

hellosehat

Memilih Susu Sehat untuk Keluarga

dari Belia hingga Lansia



Daftar Isi

Pendahuluan	1
BAB I: Susu untuk Bayi dan Balita	4
BAB II: Susu untuk Anak	10
BAB III: Susu untuk Dewasa	13
BAB IV: Susu untuk Ibu Hamil	16
BAB V: Susu untuk Lansia	18
BAB VI: Cek Mitos Seputar Susu	20
Penutup	22
Daftar Pustaka	23

Disclaimer:

Perlu diketahui bahwa semua informasi yang dimuat di situs **Hello Sehat** atau situs lainnya di **Hello Health Group** bukanlah pengganti saran atau aturan petugas medis profesional. Selalu konsultasikan dengan dokter atau penyedia layanan kesehatan jika Anda memiliki pertanyaan atau mengalami kondisi medis tertentu. Jangan mengabaikan saran dari tenaga medis atau menunda mencari pertolongan hanya karena Anda telah membaca informasi di situs kami maupun situs lain.

Pendahuluan:

Susu untuk Kecukupan Gizi Sepanjang Usia

Sejarah konsumsi susu

Manusia telah memerah dan mengonsumsi susu sapi sejak 9.000 tahun lalu, pada masa kehidupan mulai berpusat pada aktivitas pertanian dan peternakan.

Awalnya, tubuh manusia dewasa tidak bisa mencerna susu dengan baik. Tubuh kita memang memiliki enzim laktase yang memecah gula ASI, yakni laktosa, tapi produksi laktase terus berkurang setelah kita tidak lagi menyusui.

Tubuh manusia kemudian mengembangkan kemampuan mencerna susu setelah beradaptasi dan mengalami mutasi genetik karena terus mengonsumsi susu dan produk olahannya.

Budaya minum susu semakin meluas hingga abad ke-19 dengan berkembangnya teknologi pengawetan susu yang lebih layak. Pasteurisasi meningkatkan kualitas susu lebih steril, segar, dan tahan lama. Fortifikasi pun memperkaya kandungan gizi susu.



Susu untuk setiap usia

Minat terhadap konsumsi susu semakin meningkat hingga kini. Susu dikenal sebagai minuman bernutrisi dan pangan penting yang dianjurkan dalam program gizi di berbagai negara.

Minum susu memang bisa mencukupi kebutuhan gizi setiap orang sepanjang hidupnya, dari balita sampai lansia.

Susu bisa menjadi minuman pelengkap untuk menambah energi dan menyeimbangkan pola makan sehat keluarga Anda.

Segelas susu sapi (200 miligram) menyumbang 31% kalsium, 74% vitamin B12, 41% iodin, dan 14% protein dari jumlah kebutuhan harian yang dianjurkan. Dari kandungan utamanya saja, susu bisa memberikan sejumlah manfaat.

Manfaat dari segelas susu sapi



Menjaga kesehatan tulang dan gigi



Meningkatkan massa dan fungsi otot



Mendukung kerja sistem saraf



Mengatur produksi dan fungsi hormon tiroid

Berbagai manfaat ini berperan dalam menunjang tumbuh-kembang balita dan anak, menambah asupan nutrisi untuk orang dewasa dan ibu hamil, dan mencegah malnutrisi pada lansia.

Bagaimana cara memilih susu untuk keluarga?

Namun, ada begitu banyak produk susu dengan berbagai jenisnya di pasaran: susu UHT, susu skim, susu evaporasi, dan susu kental manis. Apa bedanya? Apakah sama sehatnya?

Memilih susu yang tepat mungkin terasa menyulitkan, apalagi setiap orang, di setiap usia, memiliki kebutuhan nutrisi dan kondisi kesehatan yang berbeda.

Nah, *guidebook* ini memberikan panduan praktis memilih susu sehat untuk keluarga Anda, berdasarkan setiap tahapan usia.

Para orangtua bisa mencari tahu jenis susu untuk mendukung perkembangan anak setelah pemberian ASI yang utama untuk si Kecil.

Anda yang sedang dalam program diet atau menaikkan berat badan bisa menyimak jenis susu untuk mencapai target berat badan dan bentuk tubuh yang diinginkan.

Ada juga pilihan susu yang baik untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan lansia. Tak ketinggalan, tersedia informasi mengenai jenis susu alternatif untuk kondisi alergi susu dan intoleransi laktosa.

Pilihan susu yang tepat bisa memberikan manfaat yang optimal untuk kesehatan keluarga Anda, serta mengurangi munculnya efek samping dari konsumsi susu itu sendiri.



Bab 1:

Susu untuk Bayi dan Balita

Pentingnya ASI untuk bayi

Air susu ibu (ASI) dikenal juga sebagai cairan emas karena kandungan zat gizinya yang lengkap dan manfaat kesehatannya yang luar biasa untuk bayi.

Pemberian ASI dianjurkan sejak bayi berusia 0 – 6 bulan pertama kehidupan atau dikenal dengan ASI eksklusif. Pemberian ASI kemudian dilanjutkan setidaknya sampai bayi berusia 2 tahun sembari diberikan makanan padat (MPASI).

Julukan ‘**cairan emas**’ bukanlah tanpa alasan. ASI merupakan sumber nutrisi terbaik untuk bayi. Berbagai kandungan dalam ASI baik untuk mendukung tumbuh kembang si Kecil. Selain itu, protein dalam ASI juga lebih mudah dicerna dibandingkan jenis susu lainnya.



Kandungan ASI

- 1. Laktoferin**
Zat yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri

- 2. IgA**
Sekretorik zat yang melindungi bayi dari virus dan bakteri

3.

Lisozim

Enzim yang mendorong pertumbuhan flora usus yang sehat dan bersifat antiradang

4.

Faktor bifidus

Zat yang mendukung pertumbuhan bakteri *Lactobacillus*, yaitu bakteri menguntungkan untuk melawan bakteri berbahaya

5.

Lemak

Termasuk asam lemak esensial seperti DHA dan ARA, yang penting untuk perkembangan otak dan sistem saraf

6.

Karbohidrat

Terutama laktosa, yang memberikan energi dan membantu penyerapan kalsium

7.

Vitamin

Vitamin A, C, D, E, dan K, serta B-kompleks (termasuk B12)

Manfaat ASI



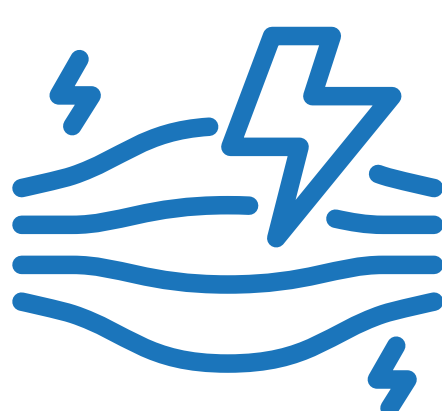
Memenuhi kebutuhan nutrisi bayi



Meningkatkan keterikatan ibu dan bayi



Meningkatkan kecerdasan bayi



Meningkatkan daya tahan tubuh bayi



Mencegah serangan penyakit pada bayi



Mencegah obesitas pada bayi

Aturan pemberian ASI

1

Usia 0 – 6 bulan: bayi diberikan ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih, dan obat-obatan yang diresepkan dokter.

2

Bayi bisa diberikan ASI kapan saja, ketika mereka menunjukkan tanda-tanda lapar (misalnya mengisap jari, menggerakkan kepala mencari puting), tanpa menjadwalkan waktu tertentu.

3

Satu sesi menyusui bisa berlangsung sekitar 10 – 20 menit atau lebih, tergantung pada kenyamanan ibu dan bayi serta aliran ASI.

4

Setelah usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI (MPASI), tetapi ASI tetap diberikan hingga usia 2 tahun atau lebih.

5

Jika ada masalah dengan menyusui, seperti nyeri pada puting, produksi ASI yang rendah, atau bayi mengalami kesulitan menyusu, segera konsultasikan dengan dokter anak atau konsultan laktasi.

Saat bayi tidak bisa menerima ASI

Memberikan ASI memang cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. Namun, tidak semua ibu dapat memberikan ASI kepada bayinya.

Terdapat beberapa kondisi di mana bayi tidak bisa menerima ASI. Misalnya, ibu memiliki penyakit serius, masalah produksi pada ASI, bayi memiliki kelainan tidak dapat mencerna ASI, atau mungkin keputusan pribadi Ibu memberikan susu formula.

Jika ini terjadi, susu pertumbuhan atau dikenal juga dengan susu formula dapat dijadikan pilihan untuk memenuhi kebutuhan bayi. Akan tetapi, memilih susu formula sebaiknya menyesuaikan kondisi kesehatan bayi.

Susu untuk balita

Setelah anak berusia 1 tahun, Ibu bisa mulai memperkenalkan berbagai makanan baru pada si Kecil untuk melengkapi nutrisinya. Susu bisa jadi salah satu pilihan terbaiknya karena sarat gizi yang dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembang si Kecil.

Jenis susu yang bisa Ibu jadikan pilihan adalah susu sapi (*whole milk*), susu UHT (*ultra high treatment*), dan susu pertumbuhan dikenal juga dengan istilah susu formula.

Susu UHT adalah pilihan susu pertumbuhan yang baik dan aman untuk si Kecil. Susu ini melalui proses pasteurisasi dalam suhu tinggi, sehingga efektif membunuh bakteri berbahaya dan menjaga kandungan gizi esensial pada susu.

Susu UHT

1. Susu UHT (*ultra high treatment*) merupakan susu yang diproses pada suhu 130 – 150 °C selama 1 – 8 detik.
2. Proses ini dilakukan untuk membunuh mikroorganisme berbahaya dan memperpanjang umur simpan produk.
3. Proses UHT juga mempertahankan kandungan gizi alami susu tidak hilang selama pemanasan.
4. Susu UHT memiliki kandungan gula yang lebih rendah dari susu formula.
5. Membantu memenuhi kebutuhan kalsium dan vitamin D anak tanpa mengurangi nafsu makan untuk makanan padat lainnya.



Aturan pemberian susu UHT

Agar memberikan manfaat yang optimal untuk si Kecil, ikuti aturan pemberian susu UHT berikut.

- 1** **Usia 1 – 2 tahun:** 1 – 2 gelas (250 – 500 ml) susu UHT per hari.
- 2** Sebisa mungkin, pilih susu UHT dengan rasa alami (tanpa pemanis atau perasa tambahan) untuk menghindari penambahan gula yang tidak diperlukan.
- 3** Susu UHT sebaiknya menjadi bagian dari diet seimbang sehingga asupan nutrisi lain, seperti sayuran, biji-bijian, dan karbohidrat sebaiknya tetap dipenuhi.
- 4** Susu UHT tidak boleh menggantikan makanan padat dalam diet anak. Pastikan anak mendapatkan makanan utama yang cukup dan bergizi.

Susu pertumbuhan untuk balita

Tidak semua susu formula kaya gizi, banyak yang memiliki kandungan gula yang lebih tinggi dibandingkan zat gizi yang diperlukan si Kecil.

Perhatikan hal-hal berikut ini ketika Ibu memilih susu pertumbuhan untuk si Kecil.

- 1** **Mengandung zat gizi lengkap:** seperti protein, karbohidrat, lemak, serta kandungan vitamin, dan mineral.
- 2** **Menggunakan gula alami yaitu laktosa.** Hindari produk yang mengandung tambahan gula pada susu formula seperti glukosa, sukrosa, sirup jagung, maltodekstrin, atau fruktosa.
- 3** **Pilih dengan tambahan asam lemak omega-3 dan asam lemak omega-6** untuk perkembangan otak anak.

4

Bebas dari alergen. Apabila anak memiliki alergi tertentu, seperti alergi susu sapi atau intoleransi laktosa, pilihlah susu anak khusus untuk kondisi tersebut.

5

Pilih susu yang mengandung probiotik yang penting untuk kesehatan sistem pencernaan.

Aturan konsumsi susu pertumbuhan

Berikut adalah beberapa aturan penting dalam konsumsi susu pertumbuhan untuk balita.

1.

Balita minimal usia 1 tahun: 100 ml susu pertumbuhan per hari.

2.

Asupan susu bisa juga diganti dengan produk turunan susu seperti yoghurt atau keju. Yoghurt sebaiknya dikonsumsi 60 – 80 gram per hari, sedangkan keju 15 gram per hari.

3.

Selalu jaga kebersihan botol susu.

4.

Pilih botol khusus untuk memberikan susu pada anak.

5.

Selalu cek tanggal kadaluarsa sebelum membeli dan pastikan kemasan tertutup rapat setelah dibuka.

Untuk membuat susu bubuk yang benar, berikut aturan umum yang perlu Anda ketahui.

1



Pastikan sendok susu bubuk tetap kering agar tidak terkontaminasi bakteri.

2



Selalu gunakan air dari sumber yang aman untuk mencampur susu bubuk.

3



Tambahkan air sesuai takaran pada kemasan, jangan sampai terlalu banyak.

4



Setelah mencampur, kemudian aduk hingga benar-benar tercampur.

Bab II:

Susu untuk Anak

Memasuki usia 5 tahun ke atas, pertumbuhan anak, baik secara fisik, psikis, dan kognitifnya sedang berkembang pesat.

Minum susu bisa menjadi salah satu cara mendukung pertumbuhan dan pemenuhan nutrisi anak. Susu bisa memberikan asupan protein, kalsium, iodin, dan fosfor sekitar 40% dari yang dibutuhkan untuk pertumbuhan anak 7 – 10 tahun.

Lantas, jenis susu apa saja yang baik untuk anak?

•

1.

**Susu *full cream*
(whole milk)**

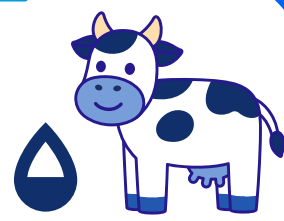


Susu ***full cream*** mengandung lemak yang cukup tinggi untuk mendukung perkembangan otak anak serta sumber energi untuk beraktivitas.

Selain itu, susu ini mengandung zat gizi lain seperti protein, fosfor, vitamin A, vitamin B serta kalsium yang dapat membantu pertumbuhan tulangnya.



2. Susu rendah lemak

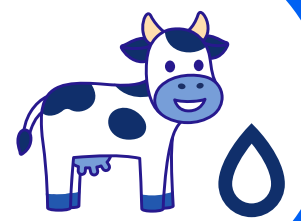


Bila Anda khawatir anak terlalu banyak mengonsumsi makanan dan minuman sumber lemak, susu rendah lemak bisa menjadi salah satu pilihan.

Pada dasarnya, jenis susu ini memiliki kandungan zat gizi yang sama seperti susu *full cream*, tapi bedanya kandungan lemaknya lebih sedikit.

Satu cangkir susu *full cream* (244 gram) mengandung lemak sebanyak 8 gram, sedangkan satu cangkir susu *low fat* (246 gram) hanya mengandung 2,34 gram lemak.

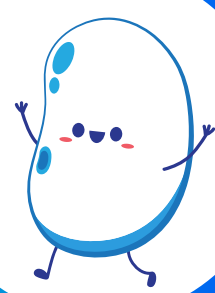
3. Susu skim



Susu skim atau susu bebas lemak diproses dengan menghilangkan lemak susu dari susu murni, sehingga kandungan lemaknya hanya berkisar 0,1 persen.

Meski rendah lemak, kandungan zat gizi yang terdapat di dalam susu skim juga tidak kalah dengan jenis susu lainnya. Susu skim mengandung protein, kalsium, serta vitamin D untuk mendukung pertumbuhan anak.

4. Susu kedelai



Jenis susu nabati seperti susu kedelai, juga bisa jadi pilihan susu yang tepat untuk anak terutama jika si Kecil memiliki alergi susu sapi.

Dikutip dari *Centers for Disease Control and Prevention*, susu kedelai yang telah difortifikasi atau diperkaya dengan vitamin D dan kalsium bisa menjadi susu alternatif untuk memenuhi kebutuhan nutrisi.

Namun, beberapa jenis susu kedelai terkadang bisa mengandung tambahan gula, jadi pastikan pilih jenis susu kedelai yang rendah atau bebas gula.

Aturan minum susu untuk anak

Untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal, Anda perlu mengetahui aturan pemberian susu yang tepat sesuai dengan usia anak.

Anak usia 2 – 8 tahun:

480 – 600 ml atau setara dengan 2 – 3 gelas per hari.

Pastikan juga susu kaya vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh anak, di antaranya vitamin A, vitamin D, kalsium, dan zat besi.

Perlu diingat, susu tidak bisa menggantikan makanan padat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak.

Terlebih lagi, seiring bertambahnya usia, kebutuhan gizi anak semakin banyak dan beragam. Jadi, Anda sebaiknya tetap memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan memberikan makanan bervariasi dan bergizi seimbang.

Susu untuk Remaja

Saat memasuki masa remaja, tubuh memerlukan asupan kalsium dan vitamin D dari susu untuk memperkuat tulang dan mencegah osteoporosis di masa tua. Berikut rekomendasi konsumsi susu per hari untuk remaja.

Remaja usia 9 – 18 tahun: 2 – 3 gelas susu rendah lemak per hari, yang bisa diminum saat pagi, siang, dan malam hari.

Bab III:

Susu untuk Dewasa

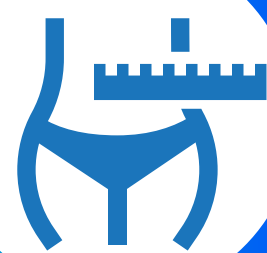
Orang dewasa bisa minum susu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan menyeimbangkan pola makan sehat sehari-hari.

Minum susu juga menguntungkan Anda yang sedang diet karena membantu mencukupi kebutuhan gizi ketika mengurangi asupan kalori. Namun, pilihlah jenis susu rendah kalori yang mengenyangkan.

Selain itu, susu dengan formula tertentu bisa meningkatkan asupan kalori dan gizi untuk menambah berat badan atau massa otot Anda.

Namun, bagaimana jika Anda memiliki alergi atau intoleransi laktosa susu hewani? Berikut beberapa jenis susu untuk orang dewasa dan manfaatnya.

1. Susu untuk diet



Susu rendah lemak memiliki kandungan zat gizi yang hampir sama dengan susu sapi biasa. Hanya saja, kandungan lemaknya lebih sedikit sehingga aman dikonsumsi saat ingin menurunkan berat badan.

Selain susu rendah lemak, susu protein membantu menurunkan berat badan. Hal ini karena kandungan proteinnya dapat meningkatkan rasa kenyang dan mencegah makan berlebihan.

Jika ingin minum susu protein, pilihlah yang tidak mengandung *branched-chain amino acid* (BCAA). Jenis asam amino ini dapat meningkatkan pertumbuhan otot yang bisa meningkatkan berat badan.

2. Susu penambah berat badan



Susu penambah berat badan, seperti *whey protein milk* atau ONS (*oral nutritional supplement*), mengandung protein, lemak, serta jumlah kalori yang lebih tinggi dibandingkan dengan susu sapi biasa.

Sebagai minuman tinggi kalori, susu penambah berat badan bisa membantu memenuhi asupan kalori harian yang dibutuhkan untuk menaikkan berat badan.

Aturan konsumsi susu penambah badan bisa berbeda-beda. Namun, umumnya produk *whey protein* bubuk dapat dikonsumsi sebanyak 25 – 50 gram per hari, atau sekitar 1 – 2 sendok makan.

Konsumsi susu penggemuk badan ini sebagai suplemen tambahan. Konsumsi juga makanan lainnya seperti kentang, daging merah, pisang, atau alpukat untuk membantu menaikkan berat badan.

3. Susu untuk membentuk otot



Susu *whey protein* mengandung *branched-chain amino acid* (BCAA) yang dapat meningkatkan pembentukan protein dan menghambat pemecahannya.

BCAA mampu mempertahankan protein dalam jaringan tubuh untuk mendukung pembentukan massa otot.

Untuk membantu meningkatkan massa otot, Anda bisa minum 1 – 2 sendok makan bubuk *whey protein* sebelum berolahraga atau sesudah berolahraga.



4. Susu alternatif alergi susu sapi dan Intoleransi laktosa



Alergi susu adalah reaksi alergi yang terjadi karena sistem imun salah mengira protein dalam susu hewani, yakni kasein dan whey sebagai zat asing. Gejalanya bisa berupa diare atau ruam kulit.

Intoleransi laktosa disebabkan oleh kurangnya enzim laktase yang membantu mencerna gula susu (laktosa) pada susu hewani. Akibatnya, muncul gejala seperti sakit perut, kembung, serta diare.

Sebagai alternatif susu hewani, Anda bisa mengonsumsi jenis susu nabati berikut ini.



Ingin coba susu hewani selain susu sapi?

Beberapa susu hewani lainnya tidak kalah unggul dari susu sapi, tapi ada juga yang tinggi lemak.



Susu domba: lebih tinggi protein, lemak, kalsium, dan zat besi dari susu sapi, lebih tidak berbau dari susu kambing.



Susu kambing: sama bergizinya dengan susu sapi, kaya protein, kalsium, dan vitamin D, lebih berbau.



Susu unta: lebih aman untuk pencernaan, tinggi vitamin B dan kalsium, dan rendah protein.



Susu kerbau: tinggi protein, tinggi kalsium, dan tinggi lemak.



Susu kuda: rendah lemak, tinggi laktosa, dan rendah protein.

Bab IV:

Susu untuk Ibu Hamil

Ketika hamil, tubuh Anda membutuhkan asupan nutrisi lebih banyak daripada biasanya. Anda juga berisiko kekurangan nutrisi karena *morning sickness* dan nafsu makan yang naik-turun akibat perubahan hormon.

Salah satu cara memenuhi kebutuhan gizi yang lebih tinggi pada ibu hamil yaitu dengan minum susu suplemen.

Susu untuk ibu hamil diformulasikan secara khusus dengan menambahkan kandungan gizi, seperti iodin dan asam folat, untuk memastikan kecukupan nutrisi pada ibu dan janin.

Sebelum memilih susu, sebaiknya Anda berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk memastikan produk sesuai dengan kondisi kesehatan dan kehamilan.

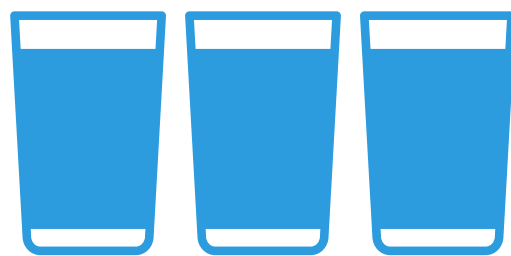
Memilih susu ibu hamil

- 1 Pilih susu yang mengandung kalsium, protein, vitamin D, dan asam folat yang cukup.
- 2 Pilih yang diperkaya dengan zat besi dan DHA, yang baik untuk perkembangan otak janin.
- 3 Jika Anda memiliki intoleransi laktosa, pilih susu bebas laktosa atau susu alternatif seperti susu kedelai yang diperkaya kalsium dan vitamin D.
- 4 Susu sapi lebih direkomendasikan dokter karena kaya akan kalsium dan protein.
- 5 Pilih susu tanpa tambahan gula atau yang rendah gula untuk menjaga asupan kalori dan gula tetap dalam batas yang sehat.

Aturan konsumsi susu ibu hamil

Penting mengikuti beberapa aturan untuk memastikan bahwa konsumsi susu aman dan bermanfaat. Berikut adalah beberapa panduan untuk konsumsi susu bagi ibu hamil.

1



Disarankan untuk mengonsumsi sekitar 3 gelas (750 ml) susu per hari.

2



Sebaiknya pilih susu yang telah melewati tahap pasteurisasi untuk menghindari risiko infeksi bakteri.

3



Pilih susu rendah lemak jika Anda sedang mengurangi asupan kalori. Apabila kebutuhan energi Anda lebih tinggi, susu tinggi lemak dapat dikonsumsi dalam jumlah moderat.

4



Jika Anda tidak terbiasa minum susu dalam jumlah banyak, mulailah dengan porsi kecil dan tingkatkan secara bertahap untuk menghindari gangguan pencernaan.



Bab V:

Susu untuk Lansia

Semakin bertambahnya usia, nafsu makan bisa semakin berkurang dan muncul masalah pada gigi dan kemampuan menelan. Kondisi ini bisa membuat lansia mengalami malnutrisi.

Beberapa penyakit yang mengganggu metabolisme membatasi mobilitas, dan memengaruhi fungsi kognitif juga bisa menghambat kecukupan gizi lansia.

Menambahkan susu pada diet sehari-hari bisa meningkatkan asupan nutrisi. Susu juga memiliki rasa yang manis dan lezat sehingga bisa menstimulasi selera makan.

Berikut ini beberapa jenis susu yang cocok dikonsumsi oleh lansia.

1. Susu untuk menambah nutrisi



Minum susu sapi bisa jadi pilihan untuk menambah nutrisi karena mengandung protein, zink, vitamin A, serta vitamin D untuk menguatkan tulang.

Agar lebih sehat, pilihlah susu rendah lemak atau susu tinggi kalsium untuk membantu memenuhi nutrisinya sekaligus mencegah penyakit.

2.

Susu untuk osteoporosis



Lansia berisiko tinggi mengalami osteoporosis karena berkurangnya kepadatan mineral tulang.

Minum susu tinggi kalsium serta vitamin D bisa menjadi salah satu solusi untuk mencegah osteoporosis atau komplikasinya lebih lanjut.

Kalsium berperan penting memperkuat tulang dan sendi serta menjaga kepadatan mineral tulang agar tidak mudah keropos. Vitamin D sendiri dapat membantu penyerapan kalsium dalam tubuh.

3.

Susu untuk diabetes



Namun, tidak semua lansia bisa mengonsumsi susu, terutama yang memiliki penyakit diabetes.

Pasalnya, beberapa jenis produk susu mengandung gula tinggi yang bisa meningkatkan kadar gula darah.

Jadi, pilihlah jenis susu yang diformulasikan khusus untuk mencegah kenaikan gula darah. Penyandang diabetes juga bisa mengonsumsi susu almon dan susu *flaxseed*.

Kedua jenis susu tersebut rendah gula dan tinggi serat sehingga tidak akan membuat gula darah melonjak drastis.

Aturan Minum Susu untuk Lansia

Sebagai salah satu cara memenuhi kebutuhan nutrisi dan mencegah penyakit, berikut ini aturan konsumsi susu yang dianjurkan untuk lansia.



Konsumsi susu hanya sebagai suplemen tambahan sebanyak 2 gelas per hari, saat sarapan, makan siang, dan makan malam.



Hindari konsumsi susu dengan kandungan lemak dan gula yang tinggi.



Penuhi kebutuhan nutrisi lainnya dengan konsumsi makanan bergizi seimbang.

Bab VI:

Cek Mitos Seputar Susu

1

Mitos

Susu kental manis adalah susu.



Fakta

Tidak benar. Dalam satu kaleng susu kental manis, hampir 60% kandungannya merupakan gula. Kandungan gulanya lebih banyak daripada susunya. SKM lebih tepat disebut sebagai kental manis saja.

Mitos

Bayi yang minum susu formula tidak dekat dengan ibunya.

2

Fakta

Tidak benar. Menyusui memang bisa meningkatkan kedekatan ibu dan bayi. Namun, meningkatkan bonding dengan bayi masih bisa dilakukan saat memberi botol susu. Ibu bisa menggendong sambil memeluknya dengan penuh kasih sayang.



3

Mitos

Susu formula bikin bayi cepat gemuk.



Fakta

Ya, bayi yang diberi susu formula cenderung memiliki berat badan lebih besar daripada bayi yang diberi ASI. Kandungan protein susu formula lebih tinggi dibandingkan ASI sehingga bisa meningkatkan berat badan.

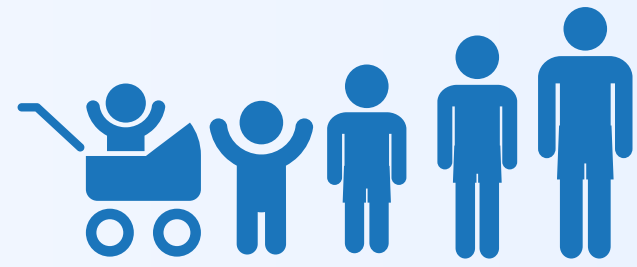
Mitos

Susu bukan untuk orang dewasa.

4

Fakta

Tidak benar. Susu bisa membantu memenuhi kecukupan gizi, seperti kalsium, fosfor, dan vitamin B untuk orang dewasa. Namun, jenis susu untuk orang dewasa harus disesuaikan dengan kondisi tubuhnya.



5

Mitos

Jika ASI seret, jangan berikan ASI pada bayi.



Fakta

Tidak benar. Jika ASI ibu seret atau tidak keluar, tetap berikan ASI kepada bayi. Semakin banyak Ibu menyusui atau memompa, semakin banyak ASI yang dihasilkan tubuh.

Mitos

Bayi ASI harus minum susu formula juga untuk menambah asupan gizi.

6

Fakta

Tidak benar. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan bayi. Jika kebutuhan ASI sudah terpenuhi, ibu tidak perlu menambahkan asupan susu formula.



Penutup:

Sudah Lebih Memahami Manfaat Susu

Susu menjadi asupan bernutrisi yang memberikan manfaat sepanjang hidup, dalam setiap tahapan usia, dan bisa disesuaikan dengan tujuan kesehatan yang berbeda.

Kandungan gizi utamanya berperan penting untuk perkembangan anak, menjaga kepadatan tulang dan fungsi tubuh orang dewasa, meningkatkan asupan gizi ibu hamil, hingga mencegah malnutrisi pada lansia.

Kini, Anda telah mengetahui cara memilih susu sehat untuk keluarga. Anda tidak lagi bingung dengan kriteria susu pertumbuhan yang baik untuk balita dan anak. Anda tahu bahwa ada pilihan jenis susu yang lebih sehat untuk orang dewasa, ibu hamil, lansia, dan kondisi alergi serta intoleransi laktosa.

Cara konsumsi susu yang tepat pun ternyata menentukan perolehan manfaat yang optimal dan terpenuhinya kecukupan gizi.

Di samping itu, produk susu yang terbaik tetaplah susu yang memuat sebagian besar zat gizi seperti protein, kalsium, fosfor, iodin, dan vitamin B12. Susu tidak seharusnya ditambahkan zat aditif, pengawet, pewarna, dan gula yang tinggi sampai melebihi kandungan gizi utamanya.

Susu yang sehat bukanlah minuman berkedok susu atau disebut dengan minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK). Beberapa contoh MBDK adalah minuman penambah energi, minuman mengandung susu dalam jumlah kecil, minuman rasa susu, dan kental manis.

Satu hal yang tak kalah penting, jadikan susu sebagai penyeimbang diet sehat keluarga. Hindari memanfaatkan susu sebagai satu-satunya sumber nutrisi, apalagi untuk anak dalam masa tumbuh-kembang. Tetap konsumsi makanan yang bervariasi untuk mendapatkan zat gizi lainnya yang tidak diperoleh dari susu, seperti karbohidrat, lemak, dan serat.

Dengan begitu, kebiasaan minum susu bisa memberikan manfaat yang optimal untuk kesehatan Anda dan keluarga.

Cek Kesehatan Anda

Jangan lupa manfaatkan alat kesehatan online di **Hello sehat** guna mencapai tujuan kesehatan Anda.



KLIK DI SINI UNTUK
KALKULATOR BMI



KLIK DI SINI UNTUK
KALKULATOR BMR

Bila Anda membutuhkan pertanyaan seputar kesehatan yang dapat dijawab langsung oleh dokter, ajukan saja di Komunitas Nutrisi **Hello Sehat**.

KLIK DI SINI UNTUK BERGABUNG DENGAN KOMUNITAS NUTRISI



Daftar Pustaka

Pembuka

Charlton, S., Ramsøe, A., Collins, M., Craig, O. E., Fischer, R., Alexander, M., & Speller, C. F. (2019). Archaeological and Anthropological Sciences, 11(11), 6183–6196. doi:10.1007/s12520-019-00911-7

Milk. (N.d.). Dairy UK. Retrieved 27 May 2024, from <https://milk.co.uk/hcp/wp-content/uploads/sites/2/2018/07/MilkConsumerweb.pdf>

BAB I

Mitson, L. (2021). What's In Breast Milk? Retrieved 27 May 2024, from <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/first-year-of-life/whats-in-breastmilk/>

Probiotics in Infant Formula. (n.d.). Retrieved 27 May 2024, from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/formula-feeding/Pages/Probiotics-in-Infant-Formula.aspx>

Is Homemade Baby Formula Safe? (n.d.). Retrieved 27 May 2024, from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/formula-feeding/Pages/Is-Homemade-Baby-Formula-Safe.aspx>

Rajender. (2023). Is UHT milk safe for children? – Akshayakalpa Organic Milk Organic Milk. Retrieved 27 May 2024, from <https://akshayakalpa.org/blog/is-uht-milk-safe-for-children/>

DAIRY FOR YOUNG CHILDREN. (N.d.). Retrieved 27 May 2024, from <https://healthykids.nsw.gov.au/downloads/file/campaignsprogram/DairyforYoungChildren.pdf>

Formula Feeding FAQs: Some Common Concerns (for Parents) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved 27 May 2024, from <https://kidshealth.org/en/parents/formulafeed-concerns.html>

Center for Food Safety and Applied Nutrition. (n.d.). Handling Infant Formula Safely: What You Need to Know. Retrieved 27 May 2024, from <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/handling-infant-formula-safely-what-you-need-know>

Bab II

How much dairy, including milk should my child drink? (2023). US Department of Agriculture. Retrieved 28 May 2024, from <https://ask.usda.gov/s/article/How-much-dairy-should-I-provide-for-my-child-under-the-age-of-two-How-much-milk-should-my-child-drin>

Cow's milk and children: MedlinePlus Medical Encyclopedia. (2023). Retrieved 28 May 2024, from <https://medlineplus.gov/ency/article/001973.htm>

Dairy for Young Children. (n.d.). Retrieved 28 May 2024, from <https://healthykids.nsw.gov.au/downloads/file/campaignsprogram/DairyforYoungChildren.pdf>

Cow's Milk and Milk Alternatives. (2022). Retrieved 28 May 2024, from <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/cows-milk-and-milk-alternatives.html>

Milk and kids – recommendations from a pediatrician. (2024). Retrieved 28 May 2024, from <https://www.childrensmn.org/2024/02/07/milk-kids-recommendations-pediatrician/>

Bab III

Dairy and Alternative in Your Diet. (2023). NHS. Retrieved 28 May 2024, from <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/milk-and-dairy-nutrition/>

Reinfeld, Dr. J. (2023). Milk And Weight Gain: Explanation, Recipes And Limitations. Retrieved 28 May 2024, from <https://mantracare.org/weight-gain/milk-weight-gain/>

Cleveland Clinic. (2024). Is Whey Protein Good for You? Retrieved 28 May 2024, from <https://health.clevelandclinic.org/is-whey-protein-good-for-you>

Musaev, A., Sadykova, S., Anambayeva, A., Saizhanova, M., Balkanay, G., & Kolbaev, M. (2021). Mare's Milk: Composition, Properties, and Application in Medicine. Archives of Razi Institute, 76(4), 1125–1135. <https://doi.org/10.22092/ari.2021.355834.1725>

Swelum, A. A., El-Saadony, M. T., Abdo, M., Ombarak, R. A., Hussein, E. O. S., Suliman, G., Alhimaidi, A. R., Ammari, A. A., Ba-Awadh, H., Taha, A. E., El-Tarabily, K. A., & Abd El-Hack, M. E. (2021). Nutritional, antimicrobial and medicinal properties of Camel's milk: A review. Saudi journal of biological sciences, 28(5), 3126–3136. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.02.057>

Shrestha, A., Samuelsson, L. M., Sharma, P., Day, L., Cameron-Smith, D., & Milan, A. M. (2021). Comparing response of sheep and cow milk on acute digestive comfort and lactose malabsorption: A randomized controlled trial in female dairy avoiders. *Frontiers in Nutrition*, 8, 603816.

100% real cow’s milk by FARMLAND FRESH DAIRIES. (n.d.). Retrieved 4 June 2024, from https://www.nutritionvalue.org/100%25_real_cow%27s_milk_by_FARMLAND_FRESH_DAIRIES_537889_nutritional_value.html

Milk, fluid, indian buffalo. (n.d.). Retrieved 4 June 2024, from https://www.nutritionvalue.org/Milk%2C_fluid%2C_indian_buffalo_nutritional_value.html#:~:text=This%20serving%20contains%2017%20g,mg%20of%20cholesterol%20per%20serving.

Bab IV

Nutrition for Pregnancy. (n.d.). Retrieved 28 May 2024, from <https://www.nutrition.org.uk/nutrition-for/pregnancy/>

Why Low-fat Dairy Consumption is Important. (N.d.). Retrieved 28 May 2024, from https://www.wm.edu/as/programs/healthy_beginnings/files/healthy_beginnings_originals/the_importance_of_%20low_fat_dairy_consumption_pamphlet_final.pdf

Melnik, B. C., John, S. M., & Schmitz, G. (2015). Milk consumption during pregnancy increases birth weight, a risk factor for the development of diseases of civilization. *Journal of translational medicine*, 13, 13. <https://doi.org/10.1186/s12967-014-0377-9>

Nutrition During Pregnancy. Retrieved 28 May 2024, from <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>

Bab V

Malnutrition. (n.d.). Retrieved 28 May 2024 from <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/conditions-illnesses/malnutrition/>

Endocrine Society. (2022). Diabetes and Older Adults. Retrieved 28 May 2024 from <https://www.endocrine.org/patient-engagement/endocrine-library/diabetes-and-older-adults>

Davis, E. (2023). Which Milk Is Best For People With Diabetes? Retrieved 28 May 2024, from <https://diatribe.org/diet-and-nutrition/which-milk-best-people-diabetes>

Osteoporosis Diet & Nutrition: Foods for Bone Health. (2023). Retrieved 28 May 2024, from <https://www.bonehealthandosteoporosis.org/patients/treatment/nutrition/>

Bab VI

Dharod, J. M., McElhenny, K. S., & DeJesus, J. M. (2023). Formula Feeding Is Associated with Rapid Weight Gain between 6 and 12 Months of Age: Highlighting the Importance of Developing Specific Recommendations to Prevent Overfeeding. *Nutrients*, 15(18), 4004. <https://doi.org/10.3390/nu15184004>

Huang, J., Zhang, Z., Wu, Y., Wang, Y., Wang, J., Zhou, L., ... Yang, X. (2018). *Nutrition Journal*, 17(1). [doi:10.1186/s12937-018-0322-5](https://doi.org/10.1186/s12937-018-0322-5)

Radzyminski, S., & Callister, L. C. (2016). Mother's Beliefs, Attitudes, and Decision Making Related to Infant Feeding Choices. *The Journal of perinatal education*, 25(1), 18–28. <https://doi.org/10.1891/1058-1243.25.1.18>

Breastfeeding vs. Formula Feeding. (n.d.). Retrieved 28 May 2024, from <https://www.mountsinai.org/health-library/special-topic/breastfeeding-vs-formula-feeding>

Breastfeeding FAQs: Supply and Demand (for Parents) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved 14 June 2024, from <https://kidshealth.org/en/parents/breastfeed-supply.html>

Breastfeeding. (n.d.). Retrieved from https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

Breastfeeding vs. Formula Feeding (for Parents) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved 14 June 2024 from <https://kidshealth.org/en/parents/breast-bottle-feeding.html>

Claire McCarthy, M. (2020). Why we shouldn’t demonize formula feeding. Retrieved 28 May 2024, from <https://www.health.harvard.edu/blog/why-we-shouldnt-demonize-formula-feeding-2018040313557>

Tim Penyusun

Penulis Annisa Nur Indah Setiawati
 Zulfa Azza Ardhini

Desainer Grafis Chairunnisa

Editor Fidhia Kemala

Editor in chief Wicak Hidayat