

# Kenali Makanan Berisiko Tinggi

Rangkaian makanan berisiko tinggi

Pilih yang aman. Makan yang aman.

Berikan bayi Anda

awal hidup tersehat.



**Saran Keamanan Pangan bagi Wanita Hamil**

Siapun dapat terkena penyakit bawaan pangan, juga dikenal sebagai keracunan makanan. Akan tetapi, wanita hamil lebih rentan terkena keracunan makanan karena sistem kekebalan tubuhnya berubah selama kehamilan dan sistem kekebalan tubuh bayi yang belum lahir masih berkembang, dan ini dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur atau keguguran.

**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.



## 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.



## Listeriosis dan Kehamilan

Selain makanan mentah dan setengah matang, wanita hamil juga harus menghindari makanan siap saji dalam keadaan dingin (mis. roti lapis isi daging iris, es krim lunak dan buah potong) karena dapat terkontaminasi oleh bakteri Listeria yang umumnya ditemukan di alam dan pada beberapa makanan. Anda dapat terkena listeriosis akibat mengonsumsi makanan yang terkontaminasi oleh bakteri Listeria. Walaupun listeriosis tidak umum terjadi di Hong Kong dan mengakibatkan gejala ringan pada orang yang sehat, penyakit ini dapat sangat berbahaya bagi wanita hamil. Wanita hamil yang terinfeksi dapat menularkan bakteri Listeria ke janin, sehingga berujung pada **keguguran, kematian saat lahir, kelahiran prematur atau penyakit serius pada bayi yang baru lahir.**



## 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 wanita hamil:

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



**5 Kunci untuk Mencegah Keracunan Makanan**  
Wanita hamil 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
- Matang**  
**Mentah**  
**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.

