

# Kenali Makanan Berisiko Tinggi

Rangkaian makanan berisiko tinggi

Pilih yang aman. Makan yang aman.  
Awali perjalanan kesembuhan  
Anda dengan baik



Saran Keamanan Pangan Bagi Orang dengan Sistem Kekebalan Tubuh Melemah

Siapa pun dapat menderita penyakit bawaan pangan, juga dikenal sebagai **keracunan makanan**. Akan tetapi, orang yang sistem kekebalan tubuhnya melemah lebih mungkin menderita penyakit yang lebih lama, dirawat di rumah sakit atau bahkan meninggal, jika terkena keracunan makanan. Ini termasuk penderita penyakit kronis seperti diabetes, penyakit hati atau ginjal, penyakit autoimun dan infeksi HIV, atau orang yang mengalami transplantasi organ, atau tengah menjalani kemoterapi atau radioterapi. Jika Anda mengalami masalah kesehatan atau mengonsumsi obat-obatan yang melemahkan kemampuan tubuh Anda untuk melawan kuman dan penyakit, Anda harus sangat berhati-hati saat memilih 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. Terlepas dari jenis kuman penyebab penyakitnya, orang yang kekebalan tubuhnya melemah lebih mungkin mengalami gejala atau komplikasi parah dan bahkan menghadapi risiko kematian.



### 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 dengan sistem kekebalan tubuh melemah:

### Makanan yang Perlu Dihindari

#### Makanan Laut

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



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



#### Telur

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



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



### Alternatif yang Lebih Aman

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



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



Telur yang dimasak hingga matang



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

## 5 Kunci untuk Mencegah Keracunan Makanan

Jika Anda mengalami kondisi yang melemahkan sistem kekebalan tubuh, atau menyiapkan makanan untuk orang seperti ini, Anda 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 75°C sebelum dimakan.

