

Mendapatkan Hati yang Sehat

Hati kita, organ terbesar di dalam tubuh, terletak di belakang tulang rusuk bawah di sebelah kanan perut kita dan secara kasar seukuran dengan bola kaki. Hati bagi tubuh kita mempunyai fungsi penting seperti menyaring darah, menghilangkan racun dan menghasilkan faktor yang membantu darah membeku. Hati menguraikan banyak obat agar menjadi bentuk yang lebih mudah digunakan oleh tubuh. Hati juga mengubah gula menjadi trigliserida (lipid/lemak) dan glikogen (suatu bentuk glukosa/gula yang disimpan oleh hati) yang membantu mengatur kebutuhan tubuh.

Fungsi hati sangat penting untuk otak dan susunan saraf pusat (SSP). Kedua jaringan tersebut pasokan tenaganya hanya dari gula, jadi mereka rentan bila hati dirusak dan tidak mampu memasok dan mengatur kimiawi dalam tubuh.

Hati membantu kita:

- Menghasilkan tenaga secara cepat jika dibutuhkan;
- Membuat protein baru;
- Menyimpan vitamin, mineral (termasuk zat besi) dan gula tertentu untuk mencegah kekurangan bahan bakar tubuh;
- Mengatur pengangkutan cadangan lemak;
- Mengendalikan pembekuan darah;
- Membantu pencernaan dengan membuat empedu (yang membantu sistem kita menguraikan makanan);
- Mengendalikan pembuatan dan pengeluaran kolesterol;
- Menetralkan dan menghancurkan zat beracun;
- Memproses alkohol;
- Membersihkan darah dan membuang sisa-sisa;
- Menjaga keseimbangan hormon; dan
- Membantu tubuh melawan infeksi.

Banyak orang dengan penyakit hati, atau orang yang memakai obat yang mempengaruhi fungsi hati, mencari informasi tentang cara ilmu gizi dan cara lain untuk meningkatkan kesehatan hati. Beberapa penawar rasa sakit tanpa resep yang dipakai secara umum dapat mengganggu hati jika dipakai terlalu sering. Juga ada sejumlah obat resep, termasuk obat yang dipakai untuk mengobati penyakit HIV, yang dapat membebani hati. Ada perubahan gizi/diet yang dapat dilakukan orang yang mungkin dapat membantu hati.

Ada sejumlah suplemen yang tersediayang mungkin membantu meningkatkan kesehatan hati, walaupun manfaatnya belum terbukti. Sambil orang menyelidiki suplemen ini, penting untuk diingat bahwa penggunaannya belum terbukti bermanfaat. Ini tidak berarti suplemen itu tidak bermanfaat, melainkan penelitian belum dilakukan untuk menentukan apakah mereka bermanfaat atau tidak.

Untuk memutuskan memakai atau tidak memakai suplemen dan jamu untuk meningkatkan kesehatan hati, sayangnya harus dilakukan tanpa data dari penelitian yang dirancang dengan baik dan terkontrol untuk secara pasti menginformasikan pengambilan keputusan yang bijaksana. Beberapa suplemen yang dianggap memperbaiki kesehatan hati oleh beberapa ahli gizi dan banyak pendukung suplemen dibahas kemudian dalam makalah ini. Selain itu, daftar jamu pada akhir artikel ini – yang dihimpun oleh HCV Advocate – diketahui atau dianggap beracun bagi hati. Terdapat juga daftar jamu yang mungkin aman untuk hati, walaupun manfaat kesehatannya tetap belum terbukti.

Gizi

Ada banyak hal yang dapat kita lakukan untuk membantu hati kita dan menjaganya tetap sehat! Pertama adalah mengurangi beban kerja hati. Perubahan sederhana dalam diet kita dapat membantu hal ini. Karena hati mengubah dan menghilangkan racun dari segala yang kita makan dan minum, diet gizi seimbang yang baik merupakan permulaan yang baik. Berikut beberapa anjuran diet yang mungkin membantu:

- Siram sistem tubuh kita dengan minum delapan gelas air sehari.
- Pertimbangkan diet rendah lemak, rendah sodium dan tinggi serat. Hindari makan terlalu berlemak tinggi seperti makanan gorengan, kentang goreng dan sebagian besar makanan cepat saji. Makanan

Mendapatkan Hati yang Sehat

bermutu rendah yang diolah seperti makanan kaleng atau dibekukan dan daging dan keju proses kadang-kadang mengandung sedikit serat atau kurang gizi. Sering kali makanan tersebut mengandung banyak garam dan sebaiknya dihindari. Tetapi, tidak ada aturan yang mutlak berkaitan dengan hal ini. Makanan bermutu tinggi yang diawetkan dengan baik dan makanan yang dibekukan juga dapat mempunyai nilai gizi yang sangat tinggi jika dipakai dengan hati-hati.

- Biasakan diri kita dengan kandungan dan isi makanan yang kita beli. Jika memungkinkan, makan buah dan sayuran dengan mutu terbaik, dan bahan tersebut, baik organik atau komersial, harus dicuci dengan hati-hati sebelum dimakan.
- Hati-hati dengan makanan apa pun jika kita tidak tahu sumbernya. Misalnya, beberapa jamur liar yang tampaknya aman dapat menghancurkan hati seseorang dalam beberapa hari saja.
- Penting untuk mempertahankan pemasukan protein dan berat badan yang cukup. Jika hati rusak, kurangi garam dalam diet. Daging cenderung mengandung banyak garam. Coba makan sayuran yang kaya protein. Protein hewani mencakup daging, ikan, telur, unggas dan produk susu. Daging tidak berlemak adalah yang terbaik. Buang lemak dari daging merah dan kulit dari unggas.
- Jangan makan ikan mentah atau ikan pemakan bangkai (ikan lele, dll.). Bisa jadi mereka mengandung bahan kimia dan bakteri yang membahayakan hati. Orang dengan masalah hati terutama harus waspada terhadap segala macam kerang, karena kerang dapat menjadi sumber hepatitis A. Seseorang dengan hati yang sudah rusak atau terbebani tidak perlu mendapat tugas tambahan.
- Karena hati menjaga kadar glukosa, yang penting untuk fungsi otak dan sistem saraf, dianjurkan makan makanan dalam jumlah sedikit tetapi sering. Ini mengurangi kerja hati.

Peringatan

Kelebihan zat besi dapat merusak hati. Jika hati kita rusak, beberapa ahli gizi menganggap sebaiknya kita mengurangi atau menghindari makan daging merah, hati dan sereal yang diperkuat zat besi. Hindari memasak dengan alat masak dan perkakas yang dilapisi besi. Diet rata-rata memasok cukup zat besi untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Beberapa obat tanpa resep sebaiknya dihindari, demikian juga kelebihan beberapa vitamin. Jika hati kita sangat rusak, obat yang mengandung asetaminofen (mis. Tylenol) sebaiknya dihindari. Juga, jika hati kita sangat rusak, hindari obat nonsteroid antiradang, seperti ibuprofen. Hati-hati dengan kelebihan vitamin A, karena kadar tingginya dapat meracuni hati. Umumnya, tipe obat ini harus dipakai selama maksimal lima hari berturut-turut karena pemakaiannya yang lebih lama dapat menyebabkan stres dan mungkin merusak hati. Demikian pula, aspirin harus dipakai dengan hati-hati karena obat ini dapat menurunkan kadar trombosit. Orang dengan penyakit hati sering kali mengalami pembengkakan limpa, yang kerap kali menghancurkan trombosit lebih cepat daripada pembuatannya oleh tubuh. Aspirin akan memperburuk keadaan ini.

Semua jenis benzodiazepin dapat merusak hati, sehingga harus dipakai dengan memantau fungsi hati dengan hati-hati. Obat ini mencakup diazepam (Valium), temazepam (Restoril) dan yang lain. Banyak obat resep, termasuk yang untuk mengobati penyakit HIV, dapat membebani hati. Ritonavir, bila dipakai pada dosis penuh, mungkin memberikan tantangan terbesar bagi hati. Tetapi, obat apa pun yang diuraikan oleh hati dapat menimbulkan masalah.

Alkohol ada di antara unsur yang paling beracun yang diproses oleh hati. American Liver Foundation menganjurkan agar tidak lebih dari satu gelas sehari. Menghindari alkohol secara total dianjurkan untuk orang dengan penyakit hati. Banyak obat cairan untuk selesma dan flu mengandung alkohol dan harus dipakai dengan hati-hati. Sebaiknya, baca etiket semua obat dan periksa kandungannya. Bicarakan dengan dokter dan/atau apoteker tentang masalah yang mungkin timbul.

Hindari narkoba jalanan. Narkoba jalanan sering kali tercemar dan mengandung bahan kimia yang merugikan. Mereka juga bisa mengandung bakteri yang dapat membuat kita sakit dan merugikan hati.

Hindari rokok dan asap. Segala yang kita hirup harus disaring oleh hati. Ada anggapan bahwa merokok meningkatkan kemungkinan timbulnya kanker hati. Asap dari pengencer cat, semprotan hama, aerosol, dll., dapat merusak hati kita dan sebaiknya dihindari.

Suplemen

Banyak suplemen dianggap membantu hati. Mungkin yang paling diteliti adalah jamu yang disebut *milk thistle* (kandungan aktif di antaranya disebut *silymarin*). Tinjauan ulang terhadap kepustakaan mengesankan bahwa *milk thistle* tidak berbahaya, tetapi penelitian belum membuktikan bahwa ramuan ini bermanfaat. Saat ini Veteran's Administration di AS sedang melakukan penelitian besar untuk menilai kemanjurannya pada orang dengan penyakit hati.

Beberapa suplemen dapat membantu meningkatkan kesehatan hati, walaupun penelitian yang membuktikan manfaatnya belum dilakukan. Ini mencakup vitamin C dengan bioflavonoids, vitamin E, koenzim Q-10 dan N-Asetil-Kistin (NAC). NAC umumnya dipakai untuk menetralkan dampak overdosis asetaminofen yang merusak hati. Penelitian memakai dosis NAC 500mg dua kali sehari.

Sebaiknya kita hati-hati dengan suplemen ini. Karena sebagian besar belum diteliti dalam kombinasinya dengan obat antiretroviral (ARV), belum diketahui apakah mereka akan mempengaruhi kadar obat terapi ARV (ART). Banyak dari suplemen ini diuraikan oleh enzim yang sama dengan yang dipakai oleh ARV dan karena itu mungkin terjadi interaksi.

Ramuan

(Dikutip dari *HCV Advocate*)

Ramuan yang diketahui meracuni hati:

- Alpine Cranberry (*Vaccinium vitis-idaea*)
- Mercury Herb (*Mercurialis annua*)
- Sweet Clover (*Melilotus officinalis*)
- Trailing Arbutus (*Epigae repens*)
- Woodruff (*Galium odorata*)
- Cayenne
- Schissandra chinensis
- Tonka Beans (*Dipteryx odorata*)
- Witch Hazel (*Hamamelis virginiana*)
- Kinnik-kinnik atau Bear berry (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Ramuan yang sebaiknya dihindari – mungkin meracuni hati:

- Tumbuhan dari genus *Senecio*, *Crotolaria* dan *Heliotropium*
- Alkanna (*Alkanna tinctoria*)
- Chaparral (*Larrea tridentata*)
- Comfrey (*Symphytum officinale* dan *S. uplandicum*)
- Dusty Miller (*Senecio cineraria*)
- Forget-me-Not (*Myosotis cineraria*)
- Groundsel (*Senecio vulgaris*)
- Borage (*Borago officinalis*)
- Colts Foot (*Tussilago farfara*)
- Dong Quai (*Angelica polymorpha*)
- Ephedra, juga diketahui sebagai Ma Huang atau Mormon Tea (*Ephedra sinica*)
- Germander (*Teucrium chamaedrys*)
- Hemp Agrimony (*Eupatorium cannabinum*)
- Hops (*Humulus lupulus*)
- Life Root (*Senecio aureus* dan *S. nemorensis*)
- Mistletoe (*Phoradendron leucarpum* and *Viscum album*)
- Petasites (*Petasites hybridus*)
- Ragwort (*Senecio jacobea*)
- Sassafras (*Sassafras albidum*)
- Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*)
- Jin Bu Huan (*Lycopodium serratum*)
- Mormon Tea (*Ephedra nevadensis*)
- Pennyroyal (*Mentha pulegium*)
- Pokerroot (*Phytolacca americana*)
- Rue (*Ruta graveolens*)
- Skullcap (*Scutellaria laterifolia*)

Ramuan yang mungkin berguna dan dianggap aman:

- Artichoke (*Cynara scolymus*)
- Chamomile (*Matricaria chamomilla*)
- Licorice (*Glycyrrhiza glabra*) diusulkan agar tidak dipakai jangka panjang
- Maitake (*Grifloa frondosa*)
- Peppermint (*Mentha piperata*)
- Soybean (*Glycine soja*)
- California Poppy (*Escholtzia californica*)
- Dandelion (*Taraxacum officinale*)
- Rosemary (*Rosemarinus officinalis*)

[Sumber: Project Inform What's New?, Juli 2000]