

# Alternatif Menu MPASI untuk Anak Alergi Ikan

FEB 16, 2021

Masuk usia 6 bulan, bayi harus memulai tahapan barunya dalam hal makan. Makanan yang lebih padat dari ASI akan membantu bayi mencukupi kebutuhan gizinya yang kian bertambah banyak. Hal tersebut karena ASI tidak dapat lagi memenuhi nutrisi yang dibutuhkan anak usia 6 bulan ke atas dan dibutuhkan MPASI (makanan pendamping ASI) untuk mencukupi kebutuhan nutrisinya.

MPASI yang bervariasi harus mencakup semua zat gizi, mulai dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Salah satu sumber protein yang dapat dikenalkan pada bayi adalah ikan. Namun kadang tak semua anak cocok dengan jenis protein ini.

Bila si Kecil bukan anak alergi ikan, Mam dapat mencoba ikan salmon sebagai salah satu bahan MPASI. Kandungan omega 3 pada ikan salmon memang tak diragukan lagi. Zat gizi ini sangat berguna untuk tumbuh kembang bayi. Bayi membutuhkan omega 3 yang salah satunya terdapat pada ikan untuk perkembangan otak, saraf, dan mata. Sebagian besar anak tidak mendapatkan cukup asupan omega 3, terutama saat mereka beralih dari ASI atau susu formula ke makanan padat.

Selain omega 3, kandungan nutrisi lain pada salmon adalah protein, lemak, kalsium, magnesium, potassium, selenium, zat besi, vitamin A & D3. Dalam pemberiannya, beri jeda satu hingga dua hari untuk mencoba ikan salmon sebelum berganti ke jenis ikan yang lain. Terdapat jeda waktu antara pencetus alergi dan penampakan gejalanya. Jika terburu-buru diganti, Mam akan kesulitan menerka apakah terjadi alergi ikan salmon pada bayi.

Namun bagaimana jika anak alergi ikan? Yuk, pahami dulu tentang gejala alergi ikan pada anak berikut ini!

## Gejala Anak Alergi Ikan

Anak alergi ikan biasanya memiliki reaksi atau gejala ringan hingga berat. Reaksi yang paling umum dari alergi ikan adalah bintik merah atau ruam di badan, lutut,

maupun siku. Beberapa orang bisa mengalami bersin, kesulitan bernapas, mual muntah, bahkan pada reaksi berat bisa mengancam nyawa. Reaksi tersebut muncul sistem imun keliru mengartikan protein ikan sebagai sesuatu yang mengancam tubuh. Sistem imun kemudian kemudian merilis histamin yang menimbulkan gejala pada tubuh.

Bila si Kecil hanya alergi ikan salmon dan tidak alergi pada jenis ikan lain, Mam bisa memberi jenis ikan lain yang memiliki kandungan gizi setara dengan salmon. Berikut beberapa jenis ikan yang bisa Mam kenalkan pada si kecil sebagai pengganti salmon dalam MPASI:

### Gindara

Tekstur ikan gindara yang cukup lembut membuatnya cocok untuk dijadikan bahan MPASI. Mam bisa membeli ikan ini dalam bentuk fillet untuk memudahkan memasak. Kandungan asam lemak omega 3 ikan ini tak jauh berbeda dengan salmon. Ditambah lagi, ikan gindara juga mengandung asam lemak omega 6 yang penting untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

## 1. Kakap

Salah satu jenis ikan kakap yang favorit adalah ikan kakap merah. Pengolahannya dapat dikukus atau dicampurkan ke dalam bubur beras merah saring. Keunggulannya, selain tidak berduri halus, daging kakap juga cukup tebal. Tiap kali memasak, gunakan 50 gram kakap untuk bisa memenuhi kebutuhan protein bayi sebanyak 10 gram.

## 2. Gurame

Ikan air tawar juga mengandung banyak zat gizi. Sekali pembuatan MPASI (50 gram), bayi akan mendapatkan protein dari ikan ini sebanyak 9 gram. Gurame memiliki tekstur yang kenyal dan tak terlalu banyak duri, sehingga mudah diolah sebagai bahan MPASI.

## 3. Kembung

Salah satu ikan yang banyak direkomendasikan oleh ahli gizi dan dokter anak untuk MPASI adalah ikan kembung. Pasalnya, tidak berbeda jauh dari ikan salmon, ikan kembung juga kaya akan kandungan DHA, asam lemak omega-3 yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan otak si kecil. Bahkan kandungan Omega-3 ikan kembung jauh lebih tinggi dibandingkan dengan ikan salmon, yaitu mencapai 2,6 gram per 1 ons, sementara salmon hanya 1,6 gram.

## 4. Lele

Ikan lele adalah salah satu jenis ikan yang bisa menggantikan salmon sebagai bahan MPASI si Kecil lho, Mam. Ikan lele bahkan bisa mencegah stunting pada anak. Ikan

lele merupakan sumber asam lemak omega 3, kaya kalsium dan vitamin D, mengandung protein tinggi dan vitamin B12.

Baca Juga: MPASI Pertama Si Kecil

## 5. Tuna

Tuna adalah salah satu jenis ikan yang dapat menjadi sumber omega 3 yang baik untuk si Kecil. Dalam 100 gram ikan tuna mengandung 29gram protein dan 4 mg kalsium, 2 mcg vitamin D, 0,9 mg zat besi.

## 6. Bandeng

Meski harganya relatif murah, nutrisi pada Bandeng sangat tinggi. Bandeng mengandung protein, lemak, kalsium, fosfor, zat besi, zink, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, dan niasin (vitamin B3) yang baik untuk pertumbuhan si Kecil.

## 7. Mujair

Ikan mujair (Tilapia) menjadi alternatif makanan pendamping ASI yang penuh gizi. Ikan mujair merupakan sumber protein yang baik dan memiliki lemak yang rendah. Selain itu, mujair juga mengandung kalsium, fosfor, zat besi, dan vitamin A.

## 8. Sarden

Sarden merupakan salah satu pengganti salmon yang kaya omega 3 yang baik untuk perkembangan otak si Kecil. Sarden juga merupakan sumber protein, dan mikronutrien seperti zat besi, zinc, dan vitamin B12. Selain itu, ikan kecil ini juga kaya kalsium dan vitamin D.

# Menu MPASI untuk Anak Alergi Ikan

Namun, jika ternyata Si Kecil memiliki alergi ikan secara umum, Mam tidak perlu khawatir. Ada banyak alternatif menu MPASI untuk mengatasi alergi ikan pada anak. Nutrisinya pun tak kalah dengan protein hewani tersebut. Berikut di antaranya:

## 1. Telur

Telur bisa menjadi sumber protein hewani pilihan untuk mengatasi alergi ikan pada anak. Bahkan Kemenkes RI membuat program pemberian 1 butir telur setiap hari pada masa awal MPASI bisa mencegah stunting lho, Mam. Hal ini didukung dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pemberian telur setiap hari saat MPASI dapat meningkatkan pertumbuhan anak. Bahkan, telur sangat potensial untuk target global mengurangi stunting.

## **2. Daging Sapi**

Protein hewani lainnya yang bisa menggantikan ikan adalah daging sapi. Daging sapi mengandung zat besi, zinc, dan protein. Namun, memberi daging sapi saat MPASI bisa menjadi tantangan tersendiri karena teksturnya cukup sulit dikunyah bayi. Untuk itu, cara termudah untuk mengenalkan daging sapi adalah dalam bentuk daging giling atau cacah.

## **4. Daging Unggas**

Untuk memenuhi kebutuhan protein hewani pada anak yang alergi ikan, Mam bisa memberikan daging unggas seperti ayam atau bebek saat MPASI. Daging unggas juga mengandung vitamin B dan mineral seperti zat besi dan zink. Sama seperti daging sapi, Mam bisa menyajikan daging sapi dalam bentuk daging giling atau memasaknya hingga benar-benar empuk dan mudah digenggam Si Kecil. Pilihan lain penyajiannya dalam bentuk puree.

Nah, itu dia alternatif menu MPASI untuk anak alergi ikan dan juga yang spesifik alergi ikan salmon. Mam tak perlu khawatir lagi kan dengan asupan nutrisi si Kecil? Variasikan pemberian protein nabati dengan hewani agar bayi mendapatkan zat gizi yang cukup. Selamat mencoba!

Source :

Better Health Channel - Shellfish and fish allergies. Dari [betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/shellfish-and-fish-allergies](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/shellfish-and-fish-allergies). Diakses 9 Januari 2024

Baptist Health - Fish Allergy Symptoms & Treatment. Dari [baptisthealth.com/care-services/conditions-treatments/food-allergies/fish-allergy#](http://baptisthealth.com/care-services/conditions-treatments/food-allergies/fish-allergy#). Diakses 9 Januari 2024

MDPI - Complementary Feeding: Recommendations for the Introduction of Allergenic Foods and Gluten in the Preterm Infant. Dari [mdpi.com/2072-6643/13/7/2477](http://mdpi.com/2072-6643/13/7/2477). Diakses 9 Januari 2024

MDPI - Dietary Strategies for Complementary Feeding between 6 and 24 Months of Age: The Evidence. Dari [mdpi.com/2072-6643/15/13/3041](http://mdpi.com/2072-6643/15/13/3041). Diakses 9 Januari 2024

Kemenkes RI - pentingnya dan tahap pemberian mpasi pada bayi. Dari [yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/351/pentingnya-dan-tahap-pemberian-mpasi-pada-bayi#](http://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/351/pentingnya-dan-tahap-pemberian-mpasi-pada-bayi#). Diakses 9 Januari 2024

Kemenkes RI - Penjelasan Lengkap Soal Pangan Cegah Stunting - Sehat Negeriku. Dari [sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220125/2039216/penjelasan-lengkap-soal-pangan-cegah-stunting/](http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220125/2039216/penjelasan-lengkap-soal-pangan-cegah-stunting/). Diakses 9 Januari 2024

NCBI - Eggs in Early Complementary Feeding and Child Growth: A Randomized Controlled Trial. Dari [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28588101/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28588101/). Diakses 9 Januari 2024

Parents - 7 Best Protein Foods for Babies. Dari [parents.com/baby/feeding/solid-foods/top-protein-packed-foods-for-babies-and-how-to-serve-them/](https://www.parents.com/baby/feeding/solid-foods/top-protein-packed-foods-for-babies-and-how-to-serve-them/). Diakses 9 Januari 2024

Healthline - 11 Important Benefits of Fish Oil, Based on Science. Dari [healthline.com/nutrition/benefits-of-fish-oil](https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-fish-oil). Diakses 9 Januari 2024

Healthline - How Omega-3 Fish Oil Affects Your Brain and Mental Health. Dari [healthline.com/nutrition/omega-3-fish-oil-for-brain-health](https://www.healthline.com/nutrition/omega-3-fish-oil-for-brain-health). Diakses 9 Januari 2024

Bagikan sekarang