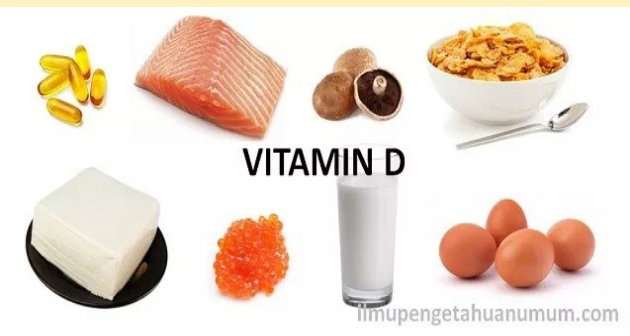


4. Vitamin D

Bermanfaat dalam penyerapan kalsium. Bahan makanan yang banyak mengandung vitamin D adalah: putih telur, minyak ikan, susu, berjemur di bawah sinar matahari (membantu tubuh memproses provitamin D menjadi vitamin D)



5. Vitamin K

Nutrisi ini diperlukan agar tubuh dapat menggunakan kalsium secara optimal untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tulang. Vitamin K ditemukan pada sumber makanan: hati hewan, sayuran hijau, misalnya bayam dan brokoli,olahan susu

6. Zat besi

Dibutuhkan untuk menjaga kesehatan sel tulang. Berikut beberapa bahan makanan yang mengandung banyak zat besi: daging sapi merah, daging ayam, hati sapi atau ayam, ikan, kerang, telur, kacang-kacangan, sayuran hijau

7. Magnesium

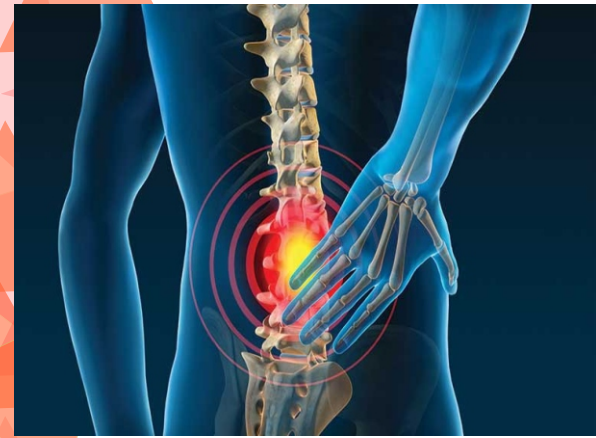
Nutrisi diperlukan dalam menggerakkan otot; kontraksi dan relaksasi. Magnesium dapat diperoleh dari sumber makanan : gandum, kentang, buah-buahan: kiwi, alpukat dan pisang, sayuran hijau

8. Kalsium

Merupakan nutrisi penting dalam menjaga kesehatan tulang dan kepadatan sepanjang usia. Kalsium ditemukan pada bahan makanan: susu dan berbagai olahan susu sayuran hijau, tahu, kacang-kacangan, ikan salmon dan sarden, beberapa bahan makanan pelengkap: wijen, jagung dan almond



DIET MENCEGAH LOW BACK PAIN



Promosi Kesehatan RUMAH SAKIT UNIVERSITAS ANDALAS

Bekerja dengan ilmu,amal, dan spritual demi kemaslahatan pasien

DIET MENCEGAH LOW BACK PAIN (NYERI PUNGGUNG)

Nyeri pada bagian punggung (back pain) adalah pertanda adanya salah pada persendian, otot, tulang dan atau saraf dari tulang belakang.

Yang perlu perhatikan LBP terhadap nutrisi :

- Nutrisi dari makanan yang kita makan akan menentukan kekuatan tulang punggung dan bagaimana tubuh merespon apabila terjadi kerusakan
- Pola makan juga menentukan berat badan dan nutrisi siapa saja yang tersedia untuk meredakan kerusakan pada tulang belakang.

Nutrisi pada makanan untuk mencegah nyeri punggung

1. Vitamin A sebagai antioksidan yang membantu sistem imun dan mengatasi kerusakan tubuh. Seperti daging sapi merah, hati ayam, susu dan olahan susu (keju dan mentega), telur. Vitamin A juga dapat diperoleh dari proses beta karoten oleh tubuh. Beta karoten dapat ditemukan pada sayur dan buah yang berwarna orange (misalnya wortel, jeruk, aprikot) dan hijau gelap (misalnya bayam).



2. Vitamin B12 memelihara kesehatan jaringan spons pada tulang serta membantu fungsi dan pertumbuhan tulang belakang. Vitamin B12 banyak ditemukan pada: daging sapi merah dan olahannya, ikan, susu dan olahan susu, termasuk yogurt, daging ayam dan telur



3. Vitamin C Diperlukan untuk pembentukan kolagen yang sangat diperlukan tubuh dalam membentuk jaringan baru. Makanan yang kaya akan vitamin C antara lain: buah sitrus (jeruk, jambu, kiwi, dan anggur), strawberry, kiwi, tomat, sayuran brokoli dan bayam, umbi-umbian seperti kentang dan kentang putih