Makanan ultra proses, obesiti ancam buah pinggang

Oleh HALINA MD. NOOR
gayautusan@mediamulia.com.my

OBESITI bukan sekadar masalah berat badan, malah boleh meningkatkan risiko penyakit buah pinggang kronik (CKD) akibat komplikasi seperti diabetes dan tekanan darah tinggi. CKD berlaku apabila fungsi atau struktur buah pinggang mengalami gangguan berterusan.

Pakar Nefrologi dan Transplan Buah Pinggang Sunway Medical Centre, Dr. Rosnawati Yahya berkata, obesiti turut dikaitkan dengan sindrom kardiovaskular, buah pinggang dan metabolik (CKM), selain meningkatkan risiko penyakit jantung, apnea tidur obstruktif (OSA) serta kerosakan hati.

"Obesiti bukan sahaja menjejaskan buah pinggang, malah boleh mengganggu fungsi organ lain. Pengumpulan lemak berlebihan boleh mencetuskan keradangan dan perubahan metabolisme badan," katanya pada Persidangan Nutrisi Renal 2026 anjuran National Kidney Foundation Malaysia (NKF) di Subang Jaya, baru-baru ini.

Menurutnya, obesiti juga boleh menyebabkan rintangan insulin, iaitu keadaan apabila sel badan kurang bertindak balas terhadap insulin sehingga paras gula dalam darah sukar dikawal. Keadaan ini meningkatkan risiko diabetes jenis 2, antara faktor utama kerosakan buah pinggang.

Justeru, pencegahan melalui pemakanan sihat, aktiviti fizikal berkala, penjagaan berat badan, tidak merokok serta tidur yang mencukupi dan berkualiti penting bagi mengurangkan risiko penyakit berkaitan obesiti.

Beliau turut mengingatkan kerosakan buah pinggang boleh berlaku tanpa gejala jelas dan dikesan melalui ujian darah seperti eGFR atau ujian air kencing bagi mengesan albuminuria.

"Penurunan berat badan secara sederhana dan konsisten, disertai pengurusan gaya hidup serta faktor risiko secara menyeluruh, boleh meningkatkan kesihatan kardiometabolik dan melambatkan perkembangan penyakit buah pinggang," katanya.



> **"Kerosakan buah pinggang boleh berlaku tanpa gejala jelas dan dikesan melalui ujian darah seperti eGFR atau ujian air kencing bagi mengesan albuminuria."**
>
> ROSNAWATI YAHYA

KUALITI MAKANAN

Asas pemakanan bagi pesakit penyakit buah pinggang kronik (CKD) menekankan kepentingan kualiti makanan dalam menjaga kesihatan.

Dr. Rosnawati menyarankan pengambilan lebih banyak sayur-sayuran, buah-buahan, kekacang dan bijirin penuh, namun kuantitinya perlu disesuaikan mengikut keperluan individu serta tahap kalium dalam darah.

"Serat membantu menyokong kesihatan usus dan mikrobiom usus yang sihat, sekali gus mengurangkan penghasilan toksin uremik yang boleh terkumpul dalam darah akibat masalah buah pinggang," katanya.

Beliau turut menasihatkan pesakit mengehadkan makanan ultra proses seperti daging diproses, snek berbungkus, makanan segera dan minuman manis kerana lazimnya tinggi kalori, natrium serta bahan tambahan.



KAJIAN melibatkan kes pesakit yang mengalami kegagalan buah pinggang akibat obesiti.

ANTARA reruai yang terdapat pada Persidangan Nutrisi Renal 2026 anjuran National Kidney Foundation Malaysia (NKF), di Subang Jaya, baru-baru ini.

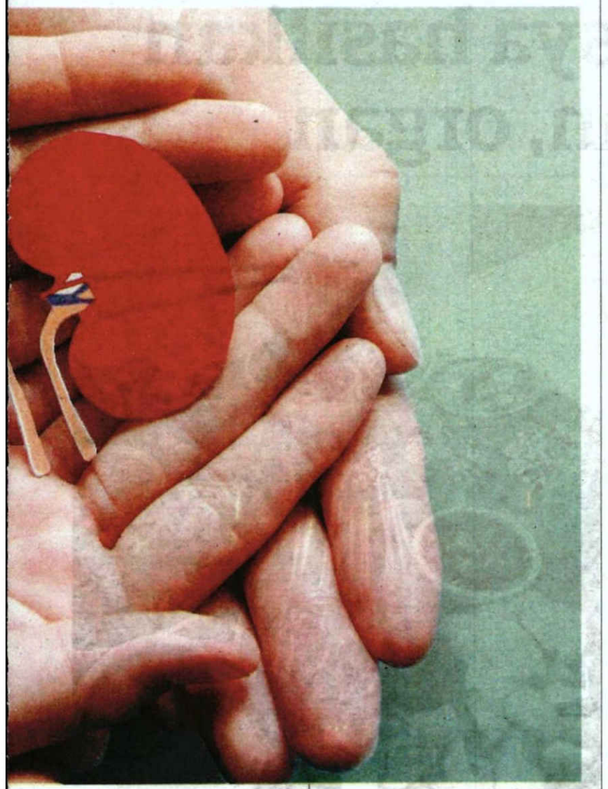
"Pengambilan natrium berlebihan boleh memburukkan tekanan darah tinggi dan menyebabkan takungan cecair dalam badan. Bahan tambahan kalium pula mudah diserap, manakala bahan berasaskan fosfat sering ditemukan dalam makanan dan minuman diproses.

"Pesakit perlu menyemak label ramuan bagi mengenal pasti bahan seperti phosphate, phosphoric acid atau kod nombor-E. Makanan tinggi kalori tetapi rendah nutrien juga boleh menyebabkan pertambahan berat badan dan menjejaskan kesihatan," katanya.

LABEL MAKANAN IKUT KATEGORI

Pelabelan makanan mengikut kategori, sama ada terproses atau ultra proses, perlu diberi perhatian bagi membantu pengguna membuat pilihan lebih sihat. Pensyarah Sekolah Perubatan dan Sains Kesihatan Jeffrey Cheah, Monash University, Prof. Dr. Tilakavati Karupaiah berkata, maklumat ramuan pada label perlu jelas dan lengkap supaya pengguna mengetahui kandungan sebenar produk.

Beliau berkata, dakwaan seperti '*zero trans fat*' (tiada lemak trans) dan '*no saturated fats*' (tiada lemak tepu) juga perlu diteliti kerana sesetengah produk mungkin menggunakan jenis lemak lain yang kurang sihat.





Menurutnya, maklumat pemakanan sahaja tidak mencukupi jika pengguna tidak tahu cara membaca dan memahaminya, terutama bagi pesakit buah pinggang yang perlu mengawal pengambilan natrium serta pesakit diabetes yang perlu mengawal paras gula dalam darah.

"Penjagaan pemakanan sejak awal dapat membantu memperlahankan kemerosotan fungsi buah pinggang dan mengurangkan risiko penyakit mencapai peringkat akhir," katanya.

Beliau turut menyarankan orang ramai memilih makanan lebih semula jadi dan memasak sendiri di rumah bagi mengawal penggunaan garam, gula dan lemak, selain mengurangkan pengambilan makanan ultra-proses.

Kajian menunjukkan makanan yang disediakan di rumah dikaitkan dengan profil kesihatan metabolik yang lebih baik, termasuk dari segi paras gula dalam darah, tekanan darah dan tahap lemak darah.

KATEGORI MAKANAN

Makanan terproses merangkumi sayur-sayuran dalam botol, ikan dalam tin, buah-buahan dalam sirap, keju dan roti segar yang ditambah bahan seperti garam, minyak atau gula.

Dr. Thilakavati berkata, pemprosesan dilakukan melalui kaedah pengawetan atau memasak untuk memanjangkan jangka hayat serta meningkatkan rasa dan tekstur makanan. Kebanyakannya mengandungi dua atau tiga ramuan utama dan boleh dimakan terus atau digunakan dalam masakan.

Sebaliknya, makanan ultra-proses (UPF) seperti minuman bergas, snek berbungkus, daging diproses dan hidangan sejuk beku dihasilkan melalui formulasi industri yang kompleks.

"Produk ini menggunakan ekstrak makanan dan pelbagai bahan tambahan sehingga berbeza daripada makanan asal. Sesetengahnya juga tinggi gula dan lemak serta mengandungi ramuan yang jarang digunakan dalam masakan harian di rumah," katanya.

> **"Maklumat pemakanan sahaja tidak mencukupi jika pengguna tidak tahu cara membaca dan memahaminya, terutama bagi pesakit buah pinggang."**
>
> TILAKAVATI KARUPAIAH

