

Sebagai orangtua, me untuk perkembangan anak yang mana Untuk mencapai kualitas bagus, Tujuannya aman. (yuke/berbagai sumber)

ANDA BERTANYA, APOTEKER MENJAWAB



Dr. Muslim Suardi,  
MSi., Apt.

## Efek Samping dari Obat Diet

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

### Pertanyaan :

Saya Nurul beralamat di Bandar Lampung. Pak, kalau diet pake obat THERMOXXX ada efek sampingnya gak ya.  
(085789559XXX)

### Jawaban :

Saudari Nurul, obat yang ditanyakan di atas mengandung berbagai macam ekstrak tumbuhan, beberapa jenis asam amino, vitamin dan mineral.

Vitamin yang terkandung didalamnya adalah vitamin C, vitamin B1, vitamin B3, vitamin B6 dan kalsium pantotenat. Mineral yang ada dalam ThermoXXXX adalah magnesium oksida dan kromium polinikotinat.

Obat ini oleh produsennya difindikasikan sebagai pelangsing, dan dikelompokkan ke dalam makanan kesehatan yang dibuat dalam bentuk kaplet.

Kombinasi obat tersebut dinyatakan bekerja saling memperkuat dalam membantu menurunkan bobot badan, membakar lemak yang menumpuk di dalam badan, sekaligus menghilangkan selulit dan mengencangkan tubuh.

Dari kandungan yang ada dalam ThermoXXXX yang paling mungkin dapat menimbulkan efek samping adalah kromium polinikotinat. Kromium nikotinat adalah kromium yang terikat dengan niasin yang dinyatakan sebagai faktor toleransi gula darah atau *Glucose Tolerance Factor*. *Glucose Tolerance Factor* (GTF) adalah senyawa yang bertanggung jawab dalam pengikatan insulin pada reseptor di membran (semacam dinding) sel. Ia lebih efektif dibandingkan senyawa kromium lainnya. Keuntungan bentuk senyawaan ini adalah ia lebih mudah diserap ke dalam darah.

Kromium adalah suatu mineral yang dibutuhkan dalam jumlah kecil. Kromium berperan penting dalam pembentukan GTP. Kromium berfungsi mengatur pemanfaatan dan menjaga keseimbangan glukosa atau gula darah. Ia juga digunakan dalam metabolisme dan penyimpanan lemak, zat putih telur dan karbohidrat dalam tubuh. Dengan demikian kromium berfungsi dalam mengatur rasa lapar, dan penting dalam mempertahankan fungsi normal jantung dan metabolisme zat putih telur. Ia juga membantu

mengawal kadar gula, lemak, dan kolesterol dalam tubuh serta membantu mengawal bobot tubuh.

Kromium dibutuhkan dalam mengaktifkan kerja insulin, suatu hormon yang menurunkan dan mengatur kadar gula darah. Insulin sangat penting dalam metabolisme dan menyimpan karbohidrat, zat putih telur dan lemak. Kekurangan kromium dapat menyebabkan diabetes dan mengakibatkan kadar kolesterol yang tinggi.

Mereka yang mengalami stress berat atau mengonsumsi makanan yang mengandung gula dan tepung yang tinggi, atau makanan olahan akan beresiko akan menerima kromium yang tidak mencukupi. Berbagai gejala kekurangan kromium akan timbul. Gejala tersebut antara lain berkeringat dingin, sering lapar, sering buang air kecil, penurunan bobot badan.

Dari beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar kromium akan menurun pada manula. Mereka yang berlebihan mengonsumsi gula sederhana akan meningkatkan pengeluaran kromium dari dalam tubuh. Demikian juga dengan penyakit infeksi atau penyakit tertentu lainnya akan menurunkan kadar kromium dalam darah. Olah raga yang berlebihan, kehamilan dan menyusui akan meningkatkan pemanfaatan kromium oleh tubuh sehingga ketersediaannya akan menurun. Keadaan stress akan menurunkan penyerapan kromium dan sekaligus menfingkalkan penggunaannya yang akhirnya akan menyebabkan defisiensi kromium.

Takaran kromium yang disarankan per hari adalah antara 50 hingga 200 mikrogram. Bagi mereka yang akan menurunkan bobot badan dapat dinaikkan hingga 400 mikrogram per hari. Pada takaran yang lebih tinggi yang bersangkutan dapat mengalami efek samping. Takaran per hari sangat dianjurkan tidak boleh lebih dari satu mg. Beberapa makanan yang mengandung kromium cukup tinggi antara lain adalah kentang, bawang putih, apel dan pisang.

Kromium dapat mengurangi nafsu makan dan menegah rasa lapar. Dengan demikian selera makan, keinginan ngemil dan rasa lapar akan menurun. Tubuh akan lebih cepat merasa kenyang walaupun dengan porsi makanan lebih sedikit daripada biasanya. Penyerapan lemak juga dibambat, sehingga lemak atau minyak yang kita makan susah diserap

masuk ke dalam tubuh melainkan akan keluar bersama kotoran pada waktu buang air besar (BAB). Di samping itu pembakaran lemak menjadi tenaga akan lebih baik. Kelebihan lemak dalam tubuh akan dimetabolisme menjadi tenaga, sehingga orang akan merasa masih energik walaupun sedang menjalankan diet.

Beberapa hal perlu diperhatikan dalam upaya menurunkan bobot badan menggunakan kromium. Jangan mengonsumsi kromium lebih dari 1000 mikrogram per hari dan jangan menggunakannya dalam jangka panjang lebih dari enam bulan. Pasien yang meminum kromium lebih besar dari takaran ini dapat mengalami gagal ginjal, gangguan fungsi hati, dan kelainan darah. Pada orang tertentu akan terjadi rasa tidak nyaman di lambung walaupun dalam takaran yang tidak berlebih. Pada sebagian yang lain mungkin menimbulkan iritasi kulit, sakit kepala, mual dan muntah, kegagalan dalam berfikir, mengambil keputusan dan sulit berkoordinasi, karena kromium sering ditambahkan ke dalam multivitamin. Maka perlu diperhatikan agar tidak terjadi duplikasi yang menyebabkan takaran total yang berlebih. Bacalah dulu brosur atau informasi produk yang diterbitkan oleh produsen dan perhatikan apakah ada kromium di dalamnya dan pada kadar berapa.

Penggunaan pada ibu hamil atau menyusui harus berhati-hati dan dengan takaran lebih rendah dari kebutuhan normal. Ibu hamil dan menyusui perlu meminta nasehat pakar atau apoteker sebelum meminum obat yang mengandung kromium. Jangan meminum suplemen kromium bila anda sudah mengalami gangguan ginjal dan atau hati. Hindari menggunakan kromium bagi mereka yang diketahui alergi terhadap zat ini. Gejala alergi kromium dapat berupa kemerahan, pembengkakan, dan pengelupasan kulit. Penderita gangguan jiwa seperti stress, schizophrenia, dll tidak dianjurkan meminum suplemen yang mengandung obat ini.

Saudari Nurul, bagaimana upaya untuk menurunkan bobot badan sudah dijelaskan dalam Artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab (ABAM) yang telah diterbitkan di Surat Kabar Singgalang Minggu dan diunggah dalam website Fakultas Farmasi Unand. Keberhasilan penurunan bobot badan lebih ditentukan oleh tekad yang bersangkutan. Prinsipnya asupan kalori harus seimbang dengan penge-

luarannya. Mengurangi mengonsumsi k dan lemak serta berolahraga atau berak cukup dan teratur setiap hari merupakan tepat dan aman. Hati-hati mengonsumsi yang tidak jelas produsen dan izin produd produsen obat diet yang menambahkan hanya menguras cairan tubuh, sehingga bobot badan yang bermakna dalam waktu. Efek samping dan akibat obat demikian berbahaya.

Demikian juga dengan jamu gendong. Entah dapat ilmu darimana, sudah ada berani menambahkan obat-obat kimia ke. Penggunaan obat penurunan bobot b mengandung kromium tidak dapat me pengaturan makanan yang seimbang da atau kerja fisik yang dilakukan secara hari.

Demikianlah jawaban kami semoga l. Bagi anda yang ingin menanyakan seg tentang obat, makanan, NARKOBA da dapat menghubungi kami melalui SM: 082388287373. Jawaban akan diberi bentuk artikel di surat kabar Singgalang laman web Fakultas Farmasi Unand pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab harap bersabar menunggu giliran. Karen dan keterbatasan, jawaban tidak dapat melalui SMS dan atau telepon. Prioritas tujuan untuk penanya yang mencantur lengkap, pertanyaan yang sesuai dengan apoteker dan seberapa pentingnya pert diajukan terhadap kemaslahatan masyarakat jawaban yang diberikan tidak dimaksud menggantikan peran konsultasi langsung dan atau dokter, serta tidak dapat diandalkan menggantikan, memulai atau mengobatan.

Sebagian pertanyaan tidak bisa dijawab SMS terpotong atau tidak lengkap. Tidak berhak memperbaiki pertanyaan tanpa dan maksud pertanyaan untuk menghidu yang dianggap kurang tepat seperti m pentingan pemasaran produk obat. Semfaat. Terima kasih.

Dr. Muslim Su