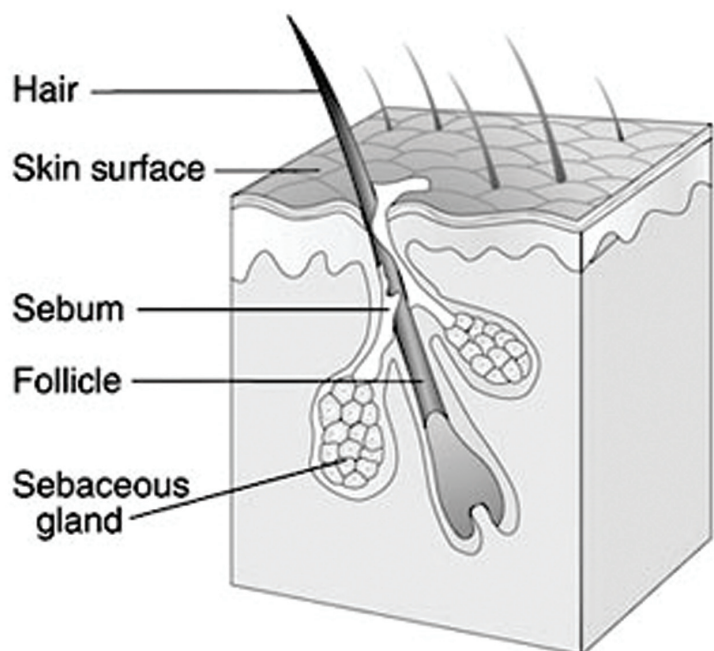


Pengaruh nutrisi terhadap jerawat



Penyebab jerawat dikatakan bersifat multifaktorial tetapi hingga saat ini apakah jenis makanan berpengaruh terhadap munculnya jerawat masih kontroversial.

Berikut adalah hasil studi terbaru yang telah dipublikasikan di *American Journal of Clinical Nutrition* Juli 2007 untuk melihat pengaruh faktor diet/nutrisi khususnya dari sisi *glycemic load/load glikemik* (GL) dalam menyebabkan jerawat.

Indeks Glikemik atau *Glycemic Index* (GI) merupakan suatu sistem peringkat untuk menilai seberapa cepat glukosa dari suatu jenis makanan memasuki aliran darah, atau dapat dikatakan seberapa cepat karbohidrat dalam makanan dapat meningkatkan kadar gula darah. Berbeda dengan GI, GL tidak hanya menilai seberapa cepat glukosa dari suatu makanan memasuki peredaran darah tetapi juga menilai seberapa banyak glu-

kosa yang terkandung dari makanan tersebut sehingga GL lebih menilai secara keseluruhan (*the whole package*). GL dinyatakan sebagai peringkat standar saji dari suatu makanan untuk dapat meningkatkan kadar gula darah. Makin rendah GL makin kecil kemampuan suatu makanan yang disajikan memicu peningkatan gula darah secara berlebih.

Studi yang bersifat paralel dengan kontrol ini melibatkan 43 laki-laki muda dalam rentang usia 15-23 tahun dengan masalah jerawat. Peserta kemudian diberi diet dengan kandungan *load* glikemik rendah yang terdiri dari 25 % energi dari protein dan 45 % dari sumber karbohidrat dengan nilai indeks glikemik rendah. Sebaliknya pada kelompok kontrol jenis makanan tidak dibatasi baik indeks glikemik maupun *load* glikemiknya. Tujuan utama studi ini adalah untuk melihat apakah diet dengan *load* glikemik rendah dapat memperbaiki lesi jerawat. Lesi jerawat dihitung sebelum studi dilakukan dan efek diet dinilai setiap bulan, selain itu sensi-

tivitas insulin diukur pada awal dan minggu ke 12.

Hasil menunjukkan pada minggu ke 12 lesi total menurun lebih banyak pada kelompok diet rendah GL dibandingkan kelompok kontrol (-23.5 ± 3.9 vs -12.0 ± 3.5 ; $p=0,03$); selain itu kelompok GL juga mengalami penurunan berat badan (-2.9 ± 0.8 vs 0.5 ± 0.3 kg; $p < 0.001$) dan BMI (kg/m^2) (-0.92 ± 0.25 vs 0.01 ± 0.11 ; $p = 0.001$) yang lebih besar; perbaikan sensitivitas insulin juga terlihat lebih baik pada kelompok GL (-0.22 ± 0.12 vs 0.47 ± 0.31 ; $p = 0.026$).

Dari studi ini disimpulkan bahwa diet rendah GL dapat memperbaiki lesi jerawat dan perbaikan sensitivitas insulin; sehingga pola hidupnya dari sisi nutrisi mungkin berperan terhadap patogenesis jerawat. Studi lebih lanjut diperlukan untuk lebih memastikan hal ini. (d) ■

Sumber :

1. Hapworth W.E. Meaning of glycemic index and glycemic load. <http://www.treatmentonline.com>.
2. Smith, RN, et al. A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr* 2007;86 (1):107-15.
3. Thompson R. The glycemic load diet. <http://www.books.mcgraw-hill.com>.