



Diet Rendah Natrium Memperbaiki Fungsi Pembuluh Darah

Diet rendah natrium memiliki manfaat untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Asupan garam harian di bawah 6g sehari dapat menurunkan angka kejadian *stroke* 24% dan angka kejadian penyakit jantung kronik sebesar 18%. Para ahli melalui JNC 7 (*The Seventh Report of the Joint National Committee on the Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*) menganjurkan agar pasien hipertensi tidak mengonsumsi lebih dari 100 mmol natrium per hari.

Baru-baru ini para peneliti di Australia memperlihatkan bahwa diet rendah natrium juga memiliki manfaat melindungi pembuluh darah. Dr. Kacie Dickinson dan rekan dari *Flinders University*, Australia Selatan, melakukan penelitian yang melibatkan 29 orang dengan tekanan darah normal, namun kelebihan berat badan atau obesitas. Para peserta penelitian menerima diet rendah natrium (50 mmol/hari) atau diet natrium sehari-hari (150 mmol/hari) selama 2 minggu. Diet yang diberikan mengandung kadar kalium dan lemak yang sama dan dirancang untuk mempertahankan berat badan pasien.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pemberian diet rendah natrium meningkatkan FMD (*flow-mediated dilatation*) secara bermakna dibandingkan dengan diet garam sehari-hari dengan nilai $4.89 \pm 2.42\%$ vs $3.37 \pm 2.10\%$ ($p=0.001$). Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa diet rendah garam memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah. Diet rendah garam juga disertai dengan penurunan tekanan darah secara bermakna dibandingkan dengan diet garam sehari-hari. Perbandingan tekanan darah sistolik pada kelompok pasien yang diberikan diet rendah natrium dengan kelompok pasien yang diberikan diet natrium sehari-hari adalah 112 ± 11 mm Hg vs 117 ± 13 mmHg, ($p=0.02$)

Ekskresi natrium 24 jam juga berkurang secara bermakna pada kelompok dengan diet rendah garam dibandingkan dengan kelompok pasien dengan diet garam sehari-hari, dengan nilai 64.1 ± 41.3 mmol vs 156.3 ± 56.7 mmol, ($p=0.0001$).

Dr. Kacie Dickinson dan rekan mengatakan bahwa diet rendah natrium bermanfaat memperbaiki fungsi vaskular, dan manfaat vaskular ini tidak berhubungan dengan penurunan tekanan darah. Para ahli memperkirakan bahwa manfaat terhadap fungsi endotel ini disebabkan karena adanya hubungan antara diet rendah natrium dengan respon neurohumoral. Penelitian lanjutan diperlukan untuk membuktikan hal ini.

Dr. Graham Macgregor dari St George's Hospital, London, Inggris dalam pertemuan *Asian-Pacific Society of Hypertension*, yang berlangsung di Beijing, Cina menekankan pentingnya kerjasama antara pemerintah, para klinisi dan kalangan industri makanan untuk mendorong masyarakat agar menurunkan konsumsi garam. Negara Inggris adalah negara pertama yang membuat strategi untuk menurunkan konsumsi garam dengan mendorong industri makanan mengurangi kadar garam dalam produk makanannya.

Kesimpulan: Diet rendah natrium memperbaiki FMD (*flow-mediated dilatation*) pembuluh darah dan perbaikan ini tidak berhubungan dengan penurunan tekanan darah, yang membuktikan adanya manfaat langsung diet rendah garam terhadap vaskular. (YYA)

Referensi :

1. Dickinson KM, Keogh JB, Clifton PM. Effects of a low-salt diet on flow-mediated dilatation in humans. *Am. J. Clin. Nutr.* 2009; 89: 485 - 90.
2. Lipids Online. Salt reduction 'may improve vascular function'. [cited 2009 Jan 20]. Available from: <http://www.lipidsonline.org/news/article.cfm?aid=7331>
3. Macgregor G. Should Prevention of Hypertension Be Individualized or Does It Require Government Action? Hypertension Can Only Be Prevented in The Community by Government Action Coupled with a Public Education Campaign. The 6th Asian Pacific Congress of Hypertension and 9th International Symposium on Hypertension and Related Diseases.
4. US Department of Health and Human Services. National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute. JNC 7 Express. [cited 2009 Jan 20]. Available from: <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/express.pdf>.

	Kelompok dengan diet natrium 50 mmol/hari	Kelompok dengan diet natrium sehari-hari 150 mmol/hari	P
FMD (<i>flow-mediated dilatation</i>)	$4.89 \pm 2.42\%$	$3.37 \pm 2.10\%$	$p=0.001$
Tekanan darah sistolik	112 ± 11 mm Hg	117 ± 13 mm Hg	$p=0.02$
Ekskresi natrium 24 jam	64.1 ± 41.3 mmol	156.3 ± 56.7 mmol	$p=0.0001$