisi seperti gas atau sembelit. Cuka Sari Apel kaya akan enzim dan elektrolit, dan juga merangsang cairan pencernaan yang membantu tubuh Anda memecah makanan.

6. **Pure Raw Honey**

Dalam saluran pencernaan, komponen dalam madu bertindak sebagai prebiotik yang membantu mendorong pertumbuhan bakteri baik. Madu juga membantu menetralkan gas dan menenangkan sistem pencernaan.

