

Amalan Pemakanan bagi Pesakit Kanser Semasa di dalam Rawatan

[f Share on Facebook](#)

[🐦 Tweet on Twitter](#)

[📞 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 24 DECEMBER 2021



Nur Afiqah Norhisham¹, Dr. Fitreena Anis Amran²

¹Fakulti Seni Komputer dan Industri Kreatif, Universiti Pendidikan Sultan Idris,

²Kluster Sains Onkologi dan Radiologi, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju,

Universiti Sains Malaysia

Pemakanan sihat adalah pemakanan yang dapat mengekalkan atau meningkatkan kesihatan badan secara holistik. Pemakanan sihat merangkumi diet yang dapat membekalkan tubuh badan dengan nutrisi yang penting dan seimbang. Bagi kebanyakan individu, diet yang sihat merangkumi buah – buahan, sayur – sayuran, roti gandum dan bijirin penuh, kuantiti bilangan produk daging dan susu yang bersederhana, dan sejumlah kecil lemak, gula dan garam. Seperti saranan Kementerian Kesihatan Malaysia, pemakanan sihat merangkumi suku (karbohidrat), suku (protein) dan separuh (sayur-sayuran dan buah-buahan).

Namun begitu, bagi individu yang menghidap kanser, kaedah pemakanan mereka berbeza adalah daripada individu yang sihat. Individu penghidap kanser memerlukan makanan untuk mengekalkan kesihatan mereka dan menangani kesan sampingan rawatan. Mereka memerlukan kalori dan protein tambahan untuk melawan penyakit berbanding individu normal. Adalah penting, pengambilan nutrisi mestilah seimbang mengikut keperluan mereka.

Pemakanan semasa menerima rawatan

Pemakanan yang baik penting sebelum, semasa, dan selepas rawatan kanser. Rawatan kanser merangkumi pembedahan, radiasi, kemoterapi, terapi hormon, imunoterapi dan terapi yang disasarkan.

Pesakit kanser memerlukan nutrisi penting untuk

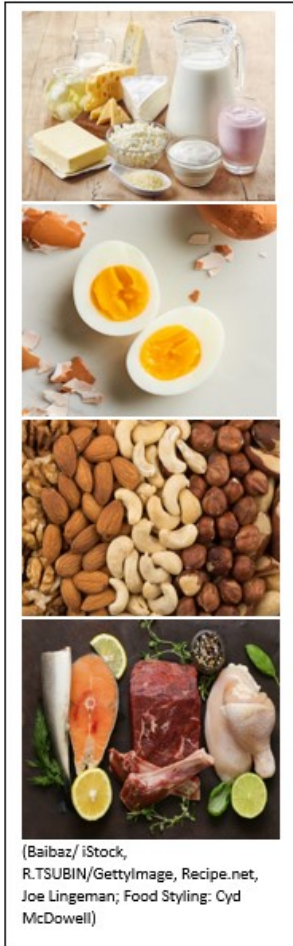
- Menghadkan perubahan berat badan untuk mengelakkan keadaan 'Cancer Cachexia'
- Membantu penyembuhan termasuklah luka pembedahan, kesan kemoterapi dan radioterapi
- Memastikan badan memiliki tenaga yang cukup untuk mengatasi kesan rawatan di atas
- Mengelakkan kehilangan jisim otot badan
- Meningkatkan immunity badan melawan kanser dan penyakit lain
- Pesakit kanser juga memerlukan protein dan kalori yang lebih berbanding individu normal. Ini termasuklah:
 - Susu segar, krim, keju, dan yogurt
 - Telur yang dimasak terutamanya telur putih
 - Daging putih (ayam, itik dan ikan)
 - Kekacang, buahan-buahan berkalori tinggi
 - Mentega dan marjerin dari sumber lemak tidak tepu
 - Minyak berasaskan sayuran atau kelapa sawit

Cara mendapatkan kalori dan protein tambahan

- Makan makanan ringan seperti kacang pada waktu lapang
- Sediakan makanan yang sudah siap dimasak semasa berada di rumah, di pejabat, dan di dalam perjalanan jauh untuk memudahkan mendapatkan makanan.
- Pilih minuman berkalori tinggi; susu segar, milk shake, atau jus.
- Tambah keju dan mentega di dalam sandwic, roti, tortilla, telur, daging putih, dan sayuran.
- Masukkan telur rebus, avocado, kacang, keju, dalam salad.
- Gunakan mentega kacang atau sos salad berkrim sebagai celupan sayuran mentah
- Minum madu tulen setiap hari
- Makanan buah kurma di waktu lapang dan di waktu pagi.

Pesakit kanser juga perlu mengambil makanan tinggi bahan antioksidan, berserat tinggi dan tinggi Omega 3 untuk meningkatkan imuniti badan seperti:

1. Buah-buahan segar seperti betik, limau, pisang, pic'
2. Sayur-sayuran seperti brokoli, kale, sayuran hijau, tomato
3. Makanan berserat tinggi seperti bijirin
4. Makanan kaya vitamin D seperti ikan kembung, ikan kod, cendawan
5. Makanan tinggi Omega 3 seperti kunyit, halia, jintan manis, bawang merah, bawang putih, 'beet root', lada hitam, peria katak, minyak zaitun



Kesan sampingan dan cara menanganinya

Selain pemakanan sihat disebutkan di atas, pesakit juga perlu mengenal pasti kesan sampingan rawatan dan cuba menanganinya. Ini kerana, rawatan kanser seperti kemoterapi yang bertujuan untuk membunuh sel – sel kanser di dalam tubuh badan juga membunuh sel-sel baru di dalam tubuh. Antara kesan sampingan dan cara menanganinya adalah:

Kesan Sampingan	Makanan yang perlu dielakkan	Cara Menangani
Mual/ Muntah	Makanan berlemak tinggi, berminyak, pedas dan makanan yang mempunyai bau yang kuat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makanan kering seperti roti bakar atau keropok kering 2. Minum air dengan cukup 3. Makan makanan bersup atau stim
Kering tekak	Makanan kasar atau gatal, dan pedas atau berasid.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makanan yang suam 2. Makanan lembut seperti bubur 3. Gunakan <i>straw</i> untuk sup dan minuman 4. Makanan berkrim seperti aiskrim bagi sesetengah kondisi
Cirit – birit	Makanan berserat tinggi seperti biji-bijian dan sayur-sayuran.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Minum air secukupnya untuk kekal terhidrasi. 2. Kurang makanan yang bersup
Sembelit	Produk tenusu, daging merah, kaffein (kopi, teh, coklat)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makanan berserat tinggi seperti sayur-sayuran dan buah-buahan 2. Minum air >2.5liter sehari
Perubahan deria rasa/ bau	Elakkan makanan dan minuman dengan bau yang mengganggu anda.	pilih makanan yg kelihatan dan mempunyai bau yang baik.