Anak (3 tahun+)
Artikel

Oligofruktosa Adalah: Kandungan, Fungsi, dan Sumbernya

AGU 5, 2026

Ditulis Oleh: Tim Penulis
Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Jaga pencernaan si kecil selalu sehat dengan memberi nutrisi pencernaan yang tepat ya, Mam

Usia anak-anak memang sangat rentan terkena berbagai masalah kesehatan.

Mulai dari demam, flu hingga masalah pencernaan seperti diare atau konstipasi. Mam perlu mencari cara yang ampuh untuk menjaga pencernaan si kecil senantiasa sehat. Salah satunya adalah menambahkan serat oligofruktosa dalam menu sehari-hari si kecil.

Salah satu jenis serat yang dapat membantu menjaga keseimbangan mikrobiota usus adalah oligofruktosa. Oligofruktosa adalah jenis serat larut air yang termasuk dalam kelompok prebiotik.

Artinya, oligofruktosa berperan sebagai “makanan” bagi bakteri baik di dalam usus, seperti Bifidobacteria, sehingga membantu mendukung pertumbuhan mikrobiota yang bermanfaat.

Berbeda dengan zat gizi yang dicerna dan diserap di usus halus, oligofruktosa tidak sepenuhnya dicerna oleh tubuh. Serat ini akan mencapai usus besar dalam kondisi utuh dan kemudian difermentasi oleh bakteri baik untuk menghasilkan senyawa yang mendukung kesehatan saluran cerna.



5 Manfaat Oligofruktosa

Berikut adalah beberapa manfaat oligofruktosa:

Pembentuk nutrisi

Oligofruktosa adalah bentuk karbohidrat yang tidak menaikkan gula darah seperti yang diulas dalam Journal of Nutrition. Hal ini membuat oligofruktosa sangat ideal bagi penderita diabetes. Selain itu, oligofruktosa juga rendah kalori dibanding karbohidrat utuh.

Hampir semua oligofruktosa yang masuk dalam usus besar akan difermentasi oleh bakteri. Proses fermentasi oligofruktosa menghasilkan 1,5 kalori sedangkan karbohidrat biasa menyediakan 4 kalori per gramnya.

Membuat kenyang

Si Kecil dengan obesitas atau kelebihan berat badan biasanya sulit untuk menahan rasa lapar atau keinginan untuk makan secara terus-menerus.

Dari penelitian yang dipublikasikan dalam European Journal of Clinical Nutrition, menemukan bahwa oligofruktosa dapat dimanfaatkan untuk membantu menjaga perut kenyang dalam waktu yang lama sehingga mengurangi keinginan untuk makan berlebihan.

Meningkatkan Jumlah Bakteri Baik

Bicara masalah pencernaan, seperti yang telah disinggung di atas oligofructose juga meningkatkan pertumbuhan jumlah bakteri baik di dalam usus yang disebut fidobacteria.

Dilansir dari Journal of Nutrition, mikroorganisme ini mencegah pertumbuhan bakteri

berbahaya, membantu menyerap nutrisi tertentu dan membantu menghasilkan vitamin B.

Melancarkan Buang Air Besar

Oligofruktosa membantu menyerap air di usus sehingga tekstur feses menjadi lebih lunak dan Si Kecil terhindar dari sembelit.

Membantu Penyerapan Nutrisi

Oligofruktosa membantu tubuh Si Kecil menyerap mineral penting secara lebih maksimal, terutama kalsium dan magnesium yang dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang dan gigi.

Baca Juga: **Nutrisi Penting untuk Mendukung Perkembangan Otak Si Kecil**

Cara Kerja Oligofruktosa di Sistem Pencernaan

Setelah mencapai usus besar, oligofruktosa akan difermentasi secara alami oleh bakteri baik. Proses ini menghasilkan asam lemak rantai pendek (short-chain fatty acids/SCFA), seperti asetat, propionat, dan butirat.

Senyawa tersebut berperan dalam membantu menjaga lingkungan usus tetap sehat, mendukung keseimbangan jumlah bakteri baik, serta membantu fungsi saluran cerna Si Kecil berjalan dengan optimal.

Bahan Makanan Sumber Oligofruktosa

Serat larut oligofruktosa bisa dijumpai dalam sayuran dan bumbu dapur seperti bawang merah, bawang putih, sawi putih, gandum serta pisang. Oligofruktosa secara alami terdapat pada berbagai makanan nabati, terutama buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

Beberapa sumber yang kaya oligofruktosa meliputi bawang bombai, daun bawang, asparagus, brokoli, kubis, *Jerusalem artichoke*, pisang, pir, semangka, blueberry, gandum, rye, lentil.

Menurut Journal of Nutrition, oligofructose umumnya digunakan untuk menambah serat pada makanan olahan dengan rasa yang agak manis. Di antaranya seperti sereal, yogurt buah, makanan penutup beku, kue dan produk susu.

Selain dari makanan, Mam juga bisa memberikan susu pertumbuhan yang sudah diformulasikan khusus. Memilih susu dengan oligofruktosa dapat menjadi cara praktis untuk memastikan kebutuhan serat dan prebiotik harian Si Kecil tercukupi dengan baik.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.



Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf. Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Baca Juga: **Susu Untuk Perkembangan dan Meningkatkan Kecerdasan Otak Anak**

Pertanyaan Seputar Oligofruktosa

1. Apa perbedaan antara probiotik dan prebiotik seperti Oligofruktosa?

Probiotik adalah bakteri baik yang hidup di dalam usus, sedangkan prebiotik seperti oligofruktosa merupakan serat yang menjadi sumber makanan bagi bakteri baik agar dapat berkembang dengan baik.

2. Apakah Oligofruktosa bisa digunakan untuk menyembuhkan sembelit anak?

Sebagai serat larut air, oligofruktosa dapat membantu menjaga tekstur feses tetap lunak sehingga anak dapat buang air besar dengan lebih nyaman. Jika sembelit berlanjut, konsultasikan ke dokter anak.[Ch2]

3. Apakah serat Oligofruktosa aman untuk dikonsumsi anak usia dini?

Ya, oligofruktosa merupakan serat alami yang dapat ditemukan dalam berbagai makanan nabati, seperti buah, sayur, dan kacang-kacangan, serta dapat menjadi bagian dari pola makan seimbang anak.

Referensi:

1. Olsen, N., & Whelan, C. (2024). *Fructooligosaccharides*. Healthline. https://www.healthline.com/health/fructooligosaccharides
2. Kubala, J., & Petre, A. (2022). *What Are Oligosaccharides? All You Need to Know*. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/oligosaccharides

Bagikan sekarang

