

Food for Kids INDONESIA

Untuk Balita,
**LEBIH BAIK
SUFOR ATAU UHT YA?**

**Macam-macam
GANGGUAN MAKAN
pada Anak**

6 Cara

Agar si Kecil
Suka Sayur dan Buah

Eat Your Vegetables!





Bayi

4 Serba-Serbi Ikan untuk Bayi

Balita

14 Untuk Balita Lebih Baik Sufor atau UHT ya?

Anak

12 Macam-Macam Gangguan Makan pada Anak

24 Cara Atasi Serangan Flu

30 6 Cara Agar Si Kecil Suka Sayur dan Buah

Bumil

28 Pola Makan Ibu = Pola Makan Anak

Tanya Pakar

50 Dok, anak saya susah makan, BB tidak naik-naik.

Untuk Balita, **LEBIH BAIK SUFOR ATAU UHT YA?**

Oleh: **Mirza Rizqi Zulkarnain, STP, MSc.**
Dosen Teknologi Pangan, Fakultas Ilmu Hayati, IULI
(International University Liaison Indonesia)





Kebanyakan balita suka minum susu. Susu merupakan sumber protein yang mudah dicerna dan sumber kalsium untuk pertumbuhan tulang dan gigi yang dibutuhkan pada masa pertumbuhan (Soenardi, 2006).

Sejalan dengan makin gencarnya kampanye ASI dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak masyarakat yang mengetahui superioritas ASI dibandingkan susu formula (sufur). Semakin meningkat pula pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemenuhan gizi pada bayi dengan memberikan ASI Eksklusif. Dalam Permenkes no. 39 tahun 2013, dinyatakan bahwa setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada Bayi yang dilahirkannya, kecuali dalam keadaan:

- a. adanya indikasi medis;
- b. ibu meninggal; atau
- c. ibu terpisah dari bayi.

Di sisi lain, masyarakat juga mulai melirik alternatif lain untuk mengganti ASI. Susu formula (sufor) dan susu UHT merupakan alternatif utama yang sering dikampanyekan lebih baik dari sufor. Benarkah demikian? Mari kita tinjau terlebih dahulu masing-masing jenis susu tersebut.

Susu Formula

Susu Formula termasuk dalam kategori pangan 13 (produk pangan untuk keperluan gizi khusus), yaitu pangan yang diproses atau diformulasi secara khusus untuk memenuhi kebutuhan gizi tertentu karena kondisi fisik atau fisiologis dan atau karena penyakit atau gangguan tertentu. Terdapat berbagai jenis sufor di pasaran, berikut rinciannya:

1 Formula Bayi

Ini merupakan istilah Formula sebagai pengganti ASI untuk bayi

(sampai umur 6 bulan, tidak lebih dari umur 12 bulan) yang secara khusus diformulasikan untuk menjadi satu-satunya sumber zat gizi dalam bulan-bulan pertama kehidupannya sampai bayi diperkenalkan dengan makanan pendamping yang sesuai. Produk ini berbentuk cair, baik dalam bentuk siap santap maupun bubuk yang direkonstitusi.

Formula bayi dibuat dari susu sapi atau susu hewan lain dan atau bagian yang dapat dimakan dari hewan termasuk ikan, dan atau berasal dari tanaman yang semuanya telah dibuktikan cocok untuk digunakan sebagai makanan bayi berumur hingga 6 bulan; dengan penambahan vitamin, mineral dan zat gizi lain yang lazim terdapat dalam ASI. Formula bayi juga dapat dibuat dari susu sapi dengan modifikasi untuk mendapatkan sejumlah zat gizi (protein, lemak, laktosa, vitamin, mineral) yang sesuai dengan ASI. Protein diubah menjadi bentuk yang

lebih mudah dicerna dan kandungan lemaknya diturunkan atau dihilangkan dan ditambah lemak nabati untuk memperoleh asam lemak esensial lebih banyak dan mudah dicerna.

2 Formula Lanjutan

Pangan dalam bentuk cair yang digunakan sebagai pangan pelengkap bagi bayi usia 6 bulan keatas dan anak-anak (usia 1-3 tahun). Produk ini terdapat dalam bentuk siap santap atau dalam bentuk bubuk untuk direkonstitusi dengan air. Formula lanjutan terbuat dari susu sapi atau susu hewan lain dan atau bagian yang dapat dimakan dari hewan termasuk ikan, dan atau berasal dari tumbuh-tumbuhan yang semuanya telah dibuktikan cocok untuk digunakan sebagai makanan bayi berumur 6 bulan sampai anak berumur 3 tahun; dengan penambahan vitamin, mineral dan zat gizi lain yang lazim terdapat dalam ASI; dapat berbentuk bubuk

yang perlu ditambah air sebelum digunakan, atau berbentuk cair yang dapat dipakai secara langsung atau setelah diencerkan dengan air.

3 Formula untuk Keperluan Medis Khusus Bagi Bayi

Indikasi medis pada bayi yang hanya dapat menerima susu dengan formula khusus merupakan kelainan metabolisme bawaan (*inborn errors metabolism*), meliputi:

- a. Bayi dengan galaktosemia klasik memerlukan formula khusus bebas galaktosa;
- b. Bayi dengan penyakit kemih beraroma sirup maple (*maple syrup urine disease*), memerlukan formula khusus bebas leusin, isoleusin, dan valin;
- c. Bayi dengan fenilketonuria, memerlukan formula khusus bebas fenilalanin; dan/atau
- d. kelainan metabolisme lain sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.



Fotolia

4 Formula Khusus

Selain itu, terdapat juga jenis-jenis susu formula lainnya yang diformulasikan khusus untuk digunakan dibawah pengawasan medis, antara lain:

- Formula khusus, yaitu susu yang diformulasikan secara khusus untuk menangani beberapa masalah gizi spesifik yang terjadi pada bayi, antara lain susu formula khusus untuk bayi prematur, bayi dengan masalah pencernaan, dan bayi dengan masalah metabolisme.
- Formula kedelai untuk bayi (Soy Protein Formulas), yaitu formula untuk bayi yang intoleran terhadap laktosa atau protein susu sapi atau yang menderita galaktosemia.
- Formula untuk bayi prematur, yaitu Formula yang dibuat secara khusus untuk bayi yang lahir prematur, yang dibuat dari bahan dasar susu sapi.

- Formula untuk bayi berat badan lahir rendah, yaitu formula yang dibuat secara khusus untuk bayi yang lahir dengan berat badan rendah (kurang dari 2.5 kg)

Susu UHT

Susu UHT (Ultra High Temperature) termasuk dalam kategori pangan 01.0 (produk – produk susu dan analognya) merupakan produk susu cair yang disterilkan pada suhu tidak kurang dari 135°C selama 2 detik dan dikemas segera dalam kemasan yang steril secara aseptis. Susu UHT dapat diperoleh dari susu segar, susu rekonstitusi (susu bubuk yang ditambah air) atau susu rekombinasi (campuran susu segar dan susu bubuk yang ditambahkan air) dengan karakteristik dasar kadar lemak susu tidak kurang dari 3% dan total padatan tanpa lemak tidak kurang dari 8%.

Susu bubuk diperoleh dengan

penghilangan air dari susu dengan menggunakan metode pengeringan, umumnya dengan spray dryer atau vacuum dryer (Potter, 1995). Dengan metode ini, susu menjadi lebih awet, umur simpannya menjadi lebih lama, yaitu sekitar 1-2 tahun, namun zat-zat gizi yang hilang cenderung lebih banyak dibandingkan susu segar yang hanya dipanaskan dengan metode UHT. Seperti halnya susu formula, umumnya susu UHT yang menggunakan susu bubuk juga difortifikasi vitamin dan zat-zat gizi lainnya untuk mengganti kandungannya yang hilang karena proses pemanasan dan pengeringan.

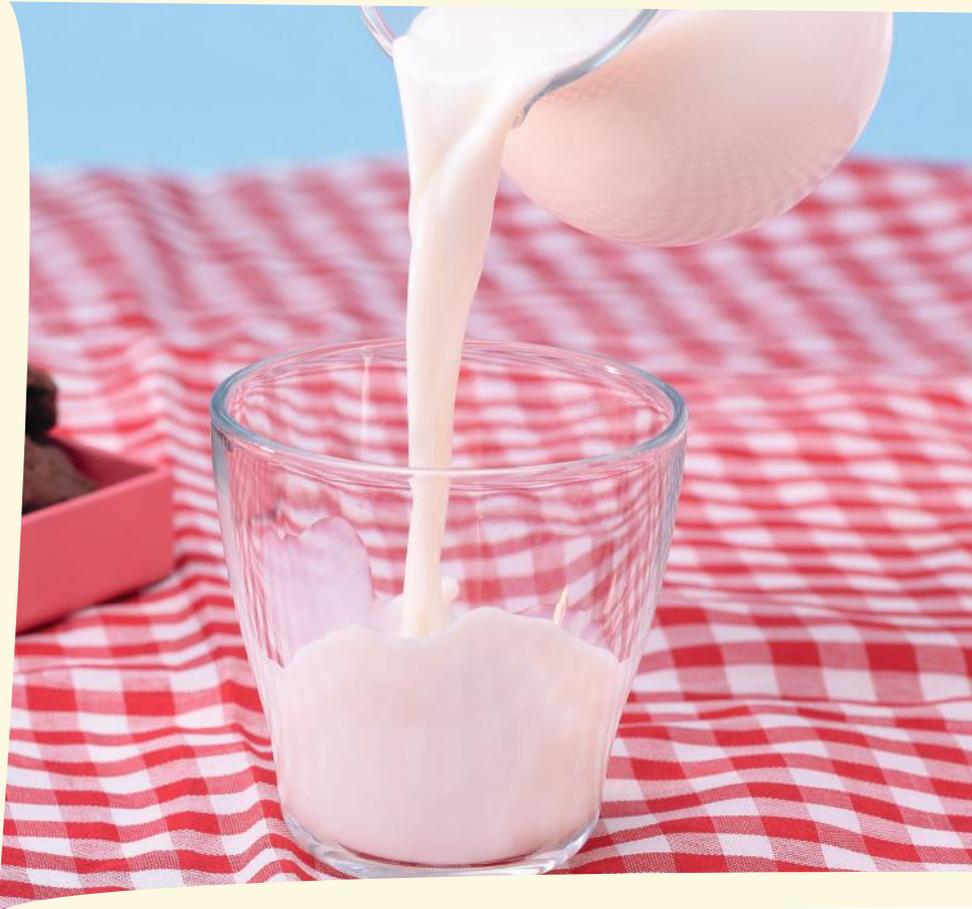
Selain susu UHT plain (full cream), terdapat juga berbagai jenis pilihan rasa susu UHT yang ada di pasaran, seperti susu UHT rasa cokelat, stroberi, vanilla, pisang, madu, mocha, dan sebagainya. Susu UHT berperisa umumnya menggunakan gula tambahan.

Susu Formula vs Susu UHT

Baik susu UHT maupun kebanyakan susu formula, umumnya berbahan dasar susu sapi. Secara umum, kelebihan susu sapi adalah mengandung protein berkualitas tinggi, memicu pertumbuhan (jika dietnya tidak mengandung sumber protein hewani yang lain), sumber beberapa zat gizi mikro yang penting, sumber kalsium yang baik, mengandung peptida, CLA (conjugated linolenic acid), dan beberapa substansi penting lainnya yang memiliki potensi efek positif terhadap kesehatan. Namun kekurangannya adalah mengandung kadar zat besi yang rendah dengan bioavailabilitas yang rendah, dapat menyebabkan pendarahan di saluran pencernaan (meskipun risikonya berkurang saat umur bayi semakin besar), mengandung protein dan mineral yang tinggi hingga berpotensi memperberat kerja



Fotolia



ginjal (high potential renal solute load), mengandung lemak jenuh yang tinggi, dan jika konsumsinya terlalu banyak (milkaholics) dapat menyebabkan anak menjadi kenyang sehingga berpotensi menimbulkan defisiensi zat gizi akibat diet yang monoton. Menurut Michaelsen (2000), jika ASI diberikan secara intensif hingga anak berusia 2 tahun, dan MPASI yang diberikan mengandung protein hewani dari daging, ikan atau telur dalam jumlah yang memadai, kebanyakan bayi akan dapat tumbuh dan berkembang dengan baik meskipun tanpa konsumsi susu sapi.

American Academy of Pediatrics (AAP, 1998) telah menyimpulkan bahwa bayi sebaiknya tidak diberikan susu sapi utuh (whole cow's milk) selama 1 tahun pertama kehidupannya. Bayi yang diberikan susu sapi utuh (umumnya dalam bentuk susu UHT) cenderung kekurangan zat besi, asam linoleat,

vitamin E, dan kelebihan natrium, kalium, dan protein. Susu sapi utuh juga dapat berpotensi menimbulkan sebagian kecil pendarahan di saluran pencernaan. Secara umum, bayi di bawah usia 1 tahun direkomendasikan untuk mengkonsumsi ASI atau susu formula yang telah difortifikasi zat besi (Mahan & Stump, 2004).

Kekhawatiran mengenai potensi alergi juga menjadi alasan utama pembatasan diet makanan tertentu untuk bayi dan balita, termasuk susu sapi. Protein susu sapi merupakan jenis zat pencetus alergi (allergen) yang paling umum pada bayi.

Pada anak yang alergi susu sapi (AAS), sudah jelas bahwa susu UHT bukanlah pilihan yang tepat. Jika pemberian ASI tidak memungkinkan, susu formula hidrolisat ekstensif adalah alternatif yang lebih utama untuk anak AAS dibandingkan susu formula standar berbasis susu sapi. Pada susu formula hidrolisat

ekstensif, protein susu sapi terdapat dalam bentuk yang telah dipecah menjadi komponen yang lebih kecil. Sebagian besar bayi dan anak AAS dapat mentoleransi susu jenis ini dengan baik (IDAI, 2016). Jika gejala alergi masih berlanjut, disarankan untuk menggunakan formula asam amino (Mahan & Stump, 2004).

Dari rincian diatas, dapat disimpulkan bahwa untuk usia di bawah 1 tahun, susu formula lebih sesuai dijadikan alternatif pengganti ASI karena telah diformulasikan khusus sesuai dengan kelompok usia tersebut. Namun, susu formula hanya dapat diberikan jika ada indikasi medis. Sedangkan untuk usia diatas 1 tahun, ibu dapat memilih untuk memberikan susu UHT atau susu formula pertumbuhan pada anak. Susu UHT sebaiknya tidak diberikan pada bayi di bawah usia 1 tahun, untuk menghindari potensi alergi dan defisiensi zat-zat gizi, terutama zat besi. Susu UHT merupakan salah

satu sumber protein hewani yang baik untuk anak balita diatas usia 1 tahun, selama anak tersebut tidak alergi terhadap susu sapi.

Referensi:

- American Academy of Pediatrics, Committee American Academy of Pediatrics, Committee of Nutrition: The use of whole cow's milk in infancy, *Pediatrics* 91:515, 1992 (reaffirmed April 1998).
- Mahan, K. & Stump, S.E. 2004. *Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy*. 11th Edition. USA: Elsevier.
- Michaelsen, K. F. Cow's Milk in Complementary Feeding. *Pediatrics*, November 2000, Vol. 106/Issue Supplement 4.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 39 Tahun 2013 Tentang Susu Formula Bayi dan Produk Bayi Lainnya.
- Surat Keputusan Kepala BPOM RI No. HK 00.05.52.4040 tanggal 9 Oktober 2006 tentang Kategori Pangan.
- www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/susu-formula-alternatif-untuk-alergi-susu-sapi