Anak (1-3 tahun)
Article

Rekomendasi Susu anak Tanpa Gula Tambahan untuk Dukung Tumbuh Kembang Optimal

SEP 17, 2026

4 MINS

Susu anak tanpa gula tambahan adalah susu pertumbuhan yang tidak mengandung sukrosa atau pemanis buatan, tetapi tetap mengandung laktosa sebagai gula alami dari susu.

Pilihan ini cocok untuk mendukung tumbuh kembang Si Kecil karena memberikan nutrisi lengkap tanpa risiko asupan gula tambahan berlebih yang dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang.

Dengan banyaknya pilihan susu anak yang beredar di pasaran, Mam mungkin bingung memilih susu mana yang sesuai untuk Si Kecil. Setiap susu menawarkan klaim dan kandungan nutrisi yang bervariasi. Karena itu, Mam harus memahami kebutuhan Si Kecil terlebih dahulu sebelum menentukan pilihan.

Si Kecil yang sedang dalam masa pertumbuhan membutuhkan asupan nutrisi yang lengkap untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Jadi, pilih susu yang dapat melengkapi kebutuhan nutrisi Si Kecil.

Selain kandungan nutrisi, jumlah gula dalam susu juga harus dipertimbangkan. Pasalnya, asupan gula yang melebihi batasan harian dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan untuk Si Kecil. Dalam hal ini, susu anak tanpa gula tambahan atau susu pertumbuhan tanpa sukrosa bisa menjadi pilihan.

Namun, apakah semua gula dalam susu perlu dihindari dan bagaimana cara memilih susu anak tanpa gula tambahan? Agar tidak bingung, yuk, pahami jenis gula, perbedaan gula alami dan gula tambahan pada susu anak, serta cara memilih susu pertumbuhan yang tepat!

Baca juga: Kebutuhan Susu Anak 1 Tahun: Panduan Asupan Nutrisi yang Perlu Mam Ketahui

Pentingnya Memilih Susu Pertumbuhan yang Tepat untuk Anak

Pada masa pertumbuhan, Si Kecil membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, otak, tulang, dan sistem imunnya. Asupan nutrisi yang utama adalah dari makanan bergizi seimbang.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) menyebutkan bahwa susu bukanlah pengganti makanan utama. Setelah usia 1 tahun, Si Kecil tetap memerlukan pola makan yang beragam agar kebutuhan protein, zat besi, serat, vitamin, dan mineral lainnya dapat terpenuhi.

Susu pertumbuhan dapat menjadi salah satu sumber nutrisi tambahan yang membantu memenuhi kebutuhan harian anak.

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, setelah anak berusia 12 bulan, susu sapi pasteurisasi tanpa pemanis atau alternatif susu yang telah difortifikasi dapat menjadi sumber nutrisi penting, terutama kalsium dan vitamin D yang berperan dalam pembentukan tulang dan gigi yang kuat.

Karena itu, saat memilih susu pertumbuhan, Mam harus memperhatikan kandungan protein, vitamin, dan mineral, dan kandungan gulanya.

Sebaiknya pilih susu tanpa tambahan gula atau susu pertumbuhan tanpa sukrosa, serta biasakan membaca label kemasan agar dapat memahami dari mana asal kandungan gula pada produk tersebut.

Dengan begitu, Mam dapat memilih susu yang mendukung kebutuhan nutrisi Si Kecil tanpa memberikan asupan gula tambahan yang berlebihan.

Beda Gula Alami dan Tambahan pada Susu Anak

Menurut *World Health Organization (WHO)*, gula dalam makanan dan minuman dapat dibedakan menjadi gula alami dan gula tambahan.

Gula alami adalah gula yang memang sudah terdapat secara alami dalam suatu bahan makanan. Pada susu, gula alami tersebut adalah laktosa, yaitu jenis karbohidrat yang secara alami terkandung dalam susu dan memberikan rasa manis alami.

Laktosa dalam susu termasuk dalam kategori *intrinsic sugar* (*naturally occurring sugar*) atau gula yang secara alami menjadi bagian dari makanan.

Artinya, laktosa bukan termasuk gula tambahan *(added sugar)* dan tidak masuk dalam kategori *free sugar* yang perlu dibatasi menurut rekomendasi WHO.

Sementara itu, gula tambahan adalah gula yang ditambahkan ke dalam makanan atau minuman selama proses produksi, pengolahan, maupun persiapan.

Contohnya adalah sukrosa, sirup glukosa, atau jenis pemanis lain yang ditambahkan untuk membuat rasa produk menjadi lebih manis. Tujuan penambahan gula pada makanan biasanya untuk memperbaiki rasa, menambah energi, meningkatkan masa simpan, dll.

Pada anak-anak, konsumsi gula tambahan dibatasi sesuai dengan rekomendasi WHO. Pembatasan konsumsi *free sugars* tidak lebih dari 10% dari total energi harian pada anak-anak.

Free sugars mencakup gula yang ditambahkan ke produk makanan dan minuman, serta gula alami yang terdapat dalam madu, sirup, jus buah, dan konsentrat jus buah.

Jadi, Mam tidak perlu langsung menganggap semua gula dalam susu adalah gula tambahan. Saat memilih susu untuk Si Kecil, biasakan membaca label kemasan, terutama bagian komposisi dan informasi nilai gizi.

Perlu diingat, angka gula total pada label bisa berasal dari gula alami seperti laktosa yang memang sudah ada di dalam susu, bukan selalu karena ada gula yang ditambahkan.

Jika Mam ingin memilih susu pertumbuhan tanpa sukrosa, Mam harus memahami cara membaca label susu.

Cek daftar bahan pada kemasan dan pilih produk yang tidak mencantumkan sukrosa atau pemanis tambahan lainnya. Dengan memahami beda gula alami dan tambahan, Mam bisa lebih mudah memilih susu yang sesuai untuk mendukung tumbuh kembang Si Kecil.

Baca juga: Cara Memilih Susu Anak Usia 1 Tahun: Apa yang Harus Mam Ketahui?

Cara Membaca Label Susu agar Tidak Salah Pilih

Memahami cara membaca label susu dapat membantu Mam memilih produk yang sesuai untuk kebutuhan Si Kecil. Berikut beberapa hal yang harus diperhatikan ketika memilih susu anak tanpa gula tambahan:

1. Perhatikan ukuran sajian (*serving size*)

Informasi nutrisi pada label biasanya dihitung berdasarkan jumlah sajian tertentu, bukan selalu berdasarkan satu kemasan penuh. Misalnya, jika satu kotak susu berisi beberapa sajian, jumlah gula dan nutrisi yang tercantum perlu disesuaikan dengan berapa banyak susu yang diminum oleh Si Kecil.

2. Cek kandungan gula total (*total sugars*)

Pada tabel informasi nilai gizi, Mam akan menemukan bagian “gula total” atau *total sugars*.

Angka ini menunjukkan jumlah seluruh gula yang terdapat dalam satu sajian, termasuk gula alami dan gula tambahan.

Dalam susu, sebagian gula total dapat berasal dari laktosa, yaitu gula alami yang memang terdapat dalam susu. Jadi, angka gula total tidak selalu berarti produk tersebut mengandung gula tambahan.

Gula tambahan pada produk biasanya dapat berupa sukrosa atau fruktosa. Sayangnya, tidak semua produk mencantumkan jumlah gula tambahan secara terpisah pada label, sehingga Mam perlu mengecek daftar komposisinya.

Gula tambahan inilah yang perlu dibatasi konsumsinya, bukan otomatis seluruh gula yang tercantum sebagai gula total.

3. Jangan hanya melihat klaim pada bagian depan kemasan

Tulisan seperti “rendah gula”, “mengandung vitamin”, atau “nutrisi lengkap” pada bagian depan kemasan memang dapat membantu memberikan gambaran awal. Namun, Mam tetap perlu melihat tabel informasi nilai gizi dan daftar komposisi agar mendapatkan informasi yang lebih lengkap.

Dengan memahami cara membaca label susu, Mam dapat lebih mudah membandingkan berbagai produk dan memilih susu yang sesuai dengan kebutuhan Si Kecil.

Memilih susu anak tanpa gula tambahan bukan berarti menghindari semua jenis gula. Hal terpenting adalah memahami beda gula alami dan tambahan, membaca label dengan cermat, serta memilih susu pertumbuhan yang mendukung kebutuhan nutrisi Si Kecil.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari.

Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal. Selain itu, **S-26 Procal Nutrissentials mengandung laktosa sebagai gula alami dari susu dan tanpa gula tambahan.**

**Baca label sebelum membeli dan baca peringatan pada label agar produk yang dipilih sesuai dengan kebutuhan dan petunjuk penggunaannya.*

Pertanyaan Seputar Susu anak tanpa gula tambahan

1. Apa ciri susu balita tanpa gula tambahan?

Susu balita tanpa gula tambahan mencantumkan jenis gula yang terkandung dalam produk

secara detil, baik gula alami seperti laktosa atau gula tambahan seperti sukrosa, fruktosa, dsb. Produk yang terpercaya memberikan informasi dengan jelas di label. Termasuk jika produknya tidak mengandung sukrosa, maka di label tertulis sukrosa 0 gram.

2. Bolehkah menambahkan madu ke dalam susu yang rasanya hambar?

Untuk anak usia di atas 1 tahun, madu memang dapat dikonsumsi. Namun, menambahkan madu ke dalam susu sebaiknya tidak menjadi kebiasaan rutin karena madu tetap termasuk sumber gula bebas yang perlu dibatasi.

3. Benarkah lonjakan gula dari susu manis (sugar rush) akan membuat konsentrasi belajar anak di sekolah menjadi hancur?

Istilah "*sugar rush*" sering digunakan untuk menggambarkan kondisi anak menjadi sangat aktif setelah mengonsumsi makanan atau minuman manis. Namun, penelitian belum menunjukkan bukti kuat bahwa konsumsi gula secara langsung menyebabkan anak menjadi hiperaktif atau kehilangan konsentrasi secara tiba-tiba.

Meski begitu, konsumsi gula tambahan yang berlebihan tetap perlu dibatasi karena dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan dalam jangka panjang. Pola makan seimbang dengan cukup karbohidrat, protein, serat, vitamin, dan mineral tetap menjadi kunci untuk mendukung tumbuh kembang optimal.

Referensi

1. Centers for Disease Control and Prevention. (2025). *Cow's milk and milk alternatives*. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/foods-and-drinks/cows-milk-and-milk-alternatives.html diakses pada 25/07/2026
2. World Health Organization Regional Office for Europe. (2022). *Sugars: Factsheet*. World Health Organization. https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/euro-health-topics/obesity/sugars-factsheet.pdf?sfvrsn=d5b89d5f_3&download=true diakses pada 25/07/2026
3. S. Food and Drug Administration. (2025). *How to understand and use the Nutrition Facts label*. U.S. Food and Drug Administration. https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label diakses pada 25/07/2026
4. (n.d.). *Busting the sugar-hyperactivity myth*. WebMD. https://www.webmd.com/parenting/features/busting-sugar-hyperactivity-myth diakses pada 25/07/2026

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >