

## Adakah Suplemen Penambah Nafsu Makan?



*Satu pertanyaan yang kerap muncul dari mulut ibu, bagaimana meningkatkan nafsu makan anak? Anak susah makan sering bermasalah. Sumber penyebabnya bukan hanya satu. Tidak juga selalu harus diselesaikan dengan obat atau suplemen penambah nafsu makan. Mungkin ada sebab lain di belakang tidak suka makan anak. Kita membahasnya di bawah ini.*

NORMALNYA, nafsu makan diatur oleh pusat lapar dan pusat kenyang di otak. Tubuh merasa lapar apabila kadar gula sebagai cikal energi dalam darah menurun. Artinya, tubuh membutuhkan pasokan gula lagi. Untuk memperoleh itu perlu makan. Dari nasi dan lauk-pauk diperoleh gula yang diubah menjadi kalori (satuan energi). Kalori diubah menjadi energi atau tenaga.

Sebaliknya, apabila gula dalam darah belum turun, yang berarti kalori dan tenaga dalam tubuh belum habis terpakai, kita belum merasa lapar. Masih tetap makan kendati tidak merasa lapar, bila tak diimbangi dengan pengeluaran tenaga dari aktifitas fisik (gerak badan) bisa bikin berat tubuh jadi bertambah; bila keterusan jadi gemuk.

Rasa lapar menjadi petunjuk untuk menuntun kita mencari dan memperoleh makanan. Sebaliknya rasa kenyang, membebaskan kita dari tuntutan menagih makan. Dengan cara itu tubuh menata-laksana kehidupannya, sekaligus mengendalikan berat badannya. Menaati aturan alami akan rasa lapar dan rasa kenyang yang menjadikan tubuh terbentuk seimbang. Tubuh yang mencapai berat idealnya. Tubuh yang tidak gemuk, tidak juga kurus.

### **Mungkin sudah kebanyakan makan**

Kalau diamati, bayi dan balita di daerah pedesaan jarang menghadapi masalah kurang nafsu makan. Selera makan mereka rata-rata lahap. Bisa jadi lantaran pola makan dan jenis menunya tidak didominasi oleh yang serba manis dan berlemak tinggi.

Secara alami, menu rata-rata keluarga kurang mampu, umumnya kekurangan keanekaragaman jenis menu dan porsi. Bisa jadi menu yang kurang kuantitas dan kualitasnya, jarang memunculkan masalah anak balita susah makan.

Sebaliknya anak-anak di kota-kota besar yang berasal dari keluarga kecukupan, acap kali menghadapi masalah susah makan. Berat badan mereka cenderung berlebih, sebagian malah kegemukan. Mengapa?

Boleh jadi karena asupan makanan dan minumannya sudah melebihi kebutuhan tubuhnya. Bukan saja porsi makan dan minum susunya, jenis menunya pun bikin tubuhnya dalam status gizi yang tidak seimbang. Gizi yang kebanyakan didominasi menu manis dan berlemak tinggi. Jadi anak hampir tak pernah "belajar" lapar.

Banyak ibu tanpa sadar menceritakan kalau anak balitanya masih minum susu sebanyak ketika masih menyusui. Ibu membiarkan saja balitanya hanya minum susu (yang disampaikan penjualnya sebagai makanan cair), dan tidak duduk makan bersama keluarga di meja makan rumah, lalu ibu mengeluh kalau anaknya semakin susah makan nasi.

Untuk tumbuh-kembang normal balita perlu makanan pokok seperti nasi, mie bahkan jagung atau ubi dan lauk-pauk, sayuran dan bebuahan selain susu. Maka saatnya agar selera makannya menjadi normal, konsumsi susu cukup 2 – 3 gelas atau tidak melebihi ½ liter setiap hari, berangsur-angsur diganti dengan aneka ragam makanan keluaraga. Ibu harus merasa tega anak menangis tak dikabulkan setiap menagih minta susu.

Biarkan anak tumbuh rasa lapar alaminya dengan menu tinggi lemak dan manis atau "makanan-cair" berlebihan. Pada saat rasa laparnya muncul itulah, berilah menu keluarga di meja makan ibu.

Pada kasus di atas, kurang nafsu makan anak lantaran orangtua keliru memilihkan menu. Tentu bukan memberi suplemen nafsu makan solusinya, melainkan menata ulang jenis menu harian anak sebagaimana layak anak-anak seumurnya.

Kuat makan camilan berlebihan tepung, gula dan lemak, juga menekan rasa lapar. Kelompok anak demikian kelihatannya kurang selera makannya, namun kalau ditimbang, berat badannya sudah lebih dari normal. Jadi yang salah karena kebiasaan makan yang berlebihannya itulah. Untuk kasus demikian pun tentu bukan suplemen nafsu makan solusinya, melainkan mengurangi porsi makan, menyetel kembali jam makan, dan membatasi camilannya.

### **Mungkin mengidap penyakit**

Anak-anak yang sedang mengidap suatu penyakit, untuk sementara selera makannya mendadak bisa mengendur. Sekadar demam saja bisa bikin hilang nafsu makannya. Dan

itu normal adanya. Tanpa perlu diberi suplemen atau obat penambah nafsu makan, setelah serangan penyakitnya berlalu, selera makannya akan pulih sendirinya. Kasus demikian pun alamiah saja, tak perlu ada ikut campur obat atau suplemen nafsu makan apa pun.

Pada kasus tertentu, anak dengan penyakit menahun seperti TBC paru-paru, infeksi saluran pencernaan, adanya parasit (cacing), dsb. Kasus demikian pun umumnya akan pulih sendirinya setelah penyakitnya berhasil disembuhkan. Namun karena masa kesembuhan untuk penyakit-penyakit menahun biasanya butuh waktu panjang, dan jika dibiarkan lama, tetap kurang berselera makan, maka pemberian obat atau suplemen gizi, perlu diindikasikan pula. Tujuannya agar kecukupan nutrisinya tidak menjadikannya terancam kekurangan gizi, selain untuk memperkuat daya tahan tubuh melawan penyakit yang tengah dideritanya.

### **Penambah nafsu makan bukan vitamin**

Tentu ada perbedaan antara obat atau suplemen penambah nafsu makan dengan peran vitamin umumnya. Jenis bahan yang berisi vitamin (multivitamin-mineral), yang terdiri dari sejumlah vitamin dan mineral bukan melakukan peran sebagai penambah nafsu makan sebagaimana banyak dikira orang. Vitamin bahan yang tidak memberikan kalori, namun dibutuhkan tubuh setiap hari, terlebih yang bersifat esensial karena tubuh tidak dapat memproduksinya sendiri, agar "mesin" tubuh lancar berputar. Dengan demikian semua makanan dan minuman yang dikonsumsi akan terpakai dan terolah sempurna untuk memenuhi seluruh kecukupan gizi tubuh. Tanpa kecukupan vitamin D, misalnya, percuma saja mengonsumsi kalsium banyak-banyak karena tak akan terpakai sempurna.

Sedang obat atau suplemen penambah nafsu makan, tergolong bahan berkhasiat (zat kimiawi) yang memang dapat merangsang selera makan. Bahan ini tidak bekerja sebagaimana layaknya vitamin. Maka indikasinya untuk kasus yang bukan kurang vitamin (defisiensi), melainkan untuk yang selera makannya kendur.

Namun adakalanya, selain selera makannya rendah, sekaligus kurus dan kurang vitamin juga. Kasus anak kurang gizi misalnya. Mereka selain kekurangan sejumlah zat gizi dan vitamin, selera makannya juga umumnya menurun. Maka selain perlu menambah multivitamin-mineral, perlu ditambahkan pula obat atau suplemen penambah nafsu makan juga.

Sekarang banyak ditawarkan suplemen dari bahan tradisional alami yang diproses moderen seperti temulawak misalnya, yang secara turun-temurun diwariskan nenek-moyang untuk merangsang nafsu makan. Tetapi cara pemberiannya jangan "dicekok" alih-alih timbul masalah baru selera makan hilang karena trauma "penyiksaan" organ makan alias mulut anak.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/adakah-suplemen-penambah-nafsu-makan.html>