

# Kanser kolon boleh dicegah

» Ambil makanan kaya serat, banyakkan bersenam

Oleh Bennie Zie Fauzi  
bennie@bh.com.my

Pemakanan salah termasuk pengambilan lemak berlebihan selain kurang serat adalah faktor penyumbang utama peningkatan risiko kanser kolon atau kolorektal. Malah, penyakit ini diakui yang ketiga paling banyak menyerang dalam kategori barah membawa maut. Serangan ini juga yang kedua di dunia menyebabkan kematian. Kajian awal mendapati punca utama kematian ialah

disebabkan amalan gaya hidup tidak sihat, pengambilan alkohol dan merokok. Pensyarah Kanan yang juga pakar Toksikologi Makanan, Fakulti Sains dan Teknologi Makanan, Universiti Putra Malaysia, Dr Ahmad Faizal Abdull Razis, berkata kanser kolorektal bermula dalam rektum iaitu bahagian hujung usus besar. Bahagian berkenaan kata beliau, menyimpan bahan buangan sebelum dikeluarkan sebagai najis itu sukar menunjukkan sebarang gejala serangan pada peringkat awal. Namun, katanya, apabila polip semakin membesar seterusnya bertukar men-

di tumor, keadaan itu akan menyekat laluan usus hingga menyebabkan berlaku pendarahan dan ia dikenal pasti antara gejala kanser. **Perubahan amalan buang air besar** "Penghidap akan mengalami gejala antaranya sukar membuang air besar atau sembelit, malah ada yang tidak membuang air besar dalam tempoh sebulan. "Sekiranya berjaya membuang air besar, akan ada titisan darah dengan kadar yang banyak bersama najis. Ini disebabkan kebanyakan tumor akan berdarah dan jika ia terbentuk dalam kolon, ia berupaya mengeringkan darah," katanya. Dr Ahmad Faizal berkata demikian pada kuliah singkatnya sewaktu Kempen Kesedaran Kanser 2016: Kese-

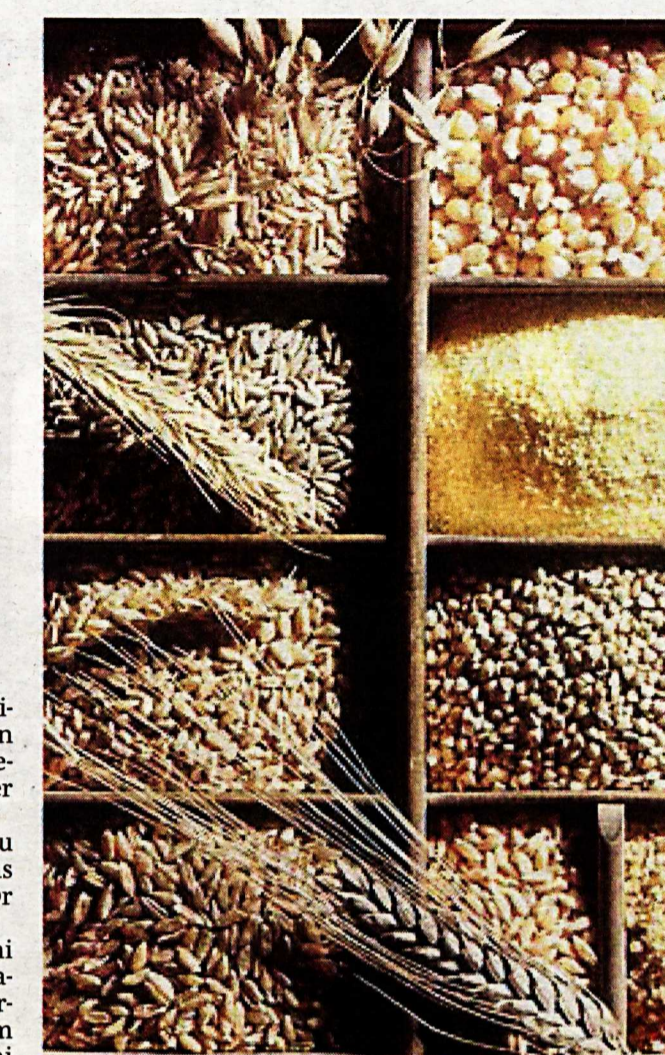


daran Mengenai Pencegahan Kanser Usus Menerusi Pemakanan Sihat anjuran Yakult di Kuala Lumpur, baru-baru ini. Sakit perut berpanjangan pula kata beliau, menandakan berlaku komplikasi seperti kebotoran, namun jangan abaikan jika tabiat buang air besar anda berubah. Gejala lain termasuk kelesuan yang tidak diketahui puncanya selain penurunan berat badan secara mendadak. Jika anda mengalami gejala ini, dapatkan pemeriksaan doktor dengan segera. **Kurangkan risiko serangan** Serangan ini boleh dielak dengan mengamalkan diet sihat dan seimbang. Sajian seimbang yang disyorkan antaranya pengambilan lebih sayur-sayuran, sajian tinggi serat, buah-buahan dan bijirin penuh. Pengambilan air mencukupi disaran selain amalan minum susu kultur. Pengambilan susu kultur dalam diet harian dengan kekerapan dua kali sehari membantu mengurangkan risiko serangan pembentukan kanser kolon. Dr Ahmad Faizal berkata, probiotik yang terkandung dalam minuman berkenaan berupaya mengurangkan risiko serangan. Beliau berkata, pengguna disaran mengubah tabiat pemakanan dengan menumpukan pengambilan sajian mengandungi serat yang tinggi. "Pengambilan sayur-sayuran digalakkan kerana kandungan asid folik di dalamnya

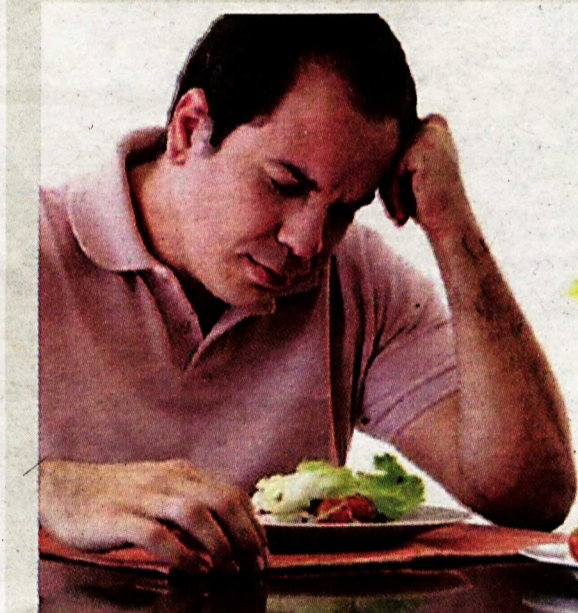
membekalkan vitamin B. Khasiat itu banyak diperoleh dalam sayuran seperti bayam dan brokoli juga baik untuk kesihatan usus," katanya. **Punca awal serangan kanser usus** Menurut Dr Ahmad Faizal, kebanyakan barah kolon bermula dengan polip. Ketumbuhan bukan kanser berkenaan tumbuh pada dinding usus besar dengan sesetengahnya boleh berubah menjadi barah. Bahagian yang dikenal pasti polip bertapak perlu dibuang meskipun tidak bahaya. "Merokok mampu meningkatkan risiko pembentukan polip dan tabiat ini perlu dihindari," katanya turut menyebut golongan berumur 40 tahun ke atas lebih terdedah kepada risiko menghidap barah yang mengandungi maut ini. Selain itu, sejarah keluarga yang pernah disahkan menghidap kanser kolorektal juga berisiko tinggi mengalami penyakit sama, manakala wanita yang per-

nah menanggung derita barah payudara, ovari atau uterus juga berisiko menderita serangan ini. Faktor lain termasuk obesiti iaitu berat badan berlebihan dan mereka yang kurang aktif bersenam turut disenaraikan antara golongan yang terdedah dengan kanser ini. **Khasiat minuman kaya probiotik** Pengambilan minuman mengandungi probiotik mampu menjaga kesihatan usus. Jadikan minuman probiotik amalan harian. Probiotik tidak mampu kekal lama dalam usus dan perlu diambil secara kerap bagi melindungi kesihatan perut. Pengasas minuman berkhasiat itu, Dr Strain Shirota

dari Jepun dalam penyelidikan membuktikan secara saintifik, dapat mengurangkan risiko kanser kolon. Hasil penyelidikan beliau juga disahkan pakar usdar dari negara berkenaan, Dr Hideki Ishikawa. Minuman probiotik ini berkesan menjaga kesihatan perut dan mampu bertahan ketika melalui sistem pencernaan. Minuman ini berupaya dihubungkan dengan epitelium dan kolon, menjadi medium yang mengekalkan daya tahan badan. Amalan ini bermanfaat dengan kandungan nutrien di dalamnya menerusi diet yang normal, tidak patogenik dan bertoksik selain bersifat antiradang serta mutagenik.



INFO



Tanda awal serangan

- ⊗ Tabiat buang air berubah.
- ⊗ Kurang selera makan.
- ⊗ Penurunan berat badan berlebihan.
- ⊗ Letih keterlaluan.

Tip pemakanan mengurangkan risiko kanser kolorektal

- ⊗ Kurangkan pengambilan lemak. Pilih ikan stim menggantikan ikan goreng.
- ⊗ Makan dengan saiz hidangan sederhana.

Pengambilan karbohidrat yang disarankan bagi setiap sajian adalah seenggam saiz tangan saja. Lebihkan pengambilan sayuran, buah-buahan serta kekacang yang diakui kaya kandungan antioksidan dan serat. Hadkan pengambilan daging, makanan dan minuman yang sudah diproses. Amalkan pengambilan probiotik. Bakteria hidup membantu meningkatkan sistem imuniti.

"PENGHIDAP AKAN MENGALAMI GEJALA, ANTARANYA SUKAR MEMBUANG AIR BESAR ATAU SEMBELIT, MALAH ADA YANG TIDAK MEMBUANG AIR BESAR DALAM TEMPOH SEBULAN"

Dr Ahmad Faizal Abdull Razis,  
Pakar Toksikologi Makanan, Fakulti Sains dan Teknologi Makanan, Universiti Putra Malaysia

