



PEMAKANAN untuk pesakit KANSER

Panduan untuk
pesakit dan
ahli keluarga



南華醫院

HOSPITAL LAM WAH EE

Kenali Fakta dan Mitos tentang pemakanan Kanser

S

Adakah makanan yang mengandungi gula akan menyebabkan perkembangan sel-sel kanser?

J

Tidak. Tidak ada kajian yang menunjukkan bahawa gula merupakan penjana kepada sel dan membuat sel kanser berkembang dengan lebih cepat. Tetapi, pengambilan gula yang berlebihan boleh menyumbang kepada peningkatan berat badan yang berlebihan. Yang pasti, berlebihan berat badan atau obesiti dikaitkan dengan peningkatan risiko kanser.

S

Adakah produk herba yang boleh menyembuhkan kanser?

J

Tidak. Tiada produk herba yang telah terbukti berkesan untuk merawat kanser. Sesetengah produk herba mungkin berbahaya apabila diambil semasa kemoterapi atau terapi radiasi kerana mereka mungkin mengganggu rawatan tersebut.

S

Adakah pengambilan makanan tinggi alkali seperti sayur-sayuran hijau, buah-buahan dan lemon membantu menyembuhkan kanser?

J

Tidak. Sel kanser dan sel-sel lain tidak dapat hidup dalam persekitaran yang terlalu beralkali. Walaupun biasanya darah kita adalah sedikit alkali, tetapi keadaan ini dikawal dengan ketat oleh badan kita dalam julat yang sihat. Oleh itu, pemakanan tidak akan menjejaskan pH darah kita.

S

Perlukah saya mengelak makanan seperti ayam, ikan (ikan kembong) atau telur?

J

Tidak. Protein diperlukan oleh tubuh badan pesakit kanser bagi memastikan tahap kesihatan yang optimum dan menggantikan tisu-tisu yang rosak atau tercedera semasa kemoterapi atau terapi radiasi. Selain itu, protein boleh mengekal dan memperbaiki sistem pertahanan tubuh yang baik.

Pemakanan yang baik adalah faktor penting dan perlu diambil berat oleh pesakit kanser. Ini adalah kerana kanser dan jenis rawatan yang diambil akan meningkatkan keperluan badan dan menyebabkan anda perlu meningkatkan pengambilan makanan.

Protein

Protein adalah salah satu nutrien yang tidak boleh diabaikan bagi pesakit kanser. Protein diperlukan untuk pertumbuhan, memperbaiki tisu badan, dan mengekalkan sistem imun yang sihat. Apabila badan kita tidak mendapat protein yang cukup, otot akan menjadi sebagai bahan bakar untuk pembentukan tenaga. Ini akan melambatkan proses pemulihan daripada penyakit dan mengurangkan daya tahan terhadap jangkitan. Pesakit kanser biasanya memerlukan lebih banyak protein. Selepas pembedahan, kemoterapi, atau terapi radiasi, protein tambahan diperlukan untuk menyembuhkan tisu dan membantu melawan jangkitan.

Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama tenaga kepada tubuh badan kita. Karbohidrat memberi badan tenaga yang diperlukan untuk melakukan aktiviti fizikal harian dan mengekalkan fungsi organ. Sumber karbohidrat yang bagus termasuklah buah-buahan, sayur-sayuran, dan bijirin - ia juga membekalkan vitamin, mineral, serat, dan fitonutrien untuk sel tubuh.

Lemak

Lemak memainkan peranan penting dalam pemakanan harian kita. Lemak dan minyak diperbuat daripada asid lemak dan berfungsi sebagai sumber tenaga untuk tubuh.

Badan kita akan menggunakan lemak untuk menyimpan tenaga, melindungi sel badan dan organ penting, melindungi tubuh daripada suhu yang rendah, dan membantu penyerapan vitamin jenis larut lemak.



Makanan Tinggi Protein

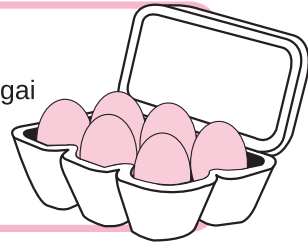
Susu dan Produk Tenusu



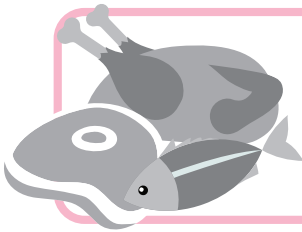
- Sediakan segelas *smoothie* buah dengan menggunakan susu dan *yogurt*.
- Gantikan air dengan susu atau *yogurt* dalam penyediaan bijirin sarapan dan oat.
- Tambahkan susu dalam minuman coklat, kopi atau teh.
- Tambahkan susu tepung ke dalam manisan seperti barli, pudding sagu atau “bubur cha cha”.
- Tambahkan krim atau sos keju pada sayur-sayuran dan pasta.
- Tambahkan susu tepung dalam sup krim, kentang lenyek, puding dan lempeng.

Telur

- Sediakan omelet, telur goreng atau telur hancur sebagai sarapan.
- Tambahkan telur rebus dalam salad.
- Tambahkan telur ke dalam sup, bubur atau manisan.



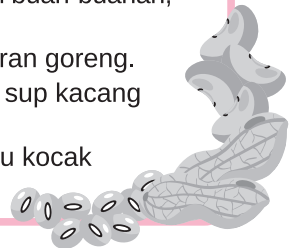
Ikan, Ayam dan Daging



- Tambahkan daging yang dimasak ke dalam sup, salad atau omelet.
- Campurkan daging cincang yang dimasak ke dalam bubur.

Kekacang dan Hasil Kekacang

- Taburkan biji atau kacang pada pencuci mulut seperti buah-buahan, ais krim dan puding.
- Taburkan biji wijen putih (*white sesame*) pada sayuran goreng.
- Sediakan pencuci mulut seperti sup kacang manis, sup kacang hijau atau sup kacang merah.
- Sapukan mentega kacang pada roti, buah atau susu kocak (*milk shake*).



Makanan Tinggi Kalori

Mentega

- Tambahkan minyak, mentega atau marjerin ke dalam masakan yang bersesuaian seperti nasi, pasta, kentang, sayur-sayuran dan sup.
- Celupkan roti dalam telur dan susu, kemudian goreng dengan mentega / marjerin dan makan dengan madu / jem.
- Tambahkan keju dan mentega dalam sandwich.



Minyak masak

- Tambahkan satu sudu minyak sayuran dalam ikan yang sudah dimasak.
- Tambahkan minyak bawang goreng ke dalam sup atau bubur.
- Gorengkan tauhu dan sediakan sebagai tauhu sumbat.
- Gorengkan daging atau ikan terlebih dahulu sebelum campur dalam bubur.

Gula, Jem dan Madu

- Gunakan tepung jagung untuk menebalkan sup atau kuah lauk.
- Tambahkan madu kepada oat, roti bakar, lempeng (*pancake*) dan biskut.
- Sapukan madu atau jem pada roti atau biskut.
- Tambahkan madu atau jem dalam buah-buahan atau salad.
- Campurkan kismis dalam oat atau salad buah.
- Tambahkan santan dalam pencuci mulut atau "bubur lambuk".
- Tambahkan aiskrim kepada lempeng, kek, wafel atau buah-buahan.



Resipe Mudah dan Menarik



Takaran Saji: 1 gelas

Tenaga (kcal)	586.0
----------------------	--------------

Karbohidrat (g)	54.6
------------------------	-------------

Protein (g)	18.8
--------------------	-------------

Lemak (g)	34.9
------------------	-------------

NOTA DARI PAKAR PEMAKANAN

- Anda boleh menggantikan alpukat dengan buah pilihan yang lain (seperti pisang yang dibeku, buah naga)

Susu Kocak Alpukat

Masa persediaan: 10 minit

Hidangan: 1 - 2

BAHAN - BAHAN

- 1 biji alpukat
- 1 cawan *yogurt*
- 1 cawan susu rendah lemak, sejuk
- 1 sudu makan madu
- 5 - 10 ais kiub

CARA MEMBUAT

1. Tambah separuh buah alpukat, *yogurt*, susu, madu dan 5 ais kiub ke dalam *blender*. Kisarkan sampai halus.
2. Gunakan sudu untuk merasai susu kocak. Jika terlalu tebal, tambahkan ais.
3. Tambahkan lagi separuh buah alpukat dan kisarkan selama beberapa saat.
4. Dihidangkan semasa sejuk.



**Takaran Saji : 1 mangkuk
(kecil)**

Tenaga (kcal) 378.9

Karbohidrat (g) 53.6

Protein (g) 29.8

Lemak (g) 9.6

NOTA DARI PAKAR PEMAKANAN

- Sila guna susu soya tanpa gula.

Barli Foo-Chuk

Masa persediaan: 10 minit;

Masa memasak: 40 minit

Hidangan: 4 - 6

BAHAN - BAHAN

- 100 gram fuchok lembut, rendam dalam air sehingga lembut
- 50 gram barli, dibilas
- 1000ml susu soya (tanpa gula)
- 3 daun pandan, diikat
- 130 gram gula batu
- 300ml air
- 2 biji telur

CARA MEMBUAT

1. Rebuskan barli dalam satu periuk air bersama dengan daun pandan sehingga barli menjadi lembut.
2. Tambahkan susu soya dan fuchok ke dalam periuk dan masak selama 20 minit atau sehingga tebal sedikit.
3. Masukkan gula batu sehingga cukup rasa.
4. Matikan api dan tambahkan telur ke dalam periuk sambil mengacau.
5. Sedia untuk dihidang.



Takaran Saji: 1 unit

Tenaga (kcal) 139.0

Karbohidrat (g) 4.0

Protein (g) 3.0

Lemak (g) 7.3

NOTA DARI PAKAR PEMAKANAN

- ▶ Anda juga boleh tambahkan keju mozzarella ke dalam adunan.

Begedil Ayam

Masa persediaan: 10 minit;

Masa memasak: 10 minit

Hidangan: 8 - 10

BAHAN - BAHAN

- 2 cawan kentang lenyek
- 100 gram daging ayam panggang, dikisar
- 2 biji bawang besar, dipotong kecil dan digoreng
- ½ pucuk daun ketumbar / sup, dihiris halus
- ½ pucuk daun bawang, dihiris halus
- Garam
- 1 sudu kecil serbuk jintan (*cumin powder*)
- Serbuk lada hitam
- 1 biji telur, sebagai salutan

CARA MEMBUAT

1. Masukkan dan campurkan semua bahan-bahan yang dipotong ke dalam mangkuk besar.
2. Perasakan dengan garam, lada hitam dan serbuk jintan hingga secukup rasa.
3. Ambilkan sedikit adunan dan dibulatkan. Kemudian leperkannya sedikit dan susun di atas pinggan atau dulang.
4. Panaskan minyak. Pecahkan telur dan kacau dengan garfu supaya sebat. Celupkan begedil dalam telur dan goreng sehingga kekuningan.
5. Tunggu sehingga bahagian bawah begedil keras sedikit baru dipusingkan untuk mengelak begedil daripada hancur.

Keselamatan Makanan Untuk Pesakit Kanser

MENGAPA?

Kanser dan rawatannya seperti kemoterapi, terapi radiasi dan ubat-ubatan boleh melemahkan sistem imun anda, menjadikan anda lebih mudah terdedah kepada pelbagai jenis jangkitan termasuk **keracunan makanan (penyakit bawaan makanan)**.

Untuk mengelakkan keracunan makanan, anda mesti berhati-hati ketika **mengendali, menyedia, dan memakan makanan**.

Apakah **SIMTOM-SIMTOM** keracunan makanan?



Demam Panas



Sakit Perut



Mual



Cirit-birit



Muntah

Panduan Keselamatan Makanan



BERSIH

- Basuh tangan dengan air sabun sebelum dan selepas mengendalikan makanan.
- Basuh dan bilas buah-buahan dan sayur-sayuran, serta gosokkan permukaan buah-buahan dan sayur-sayuran di bawah air yang mengalir.



ASING

- Asingkan makanan mentah seperti ayam, daging dan makanan laut daripada makanan yang telah dimasak atau sedia dimakan.
- Gunakan perkakas dapur yang berasingan seperti pisau dan papan pemotong untuk menyediakan makanan yang mentah.



MASAK

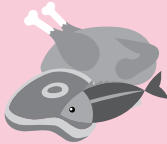
- Pastikan makanan dimasak dengan sempurna dan sepenuhnya, terutamanya daging, ayam, telur dan makanan laut (70°C - 80°C).
- Masak makanan berkuah dan sup hingga mendidih.
- Ketika menggunakan *microwave oven*, pastikan makanan ditutup, dikacau dan diputar untuk dimasak dengan sempurna.



SIMPAN

- Makanan mudah rosak harus disimpan atau dibeku dalam peti sejuk dalam masa 2 jam setelah dimasak atau dibeli.
- Jangan biarkan makanan sejukbeku dcairkan pada suhu bilik. Makanan sejukbeku harus dcairkan di dalam peti sejuk, dalam air sejuk atau dalam *microwave oven*.

Makanan **TIDAK BOLEH** Dimakan



Daging, ayam atau makanan laut yang mentah atau separuh masak

Susu tanpa pasteurisasi atau mentah



Telur mentah atau separuh masak

Makanan **BOLEH** Dimakan



Daging, ayam dan makanan laut yang dimasak sehingga suhu dalaman yang selamat (70°C - 80°C)

Susu pasteurisasi



Telur sepenuhnya masak

Panduan Pemakanan Yang Lain



Elakkan makan makanan yang dibeli dari gerai atau penjaja tepi jalan (tidak bersih, kawasan terbuka).

Elakkan beli makanan diletak dalam bekas yang terdedah (dibeli berdasarkan timbang berat).



Pastikan air bersih atau dimasak sebelum diminum.

Perkara yang patut diambil perhatian!



Elakkan memasak pada suhu yang terlalu tinggi.

Apabila daging merah dipanaskan atau dipanggang atas arang pada suhu tinggi, ia menghasilkan zat karsinogen (bahan penyebab kanser).

Anda boleh panggang daging di atas kertas aluminum atau panggang dalam kualiti yang tidak melekat. Selain itu, sila buang bahagian yang hangus.



Elakkan daging proses

Daging proses adalah daging yang telah diproses / ditambah bahan kimia untuk meningkatkan rasa makanan atau memanjangkan jangka hayat.

Contoh teknologi pemprosesan termasuklah pengetinan, disalai dan penapaian. Contoh makanan proses yang lain ialah makanan dalam tin, makanan segera, salami, sosej, dan daging burger.

Panduan Pemakanan untuk Pengurusan Simtom dalam Rawatan Kanser.



Pemakanan adalah factor penting dan perlu diambil berat oleh pesakit kanser. Amalan pemakanan yang baik sebelum, semasa dan selepas rawatan adalah penting dan boleh membuat anda rasa lebih sihat dan bertenaga.

Rawatan kanser yang berbeza akan menyebabkan pelbagai jenis masalah atau simptom-simtom yang boleh menjejaskan pemakanan. Simtom-simtom yang sering berlaku adalah **kurang selera makan, kesukaran menelan, mual, muntah, cirit-birit, sembelit, mulut kering, luka dalam mulut, perubahan deria rasa, dan keletihan.**

Ia adalah sangat penting untuk menguruskan simtom-simtom ini dengan baik supaya dapat mengekalkan pengambilan makanan yang mencukupi serta mengelakkan berlakunya malnutrisi.

Panduan Pengurusan Diet dan Masalah Pemakanan

Kurang selera makan

- Pilih makanan yang tinggi protin dan kalori, amalkan pemakanan yang porsinya kecil tapi kerap dalam sehari.
- Boleh mempertimbangkan untuk mengambil suplemen pemakanan jika anda tidak dapat makan makanan yang cukup untuk sehari. Dapatkan bantuan dan maklumat daripada pakar perunding diet.
- Jangan takut untuk mencuba sesuatu makanan yang baru yang berkemungkinan meningkatkan selera anda.



Kesukaran menelan

- Makan makanan yang lembut.
- Makan dalam porsi yang kecil tapi kerap dalam sehari.
- Gunakan agen pemekat makanan yang disediakan secara komersial, kentang lenyek segera / instan, bijiran beras bayi, dan / atau tepung jagung untuk pekatkan cecair.

Mual / Muntah

- Makan 6 hingga 8 kali sehari dengan porsi sajian yang kecil, dan bukannya 3 hidangan besar.
- Makan makanan yang tidak mempunyai bau yang kuat.
- Minum air putih secara sedikit sedikit sepanjang hari untuk mengelakkan dehidrasi.
- Jangan baring selepas habis makan.



Luka dalam Mulut dan Kerongkong

- Cuba makanan yang lembut dan lembab dengan sos atau kuah tambahan.
- Elakkan alkohol, buah sitrus, kafein, tomato, cuka, dan makanan pedas.
- Elakkan makanan yang kering dan kasar.
- Makanan yang sejuk, suam atau bersuhu sederhana lebih sesuai dari yang panas.
- Bilas mulut dan berkumur dengan kerap dengan menggunakan air suam bergaram atau pembersih mulut (tanpa alkohol).

Cirit-birit

- Tambahkan sumber serat larut (seperti epal, pisang, bijiin, oat atau kentang lenyek) dalam sajian seharian.
- Elakkan atau kurangkan sumber serat tidak larut seperti sayuran mentah dan bijirin penuh.
- Elakkan makanan berlemak seperti kari dan makanan disediakan dengan menggunakan santan dan keju, berminyak atau yang digoreng dan pedas.
- Tingkatkan pengambilan air (1 cawan sama dengan 250ml air untuk setiap kali cirit-birit) bagi mengelakkan dehidrasi.



Sembelit



- Tingkatkan pengambilan air 8 hingga 10 cawan sehari.
- Tingkatkan pengambilan serat daripada sumber makanan seperti buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin penuh bersama dengan air yang mencukupi.
- Disarankan untuk minum jus kurma, sebaiknya panas, sebagai perangsang usus.
- Tingkatkan aktiviti fizikal dan dicadangkan untuk bersenam secara berterusan, bagi meningkatkan pergerakan usus.

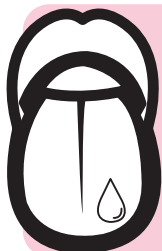
Mulut kering

- Cuba makanan yang masam untuk merangsangkan air liur seperti limau, buah sitrus (oren, kiwi), krim masam dan ceri masam.
- Minum air secare sedikit sedikit atau hisap cip ais sepanjang hari (untuk mencapai 8 hingga 10 cawan cecair sehari).
- Kumur mulut dengan air suam bergaram atau pembersih mulut (tanpa alkohol).
- Elakkan kafein, alcohol dan tembakau.



Perubahan deria rasa

- Gunakan peralatan plastic jika anda merasai rasa logam atau metalik sewaktu makan.
- Kumur mulut dengan air suam bergaram atau pembersih mulut (tanpa alkohol).
- Dicadangkan untuk berus gigi dan bilas mulut sebelum makan untuk mengurangkan simptom.



Rujukan:

1. www.cancer.gov
2. www.cancer.org
3. www.oncologynutrition.org
4. *MNT for Cancer in Adults*

Sila berhubung dengan pakar pemakanan
untuk nasihat pemakanan dan temujanji selanjutnya.

Tel: +604-652 8989 (Talian terus)
Emel: dietitian@hlwe.com

(Untuk Edaran Dalam Hospital Sahaja)