

Barah dan Pemakanan



Pemakanan yang baik adalah penting bagi semua orang, dan terutamanya jika anda menjalani rawatan untuk barah. Barah dan rawatannya boleh mempengaruhi keperluan pemakanan atau tabiat makan anda dengan pelbagai cara, misalnya dengan:

- Mengganggu bahagian tubuh yang berfungsi untuk merasa, makan atau mencerna
- Menyebabkan hilang selera makan akibat kesan sampingan (seperti mual, sembelit)
- Menyebabkan kehilangan nutrien badan dan penghidratan (misalnya cirit-birit, muntah)

Oleh kerana penurunan berat badan yang teruk dan kekurangan zat makanan boleh mengganggu fungsi organ tubuh yang penting, anda harus berhati-hati untuk memastikan bahawa anda makan dengan baik, lebih-lebih lagi jika anda sedang pulih dari pembedahan atau menjalani rawatan barah. Makan dengan baik dapat membantu anda mengekalkan tahap tenaga anda, menjaga berat badan dan zat

pemakanan badan anda, dapat menahan kesan-kesan sampingan dengan lebih baik dan membantu pemulihan anda.

Keperluan Pemakanan Anda

Keperluan pemakanan individu yang menjalani rawatan barah berbeza antara seorang dengan orang lain. Contohnya, anda mungkin disarankan untuk makan lebih banyak makanan 'kalori tinggi' jika anda kurang selera makan, atau anda mungkin digalakkan mengambil lebih sedikit serat ketika anda mengalami cirit-birit atau usus anda tersumbat. Jika tidak, cadangan pemakanan biasanya menumpukan pada pengambilan nutrien dan cecair yang seimbang, yang merangkumi protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air. Secara amnya, anda mesti mengambil nutrien yang mencukupi agar badan anda berfungsi dengan sebaik mungkin sebelum, semasa dan selepas rawatan.

Sumber-sumber nutrien

Protein	<p>Protein sangat penting untuk membina otot, menyembuhkan luka dan mengekalkan sistem imun yang sihat untuk mencegah jangkitan. Semasa sakit, keperluan protein sering meningkat.</p> <ul style="list-style-type: none">• Contoh: Daging tanpa lemak, ikan, ayam itik, telur, produk tenusu, tahu, taukuwa, kacang, kacang kering, dhal, kacang buncis
Karbohidrat	<p>Karbohidrat membekalkan sebahagian besar tenaga (kalori) yang diperlukan oleh tubuh anda untuk berfungsi dengan baik. Beberapa makanan yang mengandungi karbohidrat juga menyediakan vitamin, mineral dan serat. Keperluan kalori anda bergantung pada usia, saiz badan, tahap aktiviti dan status kesihatan anda.</p> <ul style="list-style-type: none">• Contoh: Nasi, mi, capatti, roti, pasta, biskut, gandum, produk tenusu, kekacang, buah-buahan, sayur-sayuran berkanji seperti kentang dan jagung - Gula seperti madu, sirap dan gula putih atau coklat adalah sumber karbohidrat pekat yang menambah kalori pada makanan anda.

Lemak	<p>Lemak adalah sumber tenaga yang paling pekat. Ia juga menyediakan asid lemak yang membantu mengangkut vitamin tertentu, menghasilkan hormon dan membina sel baru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contoh: Mentega, marjerin, minyak, kacang, bijian, krim dan lemak yang secara semula jadi terdapat pada daging, ikan dan ayam itik
Vitamin dan Galian	<p>Vitamin dan galian adalah penting untuk pertumbuhan, fungsi dan pertumbuhan tubuh yang betul. Sekiranya anda makan makanan seimbang dengan cukup kalori dan protein, anda mungkin akan mendapat cukup vitamin dan mineral.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamin A: Telur, hati, produk tenusu, keledak, lobak, manga • Vitamin B1-12 : Susu soya, semangka, susu, yoghurt, daging, ayam itik, ikan, cendawan, kentang, brokoli, cili kembang, pisang, telur • Vitamin C: Buah sitrus, kentang, brokoli, cili kembang, tomato • Vitamin D: Ikan berlemak, susu diperkaya • Vitamin E: Minyak sayuran, sayur-sayuran berdaun hijau, kacang • Vitamin K: Kubis, telur, susu, bayam, brokoli • Kalsium: Yoghurt, keju, susu, sardin yang dimakan bersama tulang • Magnesium: Bayam, brokoli, kacang • Potassium: Daging, susu, sayur-sayuran, biji-bijian, buah-buahan, kekacang, kacang • Sodium: Garam, juga terdapat secara semula jadi dalam semua makanan termasuk susu, ikan, telur, unggas



Apa yang boleh anda lakukan

Kesan sampingan yang berkaitan dengan makan mungkin atau mungkin tidak berlaku semasa rawatan barah anda. Namun demikian, ada beberapa perkara yang boleh anda lakukan untuk memastikan anda mengikut status pemakanan anda:

✓	X
<p>Siapkan diri anda untuk rawatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rancang cara untuk mengatasi masalah. Tetap bersikap positif, bicarakan perasaan anda, dan dapatkan maklumat mengenai barah dan rawatan anda. Dengan melakukan ini, anda dapat mengurangkan kebimbangan dan kegelisahan anda; ini akan membuatkan anda berasa lebih terkawal dan membantu anda mengekalkan selera makan. • Makan makanan yang sihat dan seimbang sehingga anda dapat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurangkan pengambilan lemak, garam, gula, makanan asap dan acar, serta alkohol

menjalani rawatan dengan simpanan nutrien yang mencukupi. Cadangan untuk pemakanan sihat termasuk:

- Makan pelbagai jenis makanan setiap hari. Tidak ada satu jenis makanan yang mengandungi semua nutrien yang anda perlukan

- Cuba makan sekurang-kurangnya 2 hidangan setiap buah dan sayur-sayuran (misalnya sayuran hijau tua dan kuning pekat seperti bayam, kailan, lobak, tomato, labu, dan lain-lain) setiap hari

- Ambil makanan berserat tinggi seperti roti bijiran penuh dan bijirin, oat dan beras perang. Makanan ini adalah sumber karbohidrat, vitamin, zat galian dan serat yang baik

- Ganti daging dengan tauhu, taukwa, dhal, buncis atau tempe untuk menambah kepelbagaian

- Pilih produk susu rendah lemak, daging tanpa lemak dan ayam tanpa kulit

- Cubalah kaedah memasak yang lebih sihat seperti mengukus atau merebus

- Sesetengah kaedah rawatan barah boleh menyebabkan kesan sampingan dan kehilangan selera makan yang menyebabkan anda menghadapi risiko kekurangan zat makanan. Matlamat utama adalah berusaha menjaga berat badan

<p>biasa anda dengan mengambil makanan seimbang. Bercakap dengan penjaga kesihatan anda untuk memahami jangkaan kesan sampingan yang berkaitan dengan pemakanan anda sehingga anda tahu apa yang diharapkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sila ambil perhatian bahawa bergantung pada keadaan dan keperluan pemakanan anda, penyedia penjagaan kesihatan atau pakar pemakanan anda boleh mengesyorkan anda nasihat pemakanan yang sesuai dengan keperluan rawatan anda. Anda boleh menjelaskan dengan penyedia penjagaan kesihatan atau ahli pemakanan anda tentang jenis makanan yang boleh anda ambil. 	
<p>Semasa rawatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersiap sedia bahawa pilihan makanan anda mungkin berubah dari hari ke hari. Malah makanan kegemaran anda mungkin tidak sedap dalam beberapa hari. • Cuba minum banyak minuman berkhasiat (misalnya minuman dengan susu, susu kacang soya atau makanan tambahan lengkap), walaupun anda tidak dapat makan banyak. • Makan setiap kali anda merasa lapar atau kurang letih. Walaupun masalah makan berlaku, anda masih akan mempunyai hari-hari 	<ul style="list-style-type: none"> • Jangan takut untuk mencuba makanan baru. Beberapa perkara yang mungkin tidak pernah anda sukai sebelum ini mungkin terasa enak semasa rawatan

ketika makan menjadi satu keseronokan.

- Bersabar dengan diri sendiri. Kesan sampingan yang berkaitan dengan rawatan biasanya reda setelah rawatan berakhir. Anda secara beransur-ansur akan mula berasa lebih baik dan minat anda terhadap makanan akan kembali. Dapatkan sokongan daripada orang yang anda sayangi, untuk membantu diri anda mengatasi dengan lebih baik selama ini.
- Sekiranya anda kehilangan berat badan, berikut adalah beberapa petua untuk meningkatkan pengambilan tenaga anda:
 - Gunakan prinsip 'tambah' untuk memperkaya makanan yang anda makan. Sebagai contoh, tambahkan daging cincang, ikan, telur atau tahu ke bubur dan cuba makan makanan berprotein tinggi pada setiap hidangan. Sapukan lebih banyak marjerin, mentega kacang atau kaya pada biskut. Tambahkan tuna, sardin, atau keju ke roti anda, dan masukkan telur tambahan ke dalam sup / hidangan anda
 - Ambil makanan atau makanan ringan secara sedikit-sedikit tetap kerap sepanjang hari dan

bukannya tiga makanan besar, terutamanya jika anda mudah merasa kenyang

- Simpan makanan ringan di rumah dan di dalam beg anda agar anda boleh mendapatkannya pada bila-bila masa anda perlu. Ini boleh berupa biskut dengan krim, keju, jem atau mentega kacang, atau kacang dan lentil. Makanan ringan berkhasiat lain yang boleh anda pertimbangkan untuk diambil termasuk kueh segera, pau kukus, wafel dengan sapuan tambahan, yoghurt, keju atau ais krim

- Jadikan setiap makanan dan minuman itu penting. Contohnya, minum cecair berkhasiat seperti suplemen pemakanan lengkap atau Milo, bukannya air biasa atau sup jernih

- Pertimbangkan untuk mengambil suplemen pemakanan * untuk meningkatkan pengambilan tenaga anda, misalnya Resource 2.0, Ensure, Ensure Plus, Enercal Plus atau Resource Fruit Flavoured Beverage. Sebilangan besar makanan tambahan ini terasa lebih enak ketika sejuk, dan anda boleh menambah kopi atau serbuk koko jika anda merasa terlalu manis.

<p>* Anda boleh berbincang dengan penyedia penjagaan kesihatan anda mengenai rujukan pakar pemakanan untuk maklumat lebih lanjut. Pakar pemakanan itu akan mencadangkan kepada anda jenis makanan tambahan yang paling sesuai jika perlu, berdasarkan keperluan pemakanan dan keadaan kesihatan anda.</p>	
<p>Selepas rawatan berakhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anda mungkin ingin kembali ke pemakanan biasa anda apabila anda mulai merasa lebih baik setelah rawatan anda selesai. • Amalkan semula pemakanan yang sihat dan seimbang untuk menolong diri anda mendapatkan semula kekuatan dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhannya; tidak ada bukti yang menunjukkan bahawa makanan tertentu yang anda ambil akan mencegah barah berulang. 	

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya masalah berkaitan dengan makan atau penurunan berat badan anda bertambah buruk atau tidak bertambah baik selepas rawatan. Doktor anda mungkin dapat memberi anda ubat untuk menangani kesan sampingan yang menyebabkan masalah ini, dan / atau rujuk anda kepada pakar pemakanan yang dapat membuat rancangan diet individu yang paling sesuai dengan keperluan pemakanan anda.

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai maklumat di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di +65 6225 5655 atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Sumber yang berguna

Untuk maklumat lebih lanjut mengenai pemakanan, anda boleh merujuk kepada yang berikut:

- Pusat Barah Nasional Singapura: [Barah & Pemakanan](#)
- [Persatuan Barah Singapura: Makan dengan Baik Semasa Menghidap Barah](#)

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

TEMASEK
FOUNDATION



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth