



Oleh DR. KHAIRUL NAJMI MUHAMMAD NAWAWI

TAHUN baharu sering dianggap sebagai peluang untuk memulakan azam dan perubahan positif. Namun, satu aspek penting yang sering kurang diberi perhatian adalah kesihatan usus dan hati iaitu dua organ yang memainkan peranan penting dalam kesejahteraan keseluruhan.

Untuk 2026, mengapa tidak kita letakkan kesihatan usus dan hati sebagai azam utama dalam gaya hidup sihat? Dengan bukti saintifik yang semakin meningkat, menjaga kedua-dua sistem ini bukan sahaja boleh memperbaiki sistem pencernaan tetapi juga meningkatkan imuniti, tenaga dan mengurangkan risiko penyakit kronik.

MENGAPA KESIHATAN USUS PENTING?

Usus bukan sekadar saluran pencernaan, ia adalah 'rumah' kepada trilion mikroorganisme yang dikenali sebagai *microbiome*. Komuniti bakteria ini membantu mencerna makanan, menghasilkan nutrien penting, serta berkomunikasi dengan organ lain seperti hati dan otak. Ketidakseimbangan bakteria usus (*dysbiosis*) telah dikaitkan dengan pelbagai masalah kesihatan termasuk obesiti, diabetes, gangguan mood dan penyakit hati.

Sistem *gut-liver axis* (paksi usus-hati) menjelaskan hubungan rapat antara usus dan hati. Usus dan hati berhubung secara langsung melalui sistem vena portal. Apa sahaja diserap dari usus termasuk nutrien, toksin, dan produk bakteria akan terus dihantar ke hati untuk diproses. Apabila mikrobiota usus menjadi tidak seimbang, kebolehtelapan usus meningkat (*leaky gut*), menyebabkan endotoksin bakteria masuk ke peredaran darah. Ini mencetuskan keradangan kronik di hati. Menjaga kesihatan usus sebenarnya adalah langkah awal melindungi hati.

PREVALENS PENYAKIT HATI BERLEMAK: MENGAPA IA MENJADI ISU GLOBAL?

Penyakit hati berlemak kini dikenali sebagai *Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease (MASLD)* telah menjadi salah satu masalah kesihatan yang paling biasa di dunia. Di peringkat



global, lebih 30 peratus orang dewasa mengidap penyakit ini, dan kadar ini terus meningkat selari dengan obesiti dan diabetes.

Di Malaysia juga, data menunjukkan hampir 4 daripada 10 dewasa mempunyai penyakit hati berlemak. Penyakit ini bukan sahaja menjejaskan hati, tetapi juga dikaitkan dengan diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan risiko kanser hati yang lebih tinggi.

Diet moden yang tinggi gula ringkas, makanan ultra-proses, minuman bergula dan lemak trans memberi tekanan berterusan kepada usus dan hati. Fruktosa berlebihan, khususnya daripada minuman manis, diproses hampir sepenuhnya oleh hati dan mudah ditukar kepada lemak.

Dalam jangka panjang, ini membawa kepada pengumpulan lemak hati walaupun tanpa pengambilan alkohol. Kajian menunjukkan hati berlemak kini boleh berlaku pada usia kanak-kanak dan remaja, selari dengan peningkatan obesiti dan sindrom metabolik.

HUBUNGAN USUS DAN HATI: BUKTI KAJIAN

Kajian besar menunjukkan diet yang menyokong keseimbangan mikrobiome usus boleh menurunkan risiko penyakit hati. Dalam satu analisis data NHANES (National

Health and Nutrition Examination Survey) terhadap lebih daripada 12,000 peserta dewasa, setiap peningkatan skor Indeks Diet untuk Microbiota Usus (DI-GM) berkaitan dengan penurunan 8 peratus dalam prevalens penyakit hati berlemak.

Kajian lain juga mendapati setiap kenaikan satu unit DI-GM dikaitkan dengan penurunan lebih 6 peratus dalam risiko penyakit hati berlemak.

Ini menunjukkan amalan pemakanan yang menyokong pelbagai bakteria usus yang sihat seperti serat tinggi dan makanan probiotik boleh memberi manfaat bukan sahaja kepada pencernaan tetapi juga kepada hati.

MITOS DETOKS: HATI TIDAK PERLUKAN 'PENCUCI', TETAPI PERLINDUNGAN

Ramai beranggapan hati perlu 'dicuci' dengan jus atau suplemen tertentu. Hakikatnya, hati sudahpun organ detoksifikasi yang sangat cekap. Masalah timbul apabila ia dibebani secara berterusan oleh diet tidak sihat, alkohol berlebihan dan gaya hidup sedentari.

Langkah terbaik untuk 'detoks' hati adalah melalui pemakanan seimbang, aktiviti fizikal berkala dan kesihatan usus yang baik bukan produk segera.

Jadi, apakah langkah-langkah praktikal yang boleh



Diet moden yang tinggi gula ringkas, makanan ultra-proses, minuman bergula dan lemak trans memberi tekanan berterusan kepada usus dan hati."

diambil sebagai azam gaya hidup baru?

● **Tingkatkan Pengambilan Serat**
Makanan kaya serat seperti buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan legum menyokong pertumbuhan bakteria baik dalam usus. Bacteria ini menghasilkan asid lemak rantai pendek yang penting untuk kesihatan usus dan juga memberi kesan positif kepada fungsi hati.

● **Masukkan Makanan Probiotik dan Prebiotik**
Probiotik (contoh: yogurt, kimchi, tempe) dan prebiotik (contoh: bawang putih, pisang hijau, artichoke) membantu mengekalkan keseimbangan mikrobiome. Dasar ini bukan sahaja membantu pencernaan tetapi

mengurangkan keradangan yang boleh memberi tekanan kepada hati.

- **Kurangkan Minuman Bergula dan Diproses**
Kajian baru menunjukkan minuman manis dan juga minuman berkarbonat boleh dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit hati berlemak, mungkin melalui perubahan negatif terhadap mikrobiome usus. Oleh itu, gantikan soda dan minuman bergula dengan air kosong, teh herba atau *infused water*.
- **Elakkan Makanan Tinggi Lemak Tepu dan Diproses**
Makanan seperti daging merah berlemak dan makanan tinggi lemak trans meningkatkan keradangan serta risiko pengumpulan lemak di hati. Mengurangkan makanan ini boleh membantu usus dan hati berfungsi lebih efisien.
- **Kekalkan Berat Badan Sihat**
Berat badan berlebihan merupakan faktor risiko utama penyakit hati berlemak. Penyelidikan menunjukkan penurunan berat badan sebanyak 5-10 peratus sahaja boleh memperbaiki keadaan hati berlemak dan keradangan hati. Perubahan pemakanan dan gaya hidup aktif adalah kunci.

MENYUSUN AZAM 2026: FOKUS KEPADA KESIHATAN HOLISTIK

Memilih azam gaya hidup sihat bukan sekadar angka di atas penimbang atau langkah di *treadmill*. Dengan memberi perhatian kepada kesihatan usus dan hati, kita menyentuh aspek penting yang sering tidak disedari tetapi memberi impak besar kepada kualiti hidup. Individu dengan usus sihat bukan sahaja mempunyai pencernaan baik, tetapi juga metabolisme lebih stabil, imuniti lebih kuat dan risiko penyakit hati yang lebih rendah.

Azam baru untuk gaya hidup sihat seharusnya bermula daripada apa yang kita makan, bagaimana kita tidur, dan cara kita mengurus stres. Semuanya bermula dari usus. Tahun baru, tubuh yang baru, ia bermula dari dalam!

Dr. Khairul Najmi Muhammad Nawawi ialah Pakar Perunding Gastroenterologi & Hepatologi, Sunway Medical Centre Ipoh.