

17/2/19  
RH AHAD

# Banyak makan daging risiko hati berlemak

**Rotterdam:** Individu yang gemar makan banyak protein haiwan mungkin mempunyai lebihan lemak dalam hati yang bererti risiko menghadapi penyakit hati lebih tinggi berbanding mereka yang mengambil protein daripada sayuran.

Kajian di Belanda itu menumpukan penyakit hati bukan disebabkan alkohol (NAFLD) yang sering dikaitkan dengan obesiti dan cara pemakanan tertentu.

Ketika ini, pesakit hati jenis NAFLD dicadangkan supaya mengubah pemakanan sebagai sebahagian daripada rawatan, namun kaedah sama tidak pernah dicadangkan untuk tujuan pencegahan penyakit hati berlemak.

Penyelidik meneliti data daripada imbasan lemak hati dan soalan pemakanan daripada 3,882 responden dewasa pada purata usia 70 tahun. Imbasan menunjukkan

1,337 peserta atau 34 peratus mempunyai NAFLD, termasuk 132 individu yang mempunyai berat sihat dan 1,205 terlebih berat.

Analisis itu mendapati mereka yang terlebih berat makan paling banyak protein haiwan dan mempunyai 54 peratus kemungkinan hati berlemak berbanding individu yang kurang makan daging.

## Diet pelbagai amat penting

"Hasil kajian tidak mengambil kira faktor risiko biasa NAFLD seperti demografi sosial, gaya hidup dan beberapa faktor metabolik.

"Apa yang lebih penting, kaitan yang terbukti ini bebas daripada pengaruh jumlah pengambilan kalori. Kami juga menunjukkan diet yang pelbagai amat penting," kata pakar hepatologi di Pusat Perubatan Universiti Erasmus MC di Rotterdam, Belanda, Dr Sarwa

Darwish Murad.

Peserta kajian tanpa lemak hati mengambil purata 2,052 kalori sehari berbanding purata 1,996 kalori bagi mereka yang mempunyai lemak hati, lapor penyelidik.

Mereka yang mempunyai hati berlemak juga mendapat kalori tinggi daripada protein, iaitu 16 peratus berbanding 15.4 peratus bagi mereka yang tiada masalah NAFLD.

Pengambilan sayur juga sama untuk kedua-dua kumpulan kajian dengan hanya bahagian daging berbeza dalam pengambilan protein.

Orang ramai dinasihatkan makan daging merah hanya sekurang-kurangnya sekali atau dua kali seminggu, kata Zeller-Sagi. Daging proses pula patut dielak atau tidak dimakan terlalu kerap.

AGENSI



**Kajian mendapati** penggemar daging merah lebih berisiko menghadapi penyakit hati.