

Kawal pemakanan

bagi pesakit kanser



PESERTA tekun mendengar taklimat mengenai pemakanan.

Gemuk punca penyakit berulang

Oleh Nor Afzan
Mohamad Yusof

afzan@bharian.com.my

PESAKIT atau bekas penghidap kanser perlu lebih memberi perhatian dalam pengambilan makanan berkhasiat kerana risiko kegemukan lebih tinggi kesan proses penyembuhan. Jenis ubat-ubatan digunakan ketika rawatan termasuk steroid boleh menyebabkan kegemukan dan sekiranya pertambahan berat badan begitu drastik, keadaan kanser mungkin berulang.

Hari ini, kes kanser meningkat secara drastik di seluruh dunia, malah saintis pun tidak mengetahui mengenai pola mendadak itu. Bagaimanapun, secara perbandingan atau kebetulan, cara hidup termasuk faktor pemakanan mungkin mendorong kepada peningkatan kes itu, yang mana masyarakat lebih terdedah kepada makanan diproses serta

tekanan hidup.

Justeru, mengawal berat badan dan menghalang kegemukan dilihat amat perlu dalam usaha menangani kanser, daripada terjadi atau berulang.

Penyarah Kanan dan Pakar Pemakanan Jabatan Pemakanan dan Dietetik, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Barakatus Nisak Mohd Yusof, berkata antara faktor yang menyebabkan pertambahan berat badan kepada bekas pesakit kanser adalah kembali ke tabiat pemakanan yang asal, tidak aktif dan penggunaan ubat ketika menerima rawatan yang boleh meningkatkan selera makan, yang mana jika tidak dikawal akan mengakibatkan kegemukan.

Dana Penyelidikan Kanser Dunia menyarankan pesakit kanser mengurangkan pengambilan daging merah dan daging diproses serta makanan tinggi tenaga selain memperbanyakkan pengambilan makanan berasaskan tumbuh-tumbuhan.

"Lemak dan kanser mempunyai perkaitan rapat. Diet yang tinggi lemak seperti makanan bergoreng dan bersantan boleh meningkatkan pengambilan kalori dan seterusnya menyumbang kepada peningkatan berat badan.

"Selain risiko kanser kembali berulang, ia turut

menyumbang kepada penyakit kronik lain, termasuk darah tinggi, kencing manis dan sakit jantung," katanya ketika ditemui pada seminar Pemakanan Sihat Untuk Pesakit Kanser Servik anjuran Persatuan Kanser Network Selangor dan Wilayah Persekutuan (KanWork).

Katanya, lemak adalah nutrien penting diperlukan badan untuk membekalkan tenaga, asid lemak penting dan membantu fungsi badan dalam penyerapan vitamin A, D, E, K serta pembentukan hormon dan cecair badan. Namun, jika lemak tidak dibakar menerusi aktiviti senaman umpamanya, ia akan berkumpul dalam badan dan menyebabkan kegemukan.

"Perlu bagi pesakit mengetahui jumlah tenaga dengan pengambilan lemak tepu dan jumlah lemak. Sebagai contoh, jika pesakit memerlukan 1,600 tenaga, ia memerlukan 53 gram lemak atau 10 sudu kecil minyak masak saja," katanya.

Pesakit perlu memastikan pengambilan lemak tidak berlebihan dengan memantau apa yang dimakan. Umpamanya, jika pesakit mengambil makanan berat pada waktu tengah hari, maka sebelah petang atau untuk makan malam, dia perlu mengurangkan jumlah yang dimakan seperti mengambil satu cawan nasi atau bubur nasi atau dua keping roti hijirin dengan lauk-nauk yang



Lemak

■ Nutrien penting diperlukan badan untuk membekalkan tenaga, asid lemak penting dan membantu fungsi badan dalam penyerapan vitamin A, D, E, K serta pembentukan hormon dan cecair badan.

■ Jenis lemak

i) Lemak tepu:

Makanan tinggi lemak tepu boleh meningkatkan kolesterol darah, terutama LDL- kolesterol. Antara makanan tinggi lemak tepu ialah makanan bergoreng, makanan manis, daging merah dan produk tenusu.

ii) Lemak tidak tepu:

Lemak tidak tepu boleh mengurangkan kolesterol darah. Ia terbahagi kepada dua jenis iaitu mono tidak tepu (monounsaturated), yang boleh diperolehi daripada minyak zaitun, kanola serta kacang manakala poli tidak tepu (polyunsaturated) terdapat dalam minyak

soya, jagung, kacang dan ikan tinggi lemak.

iii) Asid lemak trans:

Makanan tinggi lemak asid trans boleh meningkatkan kolesterol LDL darah. Antaranya sayuran 'hydrogenated' seperti marjerin keras dan 'shortening', makanan komersial yang bergoreng dan produk bakeri.

iv) Kolesterol:

Makanan tinggi kolesterol boleh meningkatkan kolesterol darah. Kolesterol terdapat dalam makanan berasaskan haiwan seperti :

- daging dan daging organ (paru-paru, hati, limpa)
- produk tenusu (susu, mentega, keju, krim, ais krim)
- makanan laut (udang, kerang, sotong)
- kuning telur
- makanan bergoreng, pastri, kek, kuih-muih yang mengandungi mentega, telur dan daging atau makanan laut.

Cara mengawal pengambilan lemak dan kolesterol:

- Makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan.
- Lebih kerap mengambil ikan berbanding ayam, daging dan telur.
Jika boleh setiap hari.
- Buang kulit ayam dan lemak pada daging.
- Lakukan senaman sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari.

Kandungan lemak (gram - (g)) dalam makanan

- 1 ketul kepek ayam (kulit) - 7.0g
- 1 ketul hati ayam - 1.2g
- 1 biji telur ayam - 6.0g
- 1 keping keju - 7.3g
- 1 cawan susu - 11.0g
- 3/4 cawan yogurt rendah lemak - 1.3g
- 1 keping capati - 5.0g
- 1 keping tosai - 3.0g
- 3 ulas durian - 1.8g
- 1 potong betik - 0.2g
- 1/2 cawan nasi - 0.1g
- 1 sudu teh marjerin - 5.0g
- 1 sudu makan minyak sawit - 5.0g
- 1/4 cawan santan - 5.0g

Kandungan lemak tepu (g) dalam makanan

- 37 g atau sekeping keju - 6.0g
- 3 sudu teh mentega - 7.2g
- 1 telur - 1.1g
- 1 cawan susu penuh krim - 5.0g
- 1 cawan susu rendah lemak - 1.5 - 3.0g
- 1/2 cawan ais krim - 4.5g
- 1 kuih koci - 7.0g
- 1 sosej (daging/ayam) - 2.5 - 4.0g
- 1 cawan cendol - 8.0g



turut menyumbang kepada penyakit kronik lain, termasuk darah tinggi, kencing manis dan sakit jantung"

Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof

Pensyarah Kanan dan Pakar Pemakanan Jabatan Pemakanan dan Dietetik, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia



tidak digoreng berserta sayur-sayuran.

Selain lemak, kolesterol darah juga perlu diberikan perhatian. Kolesterol adalah satu sebatian lembut dan likat yang diperlukan badan dan otak untuk berfungsi. Ia terbahagi kepada dua iaitu kolesterol tidak elok (LDL) dan kolesterol baik (HDL). LDL membentuk plak pada dinding salur darah sementara HDL membawa kolesterol keluar dari salur darah serta bertindak mengalihkan kolesterol berlebihan daripada terjadinya plak.

"Individu sihat memerlukan tidak lebih 30 miligram (mg) sehari jumlah kolesterol diambil sementara individu mempunyai kolesterol tinggi tidak melebihi 200 mg sehari. Kolesterol dihasilkan oleh badan manusia sendiri terutama di bahagian hati. Tetapi ia boleh juga didapati menerusi sumber haiwan, termasuk kuning telur, daging dan makan daripada sumber daging, makan laut serta produk susu dan tenusu," katanya.

Untuk merendahkan kolesterol darah, pesakit perlu mengamalkan makan

sekurang-kurangnya lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran, banyakkann pengambilan makanan bijirin penuh, ambil hidangan daging, ayam dan ikan tidak melebihi dua hidangan atau mengambil dua hidangan atau lebih ikan dalam seminggu.

"Untuk meningkatkan HDL, pesakit perlu sentiasa aktif, berhenti merokok dan mencapai berat badan ideal. Untuk mengurangkan LDL pula individu disaran menggunakan bahan yang lebih menyihatkan dalam masakan seperti menggantikan lemak tepu (mentega, krim, santan) dengan lemak tidak tepu (marjerin lembut, minyak zaitun, minyak jagung), memperbanyakkan pengambilan serat larut termasuk oat, pisang, orang, lobak merah, barli dan betik serta elakkan lemak trans termasuk biskut dan makanan bergoreng," katanya.

Pesakit juga boleh mencuba kaedah memasak lebih sihat termasuk merebus, mengukus dan elakkan makanan bergoreng. Selain itu, baca label makanan terlebih dulu dan perhatikan jenis lemak terkandung di dalamnya.



GAMBAR HIASAN

KEGEMUKAN mendorong penyakit kanser menyerang semula.