

# Waspada Fruktosa Dosis Tinggi Selama Ramadan

Aswad Syam - 11 Maret 2025, 09:18



Ikuti Channel Herald ID untuk mengikuti perkembangan berita terbaru

Oleh: **Baharuddin & Fathimah Andi Rumpa** | Author | Researcher

**HERALD.ID** – Puasa ramadan dapat menjadikan orang sehat namun dapat menimbulkan masalah bagi kesehatan. Selama bulan suci Ramadan, umat Muslim di seluruh dunia menjalankan puasa dari imsak hingga matahari terbenam. Saat berbuka puasa, tradisi mengonsumsi makanan dan minuman manis menjadi kebiasaan umum untuk mengembalikan energi dengan cepat termasuk di Indonesia. Namun, banyak dari hidangan manis ini mengandung fruktosa dalam jumlah tinggi, ini adalah sejenis gula yang bila dikonsumsi berlebihan dapat membahayakan kesehatan. Ulasan berikut bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko asupan fruktosa yang berlebihan selama Ramadan dan memberikan saran praktis agar tetap sehat selama menjalani ibadah puasa selama sebulan.

Fruktosa adalah gula sederhana yang terdapat secara alami dalam buah-buahan, madu, dan beberapa sayuran. Gula ini juga menjadi bahan utama dalam sirup jagung tinggi fruktosa (HFCS), yang sering digunakan dalam minuman dan makanan olahan. Berbeda dengan glukosa yang dapat dimanfaatkan oleh seluruh sel tubuh, fruktosa hampir seluruhnya diproses oleh hati. Jika dikonsumsi dalam jumlah wajar, fruktosa tidak menjadi masalah, tetapi asupan berlebih dapat membebani hati dan mengubah fruktosa menjadi lemak. Kondisi ini dapat memicu penyakit hati berlemak non-alkohol (NAFLD), di mana lemak menumpuk di sel-sel hati. Penelitian pada hewan menunjukkan

## TERPOPULER



**REGIONAL**  
1 **Anggaran Mobil Dinas Bupati Gunungkidul Dialokasikan untuk Renovasi Alun-Alun**

**HERALDNEWS**  
2 **Orang-Orang Senang: Grup WhatsApp Para Tersangka Korupsi Pertamina**

**HERALDNEWS**  
3 **Prabowo Umumkan THR Swasta Hingga BUMN Cair H-7 Lebaran, Termasuk Driver Ojol**

**EKOBIS**  
4 **BlackRock Terus Akumulasi Saham CPIN Jelang Lebaran, Sinyal Uptrend?**

**NASIONAL**  
5 **Said Didu Sebut 4 PSN Jokowi Dihentikan Prabowo**

**EKOBIS**  
6 **Saham LPPF Naik Jelang Pembagian Dividen Rp 300 per Lembar, Sinyal Sell on...**

**MUSLIM**  
7 **Asal Usul Lagu Arab Tob Tob yang Viral Beserta Arti dan Maknanya**

**HUKUM**  
8 **Putusan Kasasi Ditolak, KPK Segera Eksekusi Putusan 12 Tahun Penjara Syahrul Yasi...**

**POLITIK**  
9 **Cek Fakta: Eks Menteri Bongkar Rahasia Prabowo dan Teddy**

**HUKUM**  
1 **Rumah Ridwan Kamil Digeledah KPK Terkait Kasus Korupsi Bank BJB**

bahwa diet tinggi fruktosa menyebabkan penumpukan lemak di hati dalam waktu singkat [1].

#### **BACA JUGA:**

#### **Dampak Buruk Konsumsi Fruktosa Dosis Tinggi pada Minuman dan Makanan**

Lebih jauh lagi, konsumsi fruktosa berlebih juga dapat mengacaukan pengaturan gula darah dan memicu penambahan berat badan. Berbeda dengan glukosa, fruktosa tidak memicu pelepasan insulin (Non Insulin Dependent) atau meningkatkan produksi leptin — hormon yang mengatur rasa kenyang dan metabolisme. Akibatnya, asupan fruktosa yang tinggi sering kali membuat seseorang makan lebih banyak dari yang dibutuhkan, sehingga berat badan meningkat. Banyak ulasan dari kajian ilmiah di level global menyimpulkan bahwa konsumsi fruktosa berlebih memiliki kaitan erat dengan risiko obesitas pada orang dewasa [2], [3], [4] dan terutama anak-anak.

Selama Ramadan, kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman manis biasanya melonjak, terutama saat berbuka puasa. Banyak produk seperti minuman bersoda, jus kemasan, dan makanan penutup mengandung fruktosa dalam jumlah besar, terutama yang mengandung HFCS. Indonesia negara yang patut waspada selama bulan ramadan. Penjualan bahan makanan manis yang tidak terkontrol secara penuh dapat menjadi masalah yang besar. Peningkatan asupan fruktosa ini dapat memperparah risiko kesehatan yang telah disebutkan, bahkan berpotensi menyebabkan masalah jangka panjang jika tidak dikendalikan khususnya bagi usia anak-anak.

Untuk menghindari dampak buruk tersebut, kita perlu bijak dalam mengelola asupan makanan dengan fruktosa tinggi selama Ramadan. Berikut beberapa langkah sederhana: pertama, prioritaskan sumber fruktosa alami seperti buah segar yang kaya serat dan nutrisi. Kedua, periksa label kemasan dan hindari produk dengan kandungan HFCS atau gula tambahan yang tinggi. Ketiga, awali berbuka dengan air putih dan kurma, yang merupakan cara tradisional sekaligus sehat untuk mengembalikan energi tanpa kelebihan fruktosa. Dengan langkah kecil ini, kita bisa menjalani Ramadan dengan penuh makna spiritual tanpa mengorbankan kesehatan. Makanan manis perlu namun jangan berlebihan kontrol konsumsinya terutama pada anak-anak untuk mencegah obesitas dan diabetes.

#### Referensi

1. [1] I. Yustisia, D. Tandiar, M. H. Cangara, F. Hamid, and N. A. Daud, "A high-fat, high-fructose diet induced hepatic steatosis, renal lesions, dyslipidemia, and hyperuricemia in non-obese rats," Oct. 01, 2022, Elsevier BV. doi: 10.1016/j.heliyon.2022.e10896.
2. [2] E. Roeb and R. Weiskirchen, "Fructose and Non-Alcoholic Steatohepatitis," *Frontiers in Pharmacology*, vol. 12. Frontiers Media, Feb. 08, 2021. doi: 10.3389/fphar.2021.634344.
3. [3] A. K. Azevedo-Martins, M. P. Santos, J. Abayomi, N. J. R. Ferreira, and F. S. Evangelista, "The Impact of Excessive Fructose Intake on Adipose Tissue and the Development of

Childhood Obesity," Mar. 25, 2024, Multidisciplinary Digital Publishing Institute. doi: 10.3390/nu16070939.

4. [4] S. Yu, C. Li, G. Ji, and L. Zhang, "The Contribution of Dietary Fructose to Non-alcoholic Fatty Liver Disease," Frontiers in Pharmacology, vol. 12. Frontiers Media, Nov. 18, 2021. doi: 10.3389/fphar.2021.783393.

## TAG

Fruktosa

Stay connect With Us :



## BERITA TERKAIT

### Dampak Buruk Konsumsi Fruktosa Dosis Tinggi pada Minuman dan Makanan

5 bulan yang lalu

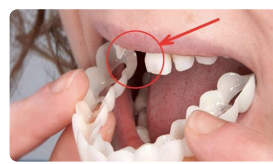
## Baca Juga



Apakah Anda ingin menambah tinggi? Dari 169 cm menjadi



Ini cara untuk menambah tinggi badan Anda! +15



Gak perlu lagi gigi palsu! Veneer adalah cara terbaik untuk

## Menarik Untuk Anda



Prostat Berkurang 3 Kali Lipat! Lakukan Ini Setiap Malam!



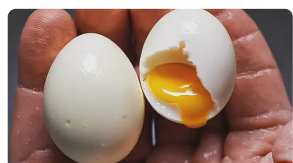
Pembunuh Prostat Ditemukan! Para Pria Harus Membacanya Sekarang!



Warga Surabaya Yang Sakit Lutut dan Pinggul Wajib Membaca Ini!



Sakit Lutut & Sendi akan Hilang jika Anda Lakukan Ini Tiap Pagi!



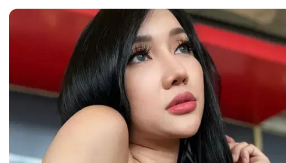
Pembunuh Wasir Ditemukan! Lakukan Ini di Rumah, Lupakan Operasi!



Sejak Minum Ini, Nyeri Sendi & Tulang Tak Pernah Balik-balik lagi



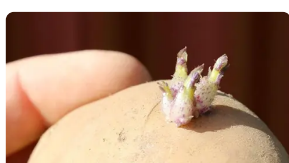
Berat Badan Saya 80 Kg, dan Sekarang 58! Diet Saya Sederhana



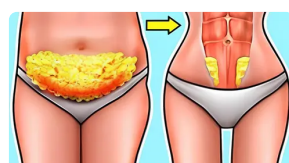
Sederet Prestasi Unik Para Artis Transpuan Indonesia



Wanita 68 Tahun dengan Wajah Bayi: Dia Lakukan Ini sebelum Tidur



Jika papiloma muncul di dada, leher atau ketiak, baca ini!



Berat Badan Saya 90 Kg, dan Sekarang 58! Diet Saya Sederhana



Perut Buncit Anda Bisa Rata hanya dalam Satu Minggu. Cobalah!

## BERITA TERBARU





HUKUM

## Kediamannya Digeledah KPK, Ridwan Kamil Tulis Pesan dalam Secarik Surat

30 menit yang lalu



EKOBIS

## IHSG Siang Ini Makin Ambles -0,91% ke 6.538, Saham ESSA Top Losers LQ45

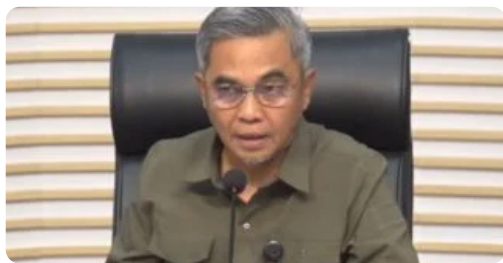
53 menit yang lalu



INSPIRING

## Tango: Kisah Sukses Wafer Buatan Orang Indonesia yang Mendunia

1 jam yang lalu



HUKUM

## Kerugian Negara Capai Ratusan Miliar, Ketua KPK Ungkap Alasan Rumah Ridwan Kamil Digeledah

1 jam yang lalu



POLITIK

## Mantan Staf Senator Beberkan Rekaman Dugaan Intimidasi Kasus Suap 95 Anggota DPD ke KPK

1 jam yang lalu



- PT. Herald Indonesia Media
- Phone/Whatsapp: +6285825123465
- redaksi@herald.id (Redaksi)
- heraldindonesia@gmail.com (Kerjasama)

### Jelajahi Berita di Apps Kami



### Network

Herald.ID	Herald Jabar	Herald Jateng
Herald Sulsel	Herald Kaltim	Herald Kalsel
Herald Sulbar	Tawaf TV	Amartha Hangtuah
Inilah		

### Informasi

Tentang Kami	Kontak Kami	Pedoman Media Siber
Kebijakan Privasi	Struktur Redaksi	



Herald Indonesia telah diverifikasi oleh Dewan Pers Sertifikat Nomor 1111/DP-Verifikasi/K/VIII/2023.

<https://dewanpers.or.id/data/perusahaanpers>