

**Mulai Gaya Hidup Aktif dan Sehat
Bersama Keluarga dengan Sarapan
Setiap hari**



KONSUMSI

3 Porsi Gandum Utuh



DAPAT MEMBANTU MENINGKATKAN ASUPAN SERAT

Makanan yang mengandung gandum utuh adalah sumber dari serat pangan, yang diperlukan untuk kesehatan dan saluran pencernaan. Asupan serat yang lebih tinggi berhubungan dengan penurunan risiko penyakit jantung, penurunan asupan energi dan indeks massa tubuh (Threapleton et al. 2013; Wanders et al. 2011). Akan tetapi hubungan antara serat dan konsumsi makanan mengandung gandum utuh belum jelas.

Reicks dan rekannya (2014) menjabarkan tentang analisa Survey Penelitian tentang Kesehatan dan Nutrisi Amerika Serikat 2009 – 2010 (NHANES) yang meneliti hubungan antara konsumsi gandum utuh dengan total asupan serat pangan untuk orang berusia 2 tahun ke atas (n=9,042).

Berdasarkan pada catatan konsumsi harian, hasilnya menunjukkan bahwa kurang dari 3% dari anak-anak/remaja dan 8% orang dewasa yang mengonsumsi 3 porsi sehari makanan dengan gandum utuh. Rata-rata konsumsi makanan dengan

gandum utuh pada anak-anak sebesar 0.57 dan 0.82 porsi pada orang dewasa termasuk terlalu rendah, akan tetapi pada orang dewasa sedikit lebih tinggi dari catatan NHANES sebelumnya (0.62 – 0.77 porsi).

Sereal sarapan siap santap, sereal dengan seduhan air panas, dan roti yang terbuat dari gandum utuh merupakan sumber serat. Ketika anak-anak dan orang dewasa dibedakan menjadi tiga kelompok berdasarkan konsumsi gandum utuh mereka, kelompok yang mengonsumsi 3 porsi sehari menunjukkan asupan serat tertinggi.

Secara keseluruhan, temuan ini mengonfirmasi bahwa konsumsi gandum utuh dapat membantu meningkatkan asupan serat harian dan sumber dari gandum utuh adalah sereal sarapan siap santap dan roti.

Anak-anak dan orang dewasa yang mengonsumsi gandum utuh mendapatkan serat yang lebih banyak



(Catatan : 1 porsi gandum utuh = 1 ons = 1 lembar 100% roti gandum utuh, 1 mangkuk 100% sereal gandum utuh). Untuk orang dewasa, asupan serat harian meningkat dari 14.1g pada grup yang tidak mengonsumsi gandum utuh menjadi 17.8g di grup konsumsi sedang dan 28g pada grup konsumsi tinggi. Rekomendasi AS untuk serat adalah 20-35g per berdasarkan usia.



Referensi:

1. Reicks M, Jonnalagadda S, Albertson AM, Joshi N (2014) Total dietary fiber intakes in the US population are related to whole grain consumption: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 2009 to 2010. *Nutr Res* 34(3): 226-34.
2. Threapleton DE1, Greenwood DC, Evans CE, Cleghorn CL, Nykjaer C, Woodhead C, Cade JE, Gale CP, Burley VJ (2013) Dietary fibre intake and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis. *MJ*. Dec 19;347: f6879.
3. Wanders AJ1, van den Borne JJ, de Graaf C, Hulshof T, Jonathan MC, Kristensen M, Mars M, Schols HA, Feskens EJ (2011) Effects of dietary fibre on subjective appetite, energy intake and body weight: a systematic review of randomized controlled trials. *Obes Rev* 12(9): 724-39.

SARAPAN di RUMAH Dihubungkan dengan GAYA HIDUP Lebih Sehat Anak-Anak



Sarapan sering dihubungkan dengan penurunan risiko penyakit jantung (Threapleton et al.2013). Hal ini telah diteliti lebih lanjut dengan menggunakan data dari delapan negara di Eropa, sebagai bagian dari penelitian pada tahun 2007 – 2008 mengenai ‘identifikasi dan pencegahan masalah kesehatan yang disebabkan oleh makanan dan gaya hidup yang berdampak pada anak-anak dan bayi’ (IDEFICS; Papoutsou et al.2014).

Pola frekuensi sarapan yang diteliti menggunakan sebuah kuesioner antara anak-anak usia 2 hingga 10 tahun (n=8863; 51% anak laki-laki). Anak-anak diklasifikasikan menjadi dua grup yang berdasarkan sarapan atau tidak mereka di rumah. Berat badan,

lingkar pinggang, ketebalan kulit dan tekanan darah diukur dari hasil pemeriksaan lemak darah (kolesterol dan trigliserida). Aktifitas fisik selama 3 – 11 hari dicatat menggunakan sebuah ‘*accelerometer*’ dan anak-anak diklasifikasikan dengan berapa lama aktifitas fisik dari sedang hingga kuat yang dilakukan dalam sehari.

Lebih dari 70% anak-anak sarapan di rumah hampir setiap hari dalam seminggu. Pada anak laki-laki usia sekolah, sarapan di rumah dikaitkan dengan penurunan risiko obesitas dan kegemukan (perkiraan pada ketebalan kulit), meningkatnya HDL (*High-density lipoprotein*) kolesterol dan penurunan trigliserida. Pada anak perempuan usia sekolah, sarapan di rumah dikaitkan dengan penurunan lingkar pinggang, peningkatan HDL Kolesterol

dan penurunan kolesterol total dan trigliserida. Temuan ini bertahan secara statistik bahkan setelah menyesuaikan aktifitas fisik dari yang sedang ke yang kuat.

Suatu penemuan penting dikaitkan antara konsumsi sarapan di rumah dan partisipasi pada aktifitas fisik sedang dan kuat yang terlihat pada anak-anak usia sekolah, bukan pada anak prasekolah. Anak laki-laki yang sarapan di rumah setiap hari secara signifikan menghabiskan waktu lebih banyak untuk beraktifitas berat dan lebih lengkap dibandingkan dengan anak laki-laki yang tidak sarapan di rumah. Hasil temuan yang sama juga terlihat pada anak perempuan.

Referensi:

1. Threapleton DE1, Greenwood DC, Evans CE, Cleghorn CL, Nykjaer C, Woodhead C, Cade JE, Gale CP, Burley VJ (2013) Dietary fibre intake and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis. *MJ*. Dec 19;347: f6879.
2. Papoutsou S, Briassoulis G, Wolters M et al. (2014) No breakfast at home: association with cardiovascular disease risk factors in childhood. *Eur J Clin Nutr* [Epub ahead of print].





Sarapan Secara Teratur

Menurunkan Risiko Sindroma Metabolik



Sindroma metabolik adalah sekelompok metabolik dan faktor-faktor risiko kardiovaskular yang sering mengawali berkembangnya diabetes tipe 2 dan penyakit jantung (Ramos dan Olden, 2008). Data terbaru dari *Korea National Health and Nutrition Examination Survey* (KNHANES) ke-4 yang digunakan untuk meneliti tren antara sarapan, pola sarapan dan risiko sindroma metabolik (Yoo et al. 2014).

Penelitian itu melibatkan 16.734 warga Korea, yang pola dietnya dinilai menggunakan *recall* konsumsi pangan 24 jam dengan makanan yang dikategorikan ke dalam 37 kelompok yang berbeda. Analisis faktor digunakan untuk grup peserta menjadi dua jenis

sarapan; sarapan tradisional Korea, biasanya hidangan gurih asin dengan nasi putih dikukus, atau susu/sereal sarapan. Sebuah kelompok 'tidak sarapan' juga dipertimbangkan. Analisis varian digunakan untuk membangun hubungan antara kebiasaan sarapan dan prevalensi sindroma metabolik, yang ditunjukkan dari 16% peserta.

Setelah data disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan bahwa sarapan menurunkan risiko sindroma metabolik sebesar 18%. Pola yang kuat dari konsumsi susu/sereal sarapan secara bermakna dikaitkan dengan risiko sindroma metabolik yang lebih rendah, dengan *dose response* yang terlihat. Pada kuartil

tertinggi dari susu/sereal sarapan, risiko profil metabolik 27% lebih rendah dibandingkan dengan kuartil terendah. Hal ini dapat disebabkan oleh rendahnya kandungan natrium dan beban glikemik pada kelompok ini. Untuk sarapan tradisional, hubungan itu kurang jelas karena hanya pola terkuat, yaitu kuartil tertinggi, secara bermakna dikaitkan dengan rendahnya risiko sindroma metabolik dengan penurunan risiko 17%.

Sarapan susu/sereal tampaknya menjadi pilihan yang paling menjanjikan untuk kesehatan metabolik, meskipun perlu dicatat bahwa pola ini disukai oleh orang-orang muda yang cenderung memiliki indeks massa tubuh lebih rendah.

"Konsumsi susu atau sereal sarapan menurunkan risiko sindroma metabolik sebesar 27%"

Referensi :

1. Ramos RG & Olden K (2008) The prevalence of metabolic syndrome among US women of child-bearing age. *American Journal of Public Health* 98(6): 1122-27.
2. Yoo KB, Suh HJ, Lee M, Kim JH, Kwon JA, Park EC (2014) Breakfast eating patterns and the metabolic syndrome: the Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES) 2007-2009. *Asia Pac J Clin Nutr* 23(1): 128-37.

Nestlé
NutritionInstitute

Informasi lebih lanjut dapat menghubungi:
Nestle Nutrition Institute
Avenue Reller 22
1800 Vevey, Switzerland

www.nestlenutrition-institute.org

Follow us   @NNInstitute