

# Kenali Makanan Berisiko Tinggi

Rangkaian makanan berisiko tinggi



## Saran Keamanan Pangan bagi Lansia

Siapapun dapat terkena penyakit bawaan pangan, juga dikenal sebagai **keracunan makanan**. Akan tetapi, beberapa orang seperti lansia lebih mungkin terkena penyakit ini, karena saat kita menua, sistem kekebalan tubuh dan pertahanan alami kita melemah. Beberapa lansia mungkin kekebalan tubuhnya semakin melemah jika menderita penyakit kronis tertentu, seperti diabetes, akibat penyakit atau terapinya. Orang berusia lanjut perlu memilih dan menyiapkan makanan secara hati-hati untuk mencegah keracunan makanan.

### Makanan Mentah atau Setengah Matang adalah Makanan Berisiko Tinggi

#### Keracunan Makanan

Makanan mentah atau setengah matang adalah makanan berisiko tinggi, karena tidak ada atau kurangnya panas yang cukup untuk memusnahkan mikroorganisme, seperti bakteri, virus dan parasit, yang dapat menimbulkan risiko kesehatan. Gejala umum keracunan makanan yang diakibatkan oleh mengonsumsi makanan yang terkontaminasi mikroorganisme meliputi muntah, diare, sakit perut dan demam. Jika orang berusia lanjut mengalami keracunan makanan, mereka lebih mungkin menderita penyakit yang lebih lama, perlu dirawat di rumah sakit atau bahkan meninggal.



#### Superbugs

Makanan mentah atau setengah matang juga berkaitan dengan risiko 'superbugs'. 'Superbugs' adalah mikroorganisme yang sudah memiliki resistensi antimikroba (AMR) sehingga mereka kebal terhadap agen antimikroba, seperti antibiotik. AMR adalah ancaman kesehatan publik yang serius. Sementara memasak dapat membunuh 'superbugs', makanan mentah atau setengah matang lebih mungkin mengandung mikroorganisme, termasuk 'superbugs', yang dapat ditransfer ke manusia melalui asupan makanan. Entah 'superbugs' dapat menyebabkan penyakit atau tidak, mikroorganisme ini dapat mentransfer gen resistensi antibiotik ke bakteri lain di dalam tubuh manusia, sehingga mempengaruhi efektivitas penggunaan antibiotik ke depannya saat dibutuhkan.



## Hindari Makanan Mentah atau Setengah Matang dan Pilih Alternatif yang Lebih Aman

Mari belajar tentang makanan yang perlu dihindari dan alternatif yang lebih aman bagi orang berusia lanjut:

### Makanan yang Perlu Dihindari

### Alternatif yang Lebih Aman

#### Makanan Laut

Ikan yang disajikan mentah/ setengah matang (mis. sushi, sashimi, salmon asap)



Ikan yang dimasak hingga matang; ikan asap dan ikan matang yang dipanaskan sepenuhnya; ikan kaleng

Semua makanan laut mentah/ setengah matang lainnya (mis. kerang, tiram, udang, cumi-cumi)



Makanan laut yang dimasak hingga matang; makanan laut asap dan makanan laut matang yang dipanaskan sepenuhnya; makanan laut kaleng

#### Telur

Telur yang disajikan mentah atau setengah matang (putih dan kuning telur belum keras, mis. telur ceplok, telur orak-arik)



Telur yang dimasak hingga matang

Salad dan saus roti lapis atau makanan penutup yang dibuat dari telur mentah (mis. saus salad Caesar, mayones, tiramisu)



Salad dan saus roti lapis atau makanan penutup yang tidak mengandung telur mentah atau dibuat dari telur hasil pasteurisasi

#### Daging

Daging dan jeroan mentah/ setengah matang (mis. bubur yang disajikan dengan daging sapi/hati babi setengah matang, bistik setengah matang)



Daging dan jeroan yang dimasak hingga matang

Daging iris dan produk olahan daging (mis. ham, sosis, pate)



Daging iris dan produk olahan daging yang dipanaskan sepenuhnya

#### Produk olahan susu

Keju lunak (mis. Feta, Brie, Camembert) dan keju biru (mis. Danish blue, Gorgonzola dan Roquefort) yang terbuat dari susu mentah



Keju yang dibuat dari susu pasteurisasi

#### Sayur-sayuran

Sayur-sayuran mentah siap makan (mis. salad sayuran dalam kemasan, kecambah, sayur-sayuran mentah dalam roti lapis)



Sayur-sayuran segar yang dicuci dan dimasak hingga matang

### Makanan Lain yang Perlu Diperhatikan

Selain makanan mentah atau setengah matang, orang berusia lanjut juga perlu berhati-hati dengan makanan lengket atau sulit dikunyah dan ditelan seperti puding Tahun Baru Imlek, onde-onde dan jeli konyaku demi mencegah tersedak.

## 5 Kunci untuk Mencegah Keracunan Makanan

Orang berusia lanjut harus selalu mengikuti 5 kunci berikut ini untuk menurunkan risiko keracunan makanan:

- Pilih**  
Pilih bahan segar dan bergizi
- Bersih**  
Jaga agar tangan dan peralatan tetap bersih
- Pisahkan**  
Pisahkan makanan mentah dan matang
- Masak**  
Masak hingga matang
- Suhu Aman**  
Simpan makanan pada suhu aman

### Saat Makan di Luar

- Pesan makanan yang dimasak hingga matang. Jika ragu, tanyakan pada pelayan mengenai bahan-bahan makanan dan cara memasaknya.
- Jika suatu restoran menyajikan makanan yang setengah matang, minta dimasak hingga matang dan aman untuk dimakan.
- Tangani sisa makanan dengan segera. Simpan dalam lemari es dalam waktu 2 jam setelah makan di luar rumah. Saat memanaskan sisa makanan, pastikan suhu bagian tengah makanan mencapai setidaknya 75oC sebelum dimakan.

