

Rekomendasi Bersama tentang Asupan Zat Besi bagi Masyarakat

Zat besi adalah mikronutrien penting untuk pembentukan sel darah merah dan fungsi sel. Kekurangan zat besi umumnya disebabkan kurangnya asupan zat besi, atau terlalu banyak kehilangan darah akibat menstruasi pada wanita usia reproduksi. Kekurangan zat besi yang progresif akhirnya dapat menyebabkan anemia defisiensi zat besi yang bisa berupa kelelahan dan menurunnya daya tahan olahraga.

Bagaimana dengan situasi setempat?

Survei Kesehatan Penduduk tahun 2020-2022 menggambarkan dengan jelas mengenai status zat besi masyarakat. Secara keseluruhan, jumlah kasus kekurangan zat besi pada penduduk lokal berusia 15-84 tahun dan wanita usia reproduksi (15-49 tahun) masing-masing sekitar 5,7% dan 17,5%. Berdasarkan pedoman terbaru WHO pada tahun 2020, jumlah kasus kekurangan zat besi yang berkisar antara 5,0-19,9% tergolong masalah kesehatan masyarakat dengan skala ringan.

CARA MENJAGA ASUPAN ZAT BESI YANG CUKUP

Secara umum, asupan zat besi yang cukup dapat dicapai dengan pola makan sehat seimbang dengan makanan yang kaya zat besi. Wanita usia reproduksi berisiko lebih tinggi kehilangan zat besi selama menstruasi sehingga kebutuhan zat besi hariannya lebih tinggi. Mereka harus lebih memerhatikan pola makan mereka demi memastikan asupan zat besi yang cukup.

Konsumsi makanan kaya zat besi



Makanlah daging, ikan, dan seafood dalam jumlah sedang. Makanan hewani yang kaya zat besi mengandung zat besi heme yang mudah diserap.



Makanlah lebih banyak sayuran hijau tua dan kacang-kacangan. Makanan kaya zat besi nabati mengandung zat besi non-heme yang agak sulit diserap dan penyerapannya dipengaruhi oleh makanan dan minuman lain yang dikonsumsi.



Sereal sarapan yang diperkaya zat besi juga merupakan sumber zat besi yang baik.

Konsumsi buah dan sayur secukupnya



Konsumsilah buah dan sayuran yang kaya vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati.

Kurangi teh atau kopi saat makan



Usahakan untuk menghindari minum teh atau kopi dalam waktu 1 sampai 2 jam setelah makan karena dapat mengurangi penyerapan zat besi. Air putih atau air yang ditambah lemon merupakan pilihan yang lebih baik sebagai minuman untuk makan.

Tindakan tambahan bagi mereka yang berisiko lebih tinggi mengalami kekurangan zat besi

Orang yang berisiko mengalami kekurangan zat besi (di antaranya wanita usia reproduksi dengan periode menstruasi yang berat, wanita hamil, orang yang menjalani diet ketat, orang yang mengalami gangguan pencernaan dan/atau pernah menjalani operasi pencernaan, sering melakukan donor darah, dan lain-lain) dapat meminta saran ahli kesehatan tentang pengelolaan kondisi kesehatan mereka dan kebutuhan perorangan untuk mengonsumsi suplemen zat besi. Harap diperhatikan: suplemen zat besi yang mengandung terlalu banyak zat besi bisa berbahaya.

Rekomendasi di atas akan ditinjau dan direvisi berdasarkan temuan penelitian baru.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi situs web Departemen Kesehatan:

Laporan Tematik Status Zat Besi (Survei Kesehatan Penduduk tahun 2020-22): <https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>