

# Sejumlah Makanan Ini Berbahaya untuk Ibu Hamil



**Ilustrasi**

Jakarta, 17/2 (LintasMedan) – Ibu hamil harus selektif menjaga asupan makanan dan minuman.

agar tidak berbahaya dan berisiko terkontaminasi bakteri atau parasit. Akibatnya bisa mengancam keselamatan ibu dan buah hati.

Ketika sedang mengandung, apa yang Ibu makan dan minum turut memengaruhi kesehatan buah hati dalam kandungan, bahkan setelah dilahirkan.

Banyak makanan dan minuman yang mudah ditemui sehari-hari ternyata berpotensi menimbulkan bahaya bagi perkembangan si kecil.

Makanan atau minuman tersebut bisa saja sudah terkontaminasi bakteri, parasit, atau mineral berbahaya.

Berikut ini beberapa contoh bakteri, parasit, atau mineral berbahaya.

*Listeria monocytogenes*, bakteri penyebab infeksi listeriosis dengan ciri-ciri termasuk badan terasa nyeri, lelah, dan demam.

Bakteri ini dapat dengan mudah masuk ke dalam plasenta hingga menyebabkan infeksi yang mengancam kelangsungan hidup bayi dalam kandungan, bayi lahir prematur, bayi meninggal dalam kandungan, dan keguguran.

Toxoplasma gondii, parasit penyebab infeksi toxoplasmosis dengan gejalanya seperti lelah, demam, sakit kepala, kelenjar getah bening membengkak, dan nyeri badan.

Toxoplasmosis dapat mengakibatkan keguguran atau bayi meninggal dalam kandungan. Dan jika lahir, si kecil berisiko menderita kondisi serius seperti infeksi mata parah, penyakit kuning, pembesaran hati dan limpa, dan kejang-kejang.

Merkuri, banyak penelitian menunjukkan jika terpapar merkuri selama hamil dapat mengganggu perkembangan otak dan sistem saraf bayi, serta memengaruhi penglihatan, keterampilan motorik, bahasa, dan kognitifnya.

Oleh karena itu, selama dalam masa kehamilan, ibu yang sedang mengandung dianjurkan untuk menghindari atau bahkan tidak mengonsumsi sama sekali minuman dan makanan "berbahaya".

Makanan-makanan tersebut, antara lain adalah:

Makanan laut

Hindari mengonsumsi makanan berbahaya seperti ikan tilefish, makarel, todak, bluefish, striped bass, tuna, marlin, hiu, dan beberapa jenis ikan lainnya.

Ikan-ikan tersebut mengandung tingkat merkuri yang lebih tinggi dari ikan lainnya.

Untungnya, ibu hamil masih diperbolehkan makan ikan lain dengan kadar merkuri rendah seperti lele, nila, sarden, pollock, udang, dan salmon.

Tentu saja takarannya dibatasi hingga sebanyak 340 gram per minggu. Dan, ingat untuk selalu memasak hidangan laut terlebih

dahulu, dan hindari mengonsumsi sushi, sashimi, dan makanan laut mentah lainnya.

### Daging mentah

Semua daging harus dimasak hingga matang agar terhindar dari kontaminasi dan keracunan makanan akibat salmonella, campylobacter, E.coli, parasit, dan berbagai infeksi lainnya.

### Telur mentah

Telur yang mentah dan tidak dimasak hingga matang bisa menyebabkan keracunan makanan akibat bakteri salmonella.

Ketika memasak telur, pastikan putih dan kuning telur matang hingga rata.

### Beberapa jenis keju

Keju dengan tekstur lembut seperti brie, camembert, keju biru, gorgonzola, dan roquefort cenderung lebih lembap, hingga membuat bakteri listeria bisa tumbuh dan berkembang.

Namun keju dengan tekstur keras masih bisa dikonsumsi, misalnya keju parmesan, cheddar, atau stilton.

Begitu pun dengan keju bertekstur lembut yang terbuat dari susu yang sudah dipasteurisasi seperti keju halloumi, ricotta, paneer, mozzarella, dan cottage.

### Hati

Hati dan makanan yang mengandung hati kemungkinan mengandung terlalu banyak vitamin A yang justru dapat berbahaya bagi bayi.

### Susu yang tidak dipasteurisasi

Ibu hamil disarankan hanya minum susu yang sudah dipasteurisasi alias susu UHT. Apabila ibu lebih suka susu mentah, rebuslah terlebih dahulu.

## Kafein

Terlalu banyak mengonsumsi kafein ketika hamil bisa meningkatkan risiko keguguran dan bayi lahir dengan berat badan rendah.

Ingat, kafein tidak hanya ada di kopi melainkan juga di teh, cokelat, minuman bersoda, minuman berenergi, dan bahkan obat flu.

Oleh karena itu, disarankan untuk hanya minum 200 mg kafein sehari atau setara dengan dua cangkir kopi instan.

Sayuran dan buah-buahan yang tidak dibersihkan atau mentah

Pastikan untuk selalu mencuci sayuran dan buah-buahan hingga bersih di bawah air mengalir.

Hindari pula makan buah atau sayuran yang sudah rusak, bolong, atau memar karena bakteri dapat berkembang di daerah tersebut. (LMC/Kps)