

Cari Tahu Dampak Berbahaya Dalam Makanan Bagi Ibu Hamil



Pada dasarnya, tidak ada pantangan makanan atau minuman bagi Ibu hamil. Namun, Ibu hamil perlu untuk menghindari kandungan zat tertentu dalam bahan makanan untuk menjaga kesehatan janin. Walaupun sebagian ada yang berupa mitos, berikut beberapa kandungan yang umumnya menjadi penyebab mengapa makanan tertentu tidak disarankan untuk dikonsumsi oleh ibu hamil.

1. *Listeria monocytogenes*

Listeria monocytogenes merupakan salah satu kandungan berbahaya yang terkandung dalam makanan yang dilarang untuk ibu hamil. Bakteri ini adalah penyebab penyakit Listeriosis. Penyakit ini cenderung menyerang orang-orang yang memiliki daya tahan tubuh yang lebih lemah seperti ibu hamil, bayi, dan lansia. Bakteri *Listeria monocytogenes* umumnya berada di sayuran, buah, dan susu yang tidak dipasteurisasi. Penyakit ini sering disepelekan karena gejalanya tidak jelas. Namun pada ibu hamil, listeriosis dapat menyebabkan keguguran. Untuk menghindari masuknya bakteri ini dalam makanan Ibu, terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan seperti membilas bahan makanan dengan air, cuci peralatan yang digunakan untuk memotong, memasak makanan sebelum dikonsumsi untuk mematikan bakteri, serta mencuci tangan dengan sabun.

2. *Toxoplasma gondii*

Beberapa makanan yang dilarang untuk ibu hamil disebabkan oleh adanya *toxoplasma*

gondii. Parasit ini dapat menyebabkan penyakit toxoplasmosis dengan gejala yang serupa dengan penyakit flu pada beberapa orang. Namun, pada ibu hamil dapat memicu keguguran dan pada bayi yang lahir dari ibu yang terinfeksi, terdapat potensi komplikasi yang lebih serius, seperti pembesaran liver, infeksi mata, serta kulit yang menguning. Agar terhindar dari toxoplasmosis, Ibu perlu menjaga kebersihan hewan peliharaan, mencuci bersih buah serta sayuran sebelum dikonsumsi beserta peralatan yang digunakan untuk memotongnya.

3. Merkuri

Merkuri merupakan logam yang dapat ditemukan secara alami pada lingkungan. Di air, merkuri mengubah bentuknya menjadi metil merkuri yang dapat termakan oleh ikan dan ketika ikan tersebut dimakan oleh manusia, maka merkuri dapat mengendap pada tubuh. Dalam rantai makanan hewan laut, merkuri ini memiliki jumlah yang dapat terakumulasi sehingga mengonsumsi ikan besar cenderung lebih berbahaya daripada ikan kecil yang mengandung lebih sedikit merkuri. Itulah mengapa ikan berukuran besar dapat digolongkan sebagai makanan yang dilarang untuk ibu hamil. Sebagai dampaknya pada janin atau bayi, merkuri dapat menyebabkan kerusakan otak dan saraf. Bagi Ibu yang tetap menginginkan nutrisi yang baik dari ikan selama hamil, Ibu dapat menyiasatinya dengan mengatur jadwal konsumsi ikan serta tidak mengonsumsi ikan yang berukuran besar agar merkuri yang mengendap dalam tubuh tidak berjumlah besar.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cari-tahu-dampak-berbahaya-dalam-makanan-bagi-ibu-hamil.html>