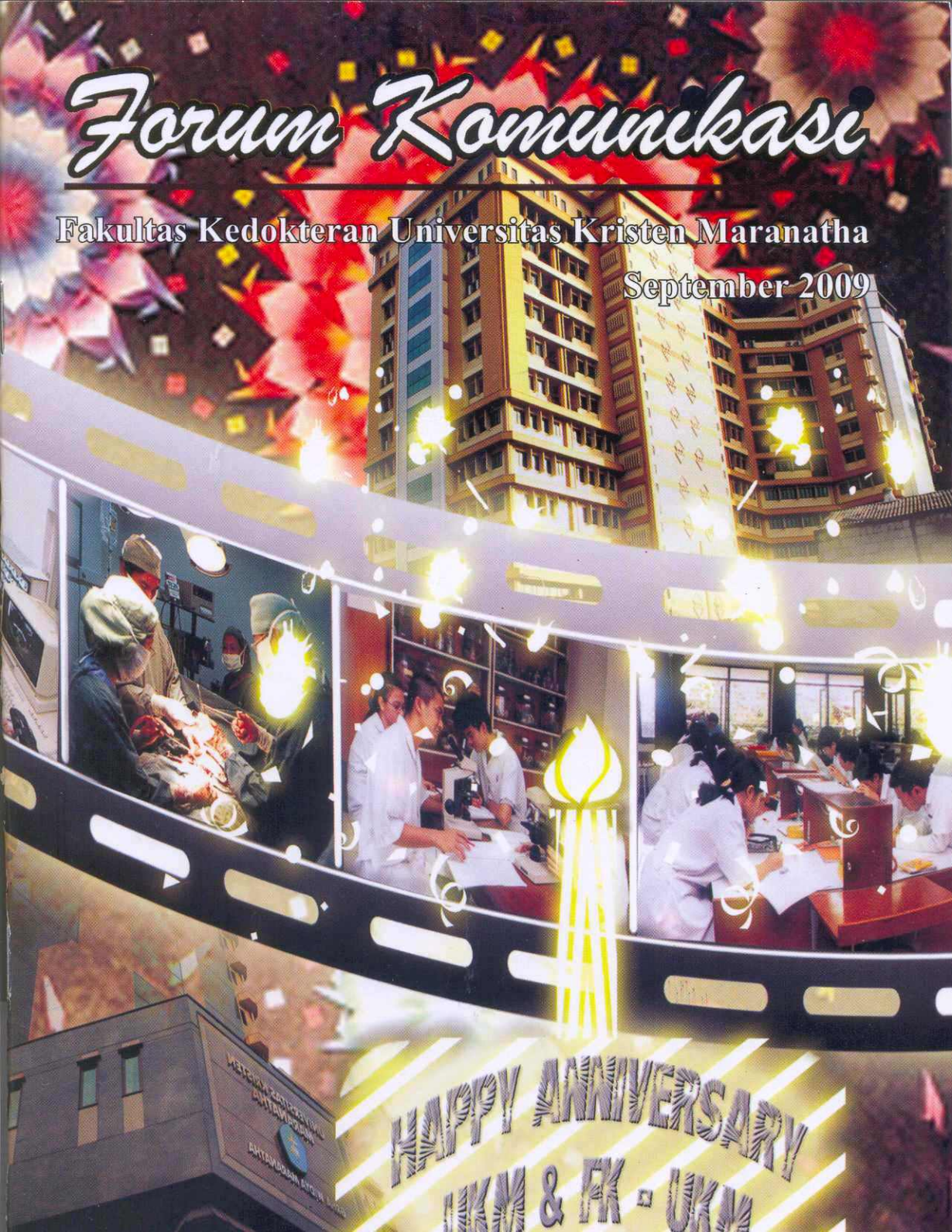


Forum Komunikasi

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha

September 2009



HAPPY ANNIVERSARY
UKM & FK - UKM

HOSPITAL CHRISTIAN MARANATHA
BANTARAN SURABAYA

Tuhan (Yesaya 40:31).

Umat Tuhan yang menanti-nantikan Tuhan melakukan 3 hal, yaitu:

1. suka membaca Firman Tuhan seperti yang dikatakan Tuhan Yesus dalam Matius 4:4, "Tetapi Yesus menjawab, "Ada tertulis: Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah."
2. suka melatih iman. Sesuai dengan Yakobus 1:2-3, "saudara-saudaraku, anggaplah sebagai suatu kebahagiaan, apabila kamu jatuh ke dalam berbagai-bagai pencobaan, sebab kamu tahu, bahwa ujian terhadap imanmu itu menghasilkan ketekunan."
3. suka berdoa (Matius 6:5-15)
Kalau kita selalu berhubungan dengan Tuhan, kita akan suka melakukan kehendak Tuhan. Undanglah Tuhan dalam hati kita, dan selaraskanlah diri kita dengan gerakan Tuhan untuk mendatangkan keselamatan bagi sebanyak mungkin umat manusia.

Disadur dari kothbah di Gereja Extravagan Worship, Minggu, 23 Agustus 2009.

~ Diana Krisanti Jasaputra ~



NUTRITIONAL CORNER

ASAM FOLAT

Vitamin B9 yang penting dikonsumsi dalam dosis optimal

Asam Folat mulai banyak mendapat perhatian sejak diketahui memiliki efek perlindungan terhadap janin. Penelitian terbaru asam folat tidak hanya mencegah spina bifida dan beberapa abnormalitas pada janin seperti *neural tube defect*, tapi juga mencegah bayi lahir prematur dan cacat jantung. Ibu hamil yang kurang mengonsumsi asam folat, bayi yang dilahirkannya dapat mengalami bibir sumbing. Para ahli menduga folat juga dapat mencegah beberapa jenis kanker, Alzheimer, dan kehilangan pendengaran.

Dua penelitian terbaru memprediksi bahwa vitamin ini dapat memberi lebih dari sekedar perlindungan. Penelitian pertama di Texas, Amerika Serikat, menganalisis sekitar 35.000 wanita hamil yang diberi suplemen asam folat menunjukkan angka kejadian kelahiran prematur menurun hingga separuhnya. Penelitian kedua di Kanada, menganalisis 1,3 juta kelahiran di Quebec sejak tahun 1990 untuk melihat kemungkinan cacat jantung, sebagai kecacatan yang paling sering ditemui. Mereka menemukan kemungkinan terjadi cacat jantung serius turun hingga 6% semenjak bulan Desember 1998 saat pemerintah Kanada memberi perhatian terhadap nilai gizi

makanan khususnya folat.

Yang mengejutkan, penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang mengonsumsi folat memiliki kemungkinan lebih besar untuk terserang masalah usus besar dan beberapa jenis kanker. Namun dosis yang dikonsumsi harus diperhatikan, karena penelitian pada hewan menunjukkan bahwa konsumsi asam folat berlebihan dapat memicu terjadi kanker. Setelah dilakukan penelitian lebih lanjut, subjek yang mengonsumsi asam folat dosis tinggi yaitu 1000 mcg/hari selama 3 tahun pada usus besarnya ditemukan polip. Dalam jangka waktu 10 tahun kemudian, 640 pria yang mengonsumsi folat dosis tinggi terkena kanker prostat.

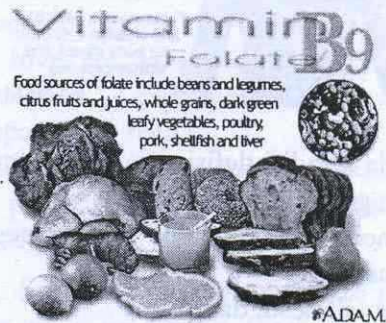
Dengan demikian asam folat akan bermanfaat apabila dikonsumsi dalam batas dosis yang aman. Jika seseorang telah mempunyai bibit sel kanker (proto-onkogen), konsumsi folat berlebihan dapat memicu dan menyuburkan sel tersebut.

Anjuran kecukupan folat untuk orang dewasa sehat adalah 400 mcg. Kebutuhan Folat meningkat pada kondisi hamil, menyusui, alkoholik, sindroma malabsorpsi, dan stress. Vitamin ini sangat dibutuhkan oleh wanita hamil bahkan oleh wanita yang merencanakan kehamilan, jumlah folat yang cukup sangat diperlukan terutama saat kehamilan dini atau trimester pertama. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi Maksimal kebutuhan asam folat

bagi ibu hamil adalah 600 mcg/hari.

Jarang sekali terjadi kelebihan folat akibat asupan yang berasal dari makanan. Hal ini disebabkan karena tubuh cukup lambat mengabsorpsi folat. Namun yang sering terjadi adalah kelebihan asam folat yang berasal dari suplemen vitamin. Pada dosis yang sangat tinggi, folat dapat bersifat toksik, seperti gangguan SSP, insomnia, dan gangguan pencernaan. Ambang batas toleransi dosis asam folat adalah 1000 mcg untuk laki-laki dan wanita di atas 19 tahun.

Asam Folat adalah folat yang dibuat oleh manusia, sering disebut sebagai vitamin B9. Asam folat hanya ditemukan dalam bentuk suplemen dan vitamin, sedangkan Folat, secara alamiah banyak terdapat dalam sayuran hijau, buah-buahan, susu, telur, dan kacang-kacangan kering. Sifatnya mudah rusak oleh panas dan oksidasi. Flora usus manusia dapat mensintesis folat ini dalam jumlah sedikit.



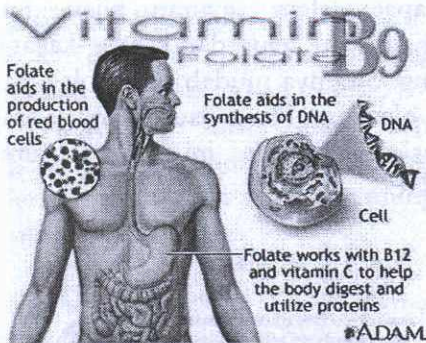
Sebagai gambaran, kandungan folat dari berbagai sumber makanan seperti di

bawah ini:

- Kacang tanah kering, 1 cup = 357.98 mcg
- Asparagus rebus, 1 cup = 262.80 mcg
- Bayam rebus, 1 cup = 262.44 mcg
- Pepaya, 1 cup = 115.52 mcg
- Tomat matang, 1 cup = 27.00 mcg

Dalam tubuh manusia, Asam Folat berperan dalam:

- Proliferasi sel
- Pembentukan dan pematangan eritrosit dan lekosit
- Metabolisme asam amino
- Sintesis enzim
- Bekerja sama dengan vitamin B12 dan Vitamin C mencerna protein



Pada kondisi defisiensi, dapat menimbulkan gejala klinis seperti:

- Anemia makrositik atau megaloblastik
- Lemah, lesu, dan pucat
- Gangguan proliferasi sel terutama sel darah, usus, vagina, dan lain-lain
- Irritability, depresi, insomnia

- *Fatigue*, pegal, atau kelelahan otot, *restless leg syndrome*
- Mudah lupa atau bingung
- Diare, berat badan turun, glositis, gingivitis, atau periodontitis

Disarankan:

- Jangan memasak sayuran terlalu matang
- Pilih roti, kacang, dan nasi yang belum mengalami pemrosesan, karena pada *refined food*, kadar folat sudah berkurang hingga 70 %
- Konsumsi protein dalam jumlah cukup, karena protein membantu saluran pencernaan mengabsorbsi folat
- Lebih baik mengonsumsi folat dari berbagai sumber alami, daripada suplemen vitamin yang mengandung asam folat.

Mari kita santap buah, sayur, dan kacang-kacangan untuk memenuhi kebutuhan folat tubuh kita.



Sumber: *Farmacia Ethical Update*. Juli 2009

~ Mella ~