

## Bahaya Buah Belimbing

Bersama ini saya ingin menulis tentang bahaya buah Belimbing.

Saya pernah menulis seperti ini:



### **BELIMBING (Star Fruit)**

Meminum atau memakan buah belimbing dan melengkapnya secara perlahan dapat mencegah dan mengatasi infeksi mulut dan tenggorokan. Campuran belimbing dan madu juga dapat membantu mencegah dan mengatasi kencing batu.

Mengandung vitamin C dan provitamin A.  
Dapat membantu memperlancar pencernaan makanan.  
Dapat menurunkan tekanan darah.  
Dapat menurunkan kadar/tingkat kolesterol.

### **JUS BELIMBING**

Fungsi utamanya:  
- Menurunkan tekanan darah  
- Mencegah dan mengobati sariawan  
- Mengencerkan dahak

Tapi.... ternyata teman saya yang bekerja di FEM IPB, bernama Samijan, masuk UGD gara2 makan belimbing. Saya sempat kaget mendengar ceritanya di bus kemaren pagi, rabu 20 Februari 2013.

Lalu saya tanya kenapa koq sampai masuk UGD?

Lalu jawabnya: karena sehabis makan belimbing badannya menjadi lemas, cegukan, sesak napas, mual dan muntah2 terus sehingga cairan dalam tubuhnya banyak yang hilang padahal dia punya penyakit ginjal yang sudah 12 kali cuci darah. Ketika itu menurutnya, memasang kancing baju atau mengangkat gayung di kamar mandi saja sulit buat dilakukannya.

Nah disini baru saya mengerti bahwa buah belimbing sangat berbahaya kalau dimakan oleh penderita ginjal.

Apa sebab?

Karena belimbing mengandung Asam Oxalat yang tinggi sehingga dapat memperparah penderita penyakit ginjal yang memakan buah ini. Selain itu, Belimbing Manis mengandung racun yang mempengaruhi otak dan syaraf dimana pada penderita penyakit ginjal, racun tersebut tidak dapat disaring dan dibuang sehingga akan memperparah keadaan ginjalnya.

### **Bahaya Belimbing Manis terhadap Kesehatan**

Selain memiliki banyak manfaat, pada beberapa kasus buah Belimbing Manis ternyata juga sangat berbahaya untuk dikonsumsi. Karena kadar gula yang tinggi, buah ini tidak dianjurkan untuk dikonsumsi oleh penderita diabetes. Juga pada penderita penyakit ginjal, mengkonsumsi buah ini akan memperparah penyakitnya karena kandungan Asam Oxalat yang

tinggi yang terdapat dalam buah ini.

Selain itu, Belimbing Manis mengandung racun yang mempengaruhi otak dan syaraf dimana pada penderita penyakit ginjal, racun tersebut tidak dapat disaring dan dibuang sehingga akan memperparah keadaan ginjalnya.

[Dhammacitta.org](http://Dhammacitta.org) orang umumnya percaya pada obat-obatan tradisional. Selain lebih berkhasiat juga tak dicampur bahan kimia, sehingga aman dikonsumsi. Tetapi, tahukah Anda bahwa beberapa obat-obatan tradisional itu justru berbahaya bagi kesehatan, jika tidak diteliti lebih lanjut. Buah belimbing atau Averrhoa carambola misalnya, yang dipercaya berkhasiat menurunkan darah, justru sangat berbahaya bagi pasien sakit ginjal.



Spesialis ginjal, Dokter Med Salim Lim dalam seminar "Ginjal dan obat tradisional" di Rumah Sakit Husada, Jakarta, Sabtu (13/12) mengatakan, belimbing mengandung asam oxalat di mana pada orang sehat, ginjal menyaring dan membuangnya. Sedangkan pada pasien ginjal, racun ini tidak dapat dibuang dan memperburuk keadaan ginjalnya. "Karena terjadi obstruksi atau sumbatan di ginjal, sehingga menjadi gagal ginjal akut atau mendadak," ujar konsultan di Renal Medicine Singapura ini.

Belimbing juga mengandung neurotoksin atau racun saraf yang bisa mempengaruhi otak dan saraf. Dan banyak masyarakat yang belum mengetahui hal ini. Oleh karena itu, ia menyarankan masyarakat harus hati-hati dengan buah belimbing. Kenali gejala awalnya yakni, cegukan, mual-mual, muntah, penurunan kesadaran atau mati rasa, kejang, dan epilepsi. "Lebih berbahaya lagi menyebabkan kematian. Belum banyak masyarakat yang tahu tentang itu, termasuk 99 persen tenaga medis dan dokter. Cegukan adalah ciri khas dari efek konsumsi belimbing bagi penderita ginjal, sebesar 93 persen," tambahnya.

Dokter yang berpraktik di Rumah Sakit Husada dan Rumah Sakit Medistra ini mengemukakan, sudah ada beberapa kasus. Salah satunya, SP (56), pasien dengan penyakit ginjal, diabetes, dan hipertensi. Ia dirawat di Rumah Sakit Husada karena cegukan terus menerus selama dua hari, mual dan sesak napas. Saat dirawat, pasien sempat koma. Seminggu baru diketahui, pasien selama ini mengonsumsi belimbing untuk menurunkan tensi darahnya.

Selain belimbing, dokter Med menyebutkan, buah jengkol (*Pithecellobium jiringa*) juga berbahaya bagi pasien ginjal. Makan jengkol bisa menyebabkan penyumbatan saluran air seni, karena endapan kristal asam jengkolat, sehingga akhirnya menjadi gagal ginjal akut atau mendadak. "Keluhannya nyeri perut (kolik) sesudah makan jengkol dan air seni menjadi merah atau hematuria," katanya.

Buah mengkudu (*Morinda citrifolia*) atau "noni juice" juga tidak dianjurkan pada orang yang sakit ginjal karena kandungan kaliumnya (K) sangat tinggi, yakni lebih dari 10 kali kalium darah atau sama dengan jus jeruk dan tomat.

Dokter Med menjelaskan, tidak semua obat tradisional atau herbal aman meskipun berasal dari tumbuh-tumbuhan. Hal ini karena beberapa hal antara lain, herbal tidak perlu uji klinis yang lengkap, tidak semuanya benar-benar distandarisasi dan mengandung zat yang aktif dan kontaminasi dengan pestisida, logam-logam berat atau obat-obat modern. Selain itu, dosis minimal dan maksimal atau toksik jarang diberitahu, interaksi dengan obat-obatan lain tidak diketahui dan tidak diberitahu efek sampingnya.

[Elshint.com](http://Elshint.com) makan 1 biji atau 100 ml jus belimbing yang biasanya aman buat orang sehat dapat menjadi racun bagi pasien ginjal dalam hitungan jam. Konsultan ginjal (nefrologist) Prof. Dr. Tan Si-Yen dari University Malaya Medical Centre (UMMC) mengatakan hal ini terjadi pada Tan Gon Seang, yang menderita penyakit ginjal.

Warganegara Malaysia berumur 66 tahun ini berada di Shenzhen mengunjungi anaknya ketika meninggal pada tanggal 29 Maret setelah makan belimbing dan dibawa ke Shenzhen General Hospital dalam keadaan koma.

Menurut Prof. Tan, belimbing mengandung racun saraf, yang tidak ada di dalam buah lain, yang mempengaruhi otak dan saraf. Pada orang dewasa sehat, ginjal menyaring dan membuang racun ini. Pada pasien ginjal, racun ini tidak dapat dibuang dan memperburuk keadaan ginjalnya. Lebih dari 10 pasien lain masuk rumah sakit menderita kondisi yang sama setelah mengkonsumsi belimbing. Dua diantara mereka meninggal.

Setelah penemuan berkaitan dengan belimbing, Tang menjalani dialisis. Sepupunya, Teoh Thian Lye, 55 tahun, mengkonfirmasi bahwa Tang telah menjalani pengobatan masalah ginjalnya selama 3 tahun. Keluarganya meminta bantuan kepala MCA Public Compliance and Service Department, Datuk Michael Chong untuk mengirimkan Tang kembali ke Malaysia karena keluarganya tidak dapat membiayai rumah sakit 1.000-2.000 ringgit Malaysia (RM) per hari di ruang intensif.

Dialisis adalah metode untuk menyaring limbah dari darah yang menggantikan fungsi ginjal yang tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Dua jenis dialisis adalah hemodialisis dan dialisis peritoneal. [KamusKesehatan.com](http://KamusKesehatan.com) Hemodialisis atau cuci darah adalah sebuah prosedur medis yang menggunakan mesin khusus (mesin dialisis) untuk menyaring produk limbah dari darah dan mengembalikan kandungan normal darah. Hemodialisis lebih sering digunakan untuk penyakit ginjal kronis yaitu stadium akhir penyakit ginjal. Dalam keadaan tersebut, dialisis ginjal biasanya dikelola dengan menggunakan jadwal yang tetap tiga kali per minggu. Dialisis peritoneal adalah cara untuk mengeluarkan produk sampah dari darah ketika ginjal tidak bisa lagi melakukan pekerjaan secara memadai (kondisi yang disebut gagal ginjal atau insufisiensi ginjal). Selama dialisis peritoneal, pembuluh darah pada lapisan perut (peritoneum) menggantikan ginjal Anda, dengan bantuan cairan (dialisat) yang mengalir masuk dan keluar dari rongga peritoneal. Dialisis peritoneal berbeda dari hemodialisis, prosedur penyaringan darah yang lebih umum digunakan. Dengan dialisis peritoneal, Anda dapat melakukan perawatan sendiri di rumah, di tempat kerja atau saat bepergian. Anda mungkin dapat menggunakan lebih sedikit obat dan makan diet yang lebih longgar daripada dengan hemodialisis. Ada dua jenis utama dialisis peritoneal: dialisis peritoneal rawat jalan berkelanjutan dan dialisis peritoneal siklus berkelanjutan.

Menurut Dr. Tan, masih sedikit kepedulian pada temuan yang relatif baru ini dan belum ada kasus secara lokal. Masyarakat harus hati-hati dengan reaksi dari buah belimbing. Amati gejala awalnya termasuk cegukan (tersedak), mati rasa dan kelelahan serta gejala-gejala neurologis seperti bingung, gelisah, epilepsi tiba-tiba, lanjutnya. Risiko kematiannya tinggi dan perlu penanganan agresif segera dengan hemodialisis harian.

[Jurukunci.net](http://Jurukunci.net) keracunan buah belimbing pertama kali dijelaskan pada tahun 1980 di Malaysia. Belimbing ditemukan memiliki efek depresi pada sistem saraf pusat. Buah yang berbentuk unik menimbulkan risiko yang sangat kecil untuk orang sehat bila dimakan dalam jumlah normal. Namun, gagal ginjal akut telah dilaporkan pada orang dengan riwayat penyakit ginjal.

Dalam laporan kasus tahun 2006 yang telah diterbitkan dalam Journal of Nephrology, pasien dengan penyakit ginjal kronis mengembangkan reaksi buruk setelah makan belimbing. Belimbing dapat menyebabkan kemerosotan cepat dalam fungsi ginjal dan kerusakan ginjal permanen.

Gejala umum untuk keracunan belimbing termasuk cegukan (gejala yang paling umum, terutama pada keracunan ringan), muntah, lemah, insomnia, penurunan kesadaran, kejang dan hipotensi. Orang dengan riwayat penyakit ginjal harus menghindari mengkonsumsi belimbing, terutama saat perut kosong.

Nilai kandungan gizi buah belimbing / 100 g (3.5 oz)	
Energi	128 kJ (31 kkal)
Karbohidrat	6.73 g
Gula	3.98 g
Diet serat	2.8 g
Lemak	33 g
Protein	1.04 g
Asam pantotenat (B5)	0.39 mg (8%)
Folat (Vit. B9)	12 mg (3 %)
Vitamin C	34.4 mg (57%)
Fosfor	12 mg (2%)
Kalium	133 mg (3%)
Seng	12 mg(1%)
Sumber USDA Nutrient database	

Testimoni dari Dendi Herawan fb nya @dendi herawan:

Selamat pagi ibu,

salam kenal nama saya dendi, saya juga aktif blogger di surabaya.

terima kasih ibu untuk artikel yang luar biasa pada bahasan "buah belimbing" ternyata benar.

Pengalaman: Ibu saya penderita diabetes, dan sampai penyakit ginjal sampai di hemodilisa sekitar 6 bulan'an. kala itu semua berjalan normal perawatan jalan dan sehat. seketika keluarga makan belimbing, beliau ikut mencicipi hingga lupa telah habis banyak.

kemudian beberapa saat dari itu esoknya ibu saya sudah terlihat aneh atau bisa dibilang kesadarannya tidak normal, ngomong2 sendiri, kadang yg di ucapkan juga tidak jelas.

Keluarga belum paham penyebab sebelumnya karena belimbing tersebut, sesampai dibawa ke rumah sakit Dokter dan seluruh perawat juga masih mendiagnosa penyebabnya. (karena keluarga belum cerita se usai makan belimbing).

Cuci darah dilakukan seminggu 3 kali yg dipaksakan, pada kondisi waktu itu ibu saya koma dan tidak sadarkan diri sekitar cuci darah ke - 5 minggu ke 2 ibu saya sadar dan dapat berbicara 2 jam kemudian kembali koma lagi hingga esoknya atas izinNya, Tuhan mengambil dahulu

Terima kasih ibu untuk artikel luar biasanya.

Buah - buahan adalah makanan yang sering disajikan bagi mereka yang sedang mengalami sakit tetapi tidak untuk penderita penyakit ginjal. Kandungan mineral yang banyak dalam buah tidak boleh dikonsumsi oleh penderita penyakit ginjal. Buah - buahan juga sebagian banyak mengandung potasium. Di antaranya semangka, jeruk, alpukat, pepaya, dan pisang. Terlebih seperti pisang mengandung banyak kalium.

Penulis: [Anita Handayani](#)