



Konsumsi Daging Merah Dan Daging Olahhan Meningkatkan Mortalitas

Hasil penelitian yang di-muat dalam Archives of Internal Medicine menemukan bahwa konsumsi daging merah dan daging olahan dapat meningkatkan mortalitas secara keseluruhan, mortalitas terkait kanker, dan mortalitas terkait penyakit kardiovaskular.

Penelitian The National Institute of Health-AARP Diet and Healthy Study yang melibatkan sekitar 500.000 peserta, bertujuan menilai pengaruh konsumsi daging merah, daging putih, dan daging olahan terhadap mortalitas. Daging merah yang dimaksud meliputi : daging sapi dan babi (termasuk hamburger, hot dog, steak, pizza, dsb). Daging putih yang dimaksud meliputi : daging ayam, kalkun, dan ikan. Sedangkan daging olahan yang dimaksud meliputi : daging merah dan daging putih dalam bentuk sandwich dan daging beku.

Hasilnya, selama 10 tahun ditemukan sebagai berikut :

1. Angka mortalitas keseluruhan, mortalitas terkait kanker, dan mortalitas terkait penyakit kardiovaskular mengalami meningkat bermakna pada responden yang banyak mengkonsumsi daging merah dan daging olahan

HR Risiko Mortalitas : (95% CI)	Pria	Wanita	Nilai p
Keseluruhan; Daging Merah	1,31 (1,27 - 1,35)	1,36 (1,30 - 1,43)	< 0,001
Keseluruhan; Daging Olahhan	1,16 (1,12 - 1,20)	1,25 (1,20 - 1,31)	< 0,001
Terkait Kanker; Daging Merah	1,22 (1,16 - 1,29)	1,20 (1,12 - 1,30)	< 0,001
Terkait Kanker; Daging Olahhan	1,12 (1,06 - 1,19)	1,11 (1,04 - 1,19)	0,001
Terkait Penyakit Kardiovaskular ; Daging Merah	1,27 (1,20 - 1,35)	1,50 (1,37 - 1,65)	< 0,001
Terkait Penyakit Kardiovaskular ; Daging Olahhan	1,09 (1,03 - 1,15)	1,38 (1,26 - 1,51)	< 0,001

Keterangan : HR : Hazard Ratio; CI : Confidence Interval

2. Tingginya konsumsi daging putih berhubungan dengan sedikit penurunan mortalitas keseluruhan (HR : 0,92; 95% CI, 0,89 – 0,94; p<0,001) dan mortalitas terkait kanker (HR : 0,84; 95% CI, 0,80 – 0,88; p<0,001).

SIMPULAN

Asupan daging merah dan daging olahan berhubungan dengan sedikit peningkatan risiko mortalitas total, terkait kanker, dan terkait penyakit kardiovaskular pada pria dan wanita. Sebaliknya, asupan daging putih yang tinggi berhubungan dengan sedikit penurunan risiko mortalitas total

dan terkait kanker.

Hasil penelitian ini sejalan dengan rekomendasi the American Institute for Cancer Research dan the World Cancer Research Fund untuk membatasi konsumsi daging merah dan daging olahan untuk menurunkan insiden timbulnya penyakit kanker. ■ LHS

Referensi

1. Barclay, Laurie.Red and Processed Meat Intake Linked to Mortality.2009.Medscape.www.medscape.com
2. Sinha, R; et al.Meat Intake and Mortality.2009. Arch Intern Med.196(6).562-71