

DIET DAN PENYAKIT KANSER

PENGENALAN:

Pemakanan yang seimbang dan nutrient yang mencukupi adalah penting untuk setiap individu. Keperluan pemakanan bagi pesakit kanser akan meningkat semasa sakit dan sewaktu menerima rawatan.

Pesakit kanser memerlukan pemakanan tinggi kalori dan protein bagi memastikan tahap kesihatan mereka berada pada tahap yang optimum bagi menghadapi proses rawatan kanser yang diberikan. Ia adalah kerana pesakit kanser mudah menjadi lemah dan tidak bertenaga akibat penyakit kanser juga semasa menjalani rawatan. Ia di akibatkan oleh kerana kesan sampingan rawatan dan pesakit juga mudah terdedah kepada risiko jangkitan kuman.

PROTEIN DAN KALORI YANG MENCUKUPI DIPERLUKAN UNTUK:

- a) Mengekalkan dan memperbaiki sistem pertahanan tubuh yang baik.
- b) Menggantikan tisu-tisu yang rosak atau tercedera.
- c) Mengurangkan risiko dan jangkitan kuman.
- d) Mencapai dan mengekalkan berat badan yang sesuai.

APAKAH YANG DIMAKSUDKAN DENGAN DIET TINGGI KALORI DAN TINGGI PROTEIN?

Diet tinggi kalori dan tinggi protein adalah diet yang dapat membekalkan tenaga dan protein yang diperlukan oleh tubuh badan pesakit kanser bagi memastikan tahap kesihatan yang optimum.

CONTOH:

MAKANAN TINGGI KALORI	MAKANAN TINGGI PROTEIN
Nasi Goreng/ Beriani/Lemak	Ikan/ Ayam/Daging
Mee Kari/Bandung	Susu Dan Hasil Tenus
Roti Canai/Roti Murtabak	Telur
Bubur Kacang/Jagung/Cha-Cha	Kekacang Dan Hasil Kekacang
Puding Bersusu/ Puding Karamel/Kek	Seperti Kacang Dhal, Kacang Hijau, Kacang Merah, Tauhu, Tempe Dan Lain-Lain.
Ais Krim/ Cendol/Abc	
Sup Berkrim-Cendawan/Ayam	
Susu Penuh Krim/Minuman Bersusu	
Dan Minuman Formula Khas	

TIPS UNTUK MENINGKATKAN KALORI DAN PROTEIN DI DALAM HIDANGAN ANDA.

1. Tambah susu atau/dan gula dalam pudding, telur hancur, lempeng dan ABC.
2. Celup roti dalam telur dan susu, kemudian goreng dengan mentega/marjerin dan makan dengan madu/jem.
3. Tambah keju dan mentega di dalam *sandwich*.

4. Tambahkan sos salad dalam salad sayur-sayuran.
5. Tambah telur dalam cucur dan cich dengan sos atau kuah kacang.
6. Tambahkan minyak bawang goreng ke dalam sup atau bubur.
7. Gunakan formula khas tinggi kalori dan protein sebagai minuman
8. Tambahkan lemak, minyak, mentega kacang, gula, jem, kaya dan madu dalam makanan dan minuman harian menghikut kesesuaian.

KESAN SAMPINGAN RAWATAN ANTI KANSER YANG BOLEH MEMBERI KESAN KEPADA PENGAMBILAN MAKANAN PESAKIT KANSER.

Kesan sampingan ini akan menyebabkan pesakit kanser mengalami penurunan sistem ketahanan badan dan juga mengalami penurunan berat badan yang ketara yang boleh memberi kesan terhadap keberkesanan rawatan anti kanser kepada pesakit.

Kesan-kesan sampingan tersebut adalah:

- a) Hilang selera makan
- b) Sakit mulut/tekak
- c) Mulut kering
- d) Loya / muntah
- e) Cirit-birit
- f) Perubahan deria rasa dan bau
- g) Kurang sel darah putih

AWAS!

MAKANAN YANG TERPROSES ATAU 'JUNK FOOD', DAGING TERPROSES DAN MINUMAN RINGAN SEPERTI MINUMAN BERKARBONAT BOLEH MEMBERIKAN MUDARAT KEPADA PESAKIT KANSER.

**DISEDIAKAN OLEH
JABATAN DIETETIK & SAJIAN
INSTITUT KANSER NEGARA**