

+ Bahaya Terselubung

Dari Ultra-Processed Food



Diterjemahkan oleh:



AIMI

Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia

Teras Sebelas
Jalan Jeruk Purut Nomor 11
Cilandak, Jakarta 12560



NAPi

Pendahuluan

Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organisation*) menyatakan bahwa “pada dua tahun pertama kehidupan seorang anak, pemberian nutrisi optimal membantu pertumbuhan yang sehat dan berguna bagi

perkembangan kognitif-nya. Nutrisi optimal juga dapat mengurangi risiko terjadinya kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas serta berkembangnya penyakit tidak menular di kemudian hari”. WHO juga merekomendasikan pola makan sehat untuk semua orang. Pada bayi dan balita, pola hidup sehat tersebut mencakup menyusui eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, kemudian dilanjutkan sampai dua tahun atau lebih. Disertai dengan pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) variasi makanan yang adekuat, aman, dan padat gizi mulai usia enam bulan. Garam dan gula sebaiknya tidak ditambahkan kedalam pemberian MPASI. Bagi dewasa, pola makan sehat termasuk mengonsumsi buah, sayur, legume (misalnya kacang adas dan polong-polongan), kacang-kacangan, dan sereal (misalnya padi, jagung, juwawut, sorgum, jali-

jali, dll), ayam, daging, dan telur. Selain itu, WHO juga merekomendasikan konsumsi gula tidak lebih dari 5% dari diet harian (baik itu gula tambahan maupun gula alami yang sudah dikandung dalam suatu makanan), lemak saturasi kurang dari 10%, lemak trans kurang dari 1%, dan garam kurang dari 5g/hari (satu sendok teh).

Dahulu kita terbiasa mengandalkan *real food* atau makanan asli sebagai makanan kita sehari-hari, contohnya makanan yang diolah dan dimasak dengan menambahkan bumbu-bumbu serta rempah-rempah untuk meningkatkan cita rasanya. Namun di zaman modern ini, kita cenderung mengonsumsi makanan olahan (*processed food*) seperti minuman ringan dalam kemasan (*soft drinks*) dan aneka keripik, yang di dalamnya terkandung pengawet, pemanis, dan pewarna



WHO menyarankan untuk tidak mengonsumsi makanan ultra proses karena tidak sehat.

buatan, dan perisa, dan umumnya mengandung tinggi gula dan garam. Makanan-makanan olahan tersebut dengan sangat cepat menggantikan makanan asli di seluruh dunia, termasuk India. Dalam sebuah survei kecil pada 45 keluarga, di Delhi

Selatan, kami menemukan bahwa orang-orang dari segala kelompok umur mengonsumsi 'minuman kesehatan' di bawah pengaruh iklan televisi seraya berpikir produk tersebut akan memberikan manfaat kesehatan. Orang-orang tidak repot-repot



melihat label untuk kandungan gizi, misalnya berapa banyak gula atau garam dalam minuman atau makanan tersebut.

Ketika obesitas di Brazil meningkat dari 7.5% pada 2002 menjadi 17.5% pada 2013, Prof Carlos Monteiro dan timnya dari Universitas SAO Paulo meneliti tentang pola makan masyarakat Brazil. Studi mereka menemukan bahwa konsumsi makanan olahan (*processed food*) telah membuat orang makan lebih banyak, dan hal tersebut meningkatkan kejadian obesitas dan diabetes tipe 2, terlepas dari kenyataan bahwa orang membeli produk dengan lebih sedikit gula dan minyak. Studi tersebut juga menemukan peningkatan konsumsi *highly processed* atau *ultra-processed*, makanan siap saji, bergula, dan kemasan. Menurut tingkatan dan tujuan pengolahan makanan, mereka mengusulkan klasifikasi makanan yang diberi nama '*Nova food Classification*'. Klasifikasi ini tidak tergantung pada jenis zat gizi suatu makanan.

Dalam dokumen ini, "Bahaya Terselubung dari *Ultra-Processed Food*", kami jelaskan secara singkat empat kelompok makanan sesuai klasifikasi Nova, serta berbagi informasi tentang risiko kesehatan akibat konsumsi makanan olahan dan menawarkan saran untuk memilih makanan sebelum Anda membelinya.***



Klasifikasi Makanan

Penting sekali mengenali kelompok makanan mana yang lebih membahayakan daripada yang lain. Hal ini mengantarkan kita pada cara baru mengidentifikasi kelompok makanan tersebut, yang disebut klasifikasi NOVA.

Klasifikasi NOVA menurut tingkat pengolahan makanan

Ada 4 golongan makanan menurut klasifikasi NOVA, yaitu: *unprocessed or minimally processed foods* (makanan yang tidak diproses atau diproses minimal), *the culinary ingredient foods* (bahan pangan olahan industri), *processed foods* (makanan olahan) dan *ultra-processed* atau *highly processed foods* (UPFs) (makanan ultra-proses).

Kelompok 1- makanan yang tidak diproses atau diproses minimal

Beberapa contoh makanan dalam grup ini adalah bagian tumbuhan yang bisa dimakan (contoh: biji-bijian, buah-buahan, dedaunan, batang, akar) atau yang berasal dari hewan (contoh: daging/otot, telur, susu). Contoh lainnya seperti wortel, kentang, bawang, pisang, dan sereal (gandum, padi, oat, barley, ragi, jagung, millet), ayam atau kacang-kacangan. Jenis makanan ini dapat dikonsumsi dengan cara direbus, didinginkan, dipasteurisasi, disangrai, dibakar, ditumbuk, difermentasi, digoreng atau dibekukan. Misalnya, susu difermentasi menjadi yogurt. Di Indonesia, Nasi liwet, nasi kuning, aneka sup, soto, serta aneka rempah dan bumbu masakan juga masuk ke dalam kategori ini. Juga semua jenis makanan yang diproses di rumah dan tidak melalui proses industri.

Kelompok 2 – Bahan pangan olahan industri

Kelompok ini secara langsung dihasilkan dari grup 1 atau dari bahan alam yang diproses dengan cara penekanan, penyulingan, penggilingan, penggerusan, dan pengeringan semprot. Bahan-bahan ini umumnya digunakan sebagai bumbu masakan untuk menambah kelezatan makanan. Contoh: garam, gula, minyak dan butter dari susu, rempah-rempah bubuk, salted butter, garam beryodium, asam cuka.

Kelompok 3 – Makanan olahan

Kelompok ini biasanya dihasilkan dari grup 1 yang ditambahkan gula, minyak, atau garam. Makanan ini diproses dengan cara diawetkan, diasinkan, diasamkan atau difermentasi. Proses pengolahan ini bertujuan meningkatkan daya tahan produk atau memodifikasi rasa. Beberapa contoh produk dalam kategori ini yaitu: buah yang diawetkan dalam larutan sirup, sayur yang diawetkan dalam air asin atau minyak (acar), keju dari susu yang melalui proses sederhana, buah atau sayur kalengan. Di Indonesia contohnya asinan, terasi, keripik buah dan sayur. Minuman beralkohol seperti bir dan anggur juga masuk dalam grup ini. Jumlah kandungan gula dan garam menjadi penentu apakah produk dalam grup 3 ini sehat atau tidak.

Kelompok 4 – Makanan ultra proses

Produk ini diproses di pabrik dan sebagian besar dijual dalam kemasan, produk siap saji yang dapat dikonsumsi kapan saja dan dimana saja. Produk ultra proses umumnya diiklankan secara komersial dengan tujuan untuk menggantikan makanan “asli”. Makanan bentuk “asli” biasanya terdapat dalam jumlah kecil atau hampir tidak ada dalam produk ultra proses. Makanan ultra proses diolah dengan cara karbonasi, pemadatan, pengocokan, penambahan massa, dan pemipihan, pengurangan pembentukan busa, dan lain-lain. Umumnya terdapat 5 atau lebih kandungan dalam makanan ultra proses. Selain itu, terdapat juga satu atau lebih zat tambahan yang tidak pernah kita gunakan di dapur rumah tangga. Bahan tambahan ini dapat berupa gula, minyak, garam, anti-oksidan, penstabil, dan pengawet. Kasein, laktosa, protein whey dan gluten, minyak terhidrogenasi, protein hidrolisat, isolat protein

kedelai, maltodekstrin, gula refinasi, dan sirup fruktosa jagung konsentrasi tinggi adalah beberapa contoh zat yang hanya ditemukan di makanan ultra proses. Zat tambahan juga berupa pewarna, penstabil warna, pengental, penambah rasa, dan pemanis non-gula. Bahan-bahan aditif ini membuat produk dengan rasa yang lebih mudah diterima.

Beberapa contoh produk untuk bayi termasuk makanan ultra proses, seperti: formula untuk bayi, formula lanjutan, dan sereal/susu/ makanan kemasan untuk bayi. Sementara makanan ultra proses yang ditujukan untuk dewasa sangat banyak contohnya: biasanya dikemas dengan istilah “instan” (sup, mie, roti dengan tambahan pengemulsi, “nugget” dan “stik” ikan dan ayam, sosis, burger, dan makanan lain yang mengandung daging yang direkonstitusi, minuman berkarbonasi, jus buah kemasan, minuman kesehatan atau minuman energi, makanan ringan kemasan, es krim, yogurt yang ditambahkan pemanis buatan, coklat, permen/manisan, roti yang diproduksi massal oleh pabrik, margarin dan olesan, biskuit, kue, sereal sarapan, energy bar/protein bar, daging olahan (ham, salami, daging babi yang diasinkan/bacon), saus instan, produk yang siap dihangatkan seperti

pie yang telah disiapkan sebelumnya, pasta, dan pizza.

Gambar 1-3 merupakan contoh makanan asli dan makanan ultra proses yang umum dikonsumsi di Indonesia menurut kelompok umur. Kami telah mengategorikan makanan menurut kelompok usia, 0-6 bulan yaitu masa menyusui eksklusif (bayi hanya mendapat ASI saja), usia 6 bulan yaitu masa dimulainya pengenalan makanan pendamping ASI, di atas usia 3 tahun anak-anak mengonsumsi makanan hamper sama seperti makanan dewasa, usia 8 tahun ke atas anak-anak mengonsumsi makanan yang kurang lebih sama atau sedikit berbeda di berbagai wilayah Indonesia. Semoga contoh-contoh ini dapat membantu Anda mengidentifikasi kelompok makanan berdasarkan tingkat pengolahannya.

Gambar 1



Gambar 2

Makanan asli

(makanan yang tidak diproses atau diproses minimal)

Makanan ultra proses

Usia 3 tahun - 8 tahun



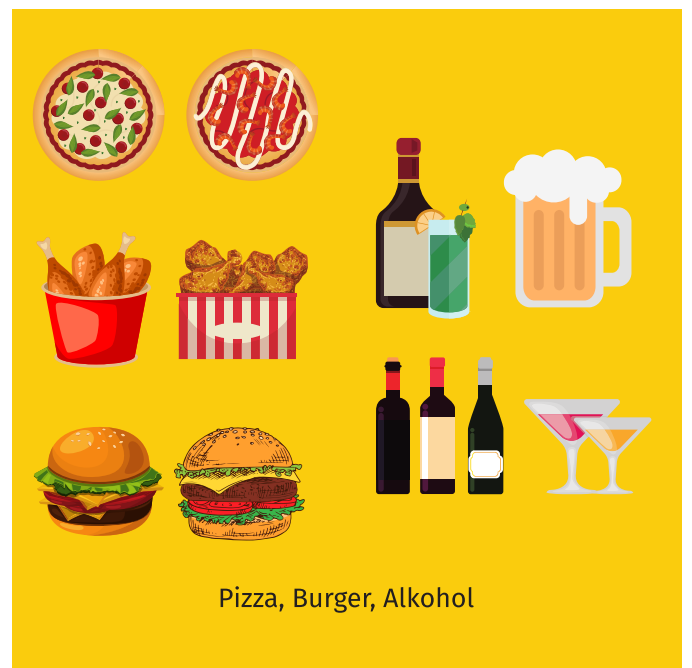
Gambar 3

Makanan asli

(makanan yang tidak diproses atau diproses minimal)

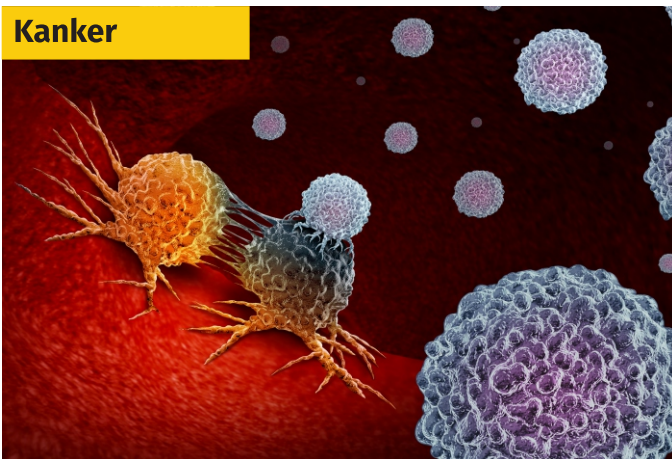
Makanan ultra proses

Usia 8 tahun ke atas



Risiko Kesehatan Akibat Konsumsi *Ultra-Processed* *Food*

Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organisation*) mengakui bahwa “pada dua tahun pertama Sekarang Anda dapat bertanya apa bahayanya mengonsumsi UPF dalam kehidupan yang serba cepat ketika kita selalu dapat mempelajari jumlah kalori per sajian. Nah, inilah faktanya! Penelitian ilmiah telah menyelidiki hubungan antara tingkat konsumsi UPF dan kesehatan. Peningkatan konsumsi UPF menyebabkan peningkatan nafsu makan dan kenaikan berat badan yang lebih besar daripada makanan yang tidak diproses, meskipun jumlah kalorinya sama. Dampak buruk kesehatan termasuk obesitas, asma dan alergi pada anak-anak; peningkatan berat badan berlebih, obesitas, diabetes tipe -2, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, depresi, sindrom iritasi usus besar, dispepsia, kelemahan (kelelahan, kelemahan otot) dan 'semua penyebab kematian' pada orang dewasa. Tidak ada penelitian yang menemukan manfaat konsumsi UPF bagi kesehatan.

Kanker**Diabetes****Obesitas****Penyakit Jantung**

Apa yang bisa Anda lakukan

UPF dipasarkan dan diiklankan secara agresif untuk meningkatkan penjualan dan konsumsinya. Taktik pemasaran membidik kelompok anak-anak dan remaja yang mudah dikelabui, penggunaan selebritas untuk beriklan, penggunaan klaim kesehatan dan proyeksi seakan setara dengan makanan asli. Sebagai konsumen, anda dapat membuat pilihan dengan menjadi sadar dan belajar mengenali makanan sebelum membeli atau memakannya. Covid-19 memberikan peluang yang sangat baik bagi Anda untuk mengubah gaya hidup Anda dengan memilih makanan yang lebih sehat dan menolak UPF yang tidak sehat.

Kami merekomendasikan:

1. Makan makanan asli dari kelompok 1 dan 2 untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan untuk menekan obesitas. Ini akan membantu melawan Covid-19 maupun berbagai infeksi serupa.
2. Periksa apakah makanan tersebut merupakan UPF akan membantu Anda untuk memutuskan apakah akan memakannya atau memberikannya kepada anak-anak Anda atau tidak. Identifikasi kelompok usia secara bijak.
3. Jangan terkecoh oleh apa yang diiklankan tentang makanan, waspadalah terhadap informasi dari industri.
4. Percayai sumber informasi seperti WHO, Pemerintah atau kelompok peminat kepentingan publik seperti NAPI / BPNI / AIMI.

Rekomendasi Khusus

Kelompok Makanan 1 : Jadikan makanan ini sebagai dasar makanan bayi Anda. Kelompok makanan ini bergizi, lezat, sesuai, dan mendukung sistem pangan yang berkelanjutan baik sosial maupun lingkungan.

Kelompok Makanan 2 : Gunakan bahan makanan olahan dalam jumlah kecil untuk bumbu, memasak makanan dan menyajikan makanan. Minyak, lemak, garam, dan gula berkontribusi terhadap keragaman dan kelezatan makanan tanpa membuatnya menjadi tidak seimbang secara nutrisi.

Kelompok Makanan 3 : Batasi konsumsi makanan olahan. Konsumsilah dalam jumlah terbatas sebagai bagian dari makanan asli atau makanan olahan secara minimal. Sangat mungkin bahwa bahan-bahan seperti gula, garam dan teknik-teknik yang digunakan dalam pembuatan makanan olahan seperti buah-buahan dalam sirup, keju, manisan India, secara tidak menguntungkan mengubah komposisi nutrisi makanan dari kandungan asalnya.

Kelompok Makanan 4: Hindari UPF. Nutrisi UPF tidak seimbang. Sebagai hasil dari formulasi dan promosi mereka, dan palatabilitas yang intens, orang-orang cenderung mengonsumsi dalam jumlah yang berlebihan, menggeser makanan asli atau makanan minim proses. UPF merusak preferensi budaya makanan, kehidupan sosial, dan lingkungan melalui produksi, distribusi, pemasaran, dan konsumsi.

Kotak-1: Tugas untuk Pemerintah

Brasil memiliki banyak hal untuk ditawarkan. Mereka sudah mulai untuk memperbaiki sistem pangan pada tahun 2014. Panduan bagi masyarakat adalah "Hindari konsumsi UPF, hindari cemilan kosong, dan ajarkan anak-anak untuk "waspada terhadap semua bentuk iklan makanan". Pemerintah India dapat menunjukkan keseriusannya untuk mereformasi sistem makanan untuk dampak positif kesehatan masyarakat jangka panjang. Bisa dalam bentuk a) mengadopsi NOVA klasifikasi makanan sebagai suatu kebijakan, b) memastikan label yang sesuai pada makanan dan c) mengakhiri promosi mereka melalui payung hukum. Menjamin kampanye baru "Singkirkan *Ultra-Processed Food*".



AIMI

Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia

▶ Alamat

Teras Sebelas

Jalan Jeruk Purut Nomor 11

Cilandak, Jakarta 12560

Indonesia

▶ Daring

Email: kontak@aimi-asi.org

Website: www.aimi-asi.org

Instagram: [@aimi_asi](https://www.instagram.com/aimi_asi)

▶ Kontak

Telepon: (021) 7884 7714, 7883 6417

arh