

SIHAT



Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin
asyikin.mat@hmetro.com.my

Pesakit barah memerlukan pola pemakanan seimbang yang dilengkapi nutrien mencukupi, tinggi kalori dan protein.

Ia penting untuk menyembuhkan tisu yang rosak selepas menjalani rawatan dan meningkatkan sistem ketahanan badan pesakit.

Pesakit barah yang berpuasa pada Ramadan perlu mengekalkan amalan ini bagi mengelakkan masalah kekurangan nutrisi penting yang akan meningkatkan risiko kekurangan zat makanan iaitu malnutrisi.

Pusat Rawatan Kanser Amerika Syarikat melaporkan, hampir 65 hingga 70 peratus pesakit barah mengalami malnutrisi.

Barah berkaitan malnutrisi akan menyebabkan pesakit berasa letih, lemah dan gagal mencapai matlamat rawatan yang diberikan.

Pakar Dietitian Columbia Asia Hospital

KAEDAH PUASA PENGHIDAP BARAH

Jangan tinggal sahur, mulakan berbuka dengan 3 biji kurma dan segelas air kosong

Cheras, Dr Nor Alifah Mokhtar berkata, ada beberapa jenis makanan yang boleh diambil pesakit barah ketika berpuasa.

Menurutnya, pesakit dinasihat tidak meninggalkan sahur kerana ia dapat membantu memberikan tenaga sepanjang berpuasa.

Waktu bersahur paling digalakkan ialah 30 minit sebelum imsak.

"Mereka perlu mengutamakan pengambilan karbohidrat kompleks dan tinggi serat seperti nasi beras perang, oat dan roti atau biskut mil

penuhi.

"Ini kerana makanan itu lebih mengenyangkan dan dapat membekalkan tenaga bagi tempoh yang lebih lama serta mengurangkan rasa lapar ketika berpuasa," katanya.

Dr Nor Alifah berkata, pesakit barah memerlukan sumber protein yang tinggi dan mereka hendaklah memastikan mengambil sumber itu dalam setiap hidangan.

"Protein amat penting untuk membaiki tisu yang rosak dan memberi kekuatan bagi meningkatkan sistem

ketahanan badan dalam melawan jangkitan kuman.

"Protein turut melambatkan proses pencernaan kerana strukturnya lebih kompleks. Contoh makanan tinggi protein seperti ikan, ayam, daging, telur, kekacang, susu dan produk tenusu," katanya.

Beliau berkata, pesakit disarankan memulakan berbuka dengan makan tiga butir kurma dan minum segelas air kosong.

"Kurma mengandungi gula ringkas fruktosa

ELAK makan daging yang dimasak pada suhu tinggi.

MAKAN sandwich sebagai snek ringkas ketika moreh.



INFO

MAKANAN PERLU DIELAK

i. Daging terproses
Mengandungi bahan pengawet seperti 'nitrites' yang boleh menyebabkan penghasilan kompaun nitrosamina (menyebabkan kerosakan kepada ujian asid deoksiribonukleik (DNA) dan sel barah terhasil).

ii. Daging dimasak pada suhu tinggi (panggang atau bakar)
Proses memanggang akan menghasilkan karsinogenik daripada peralatan digunakan ketika memanggang iaitu amina heterosiklik (HCA) yang terbentuk akibat penghasilan karbon.

iii. Makanan diawet
Makanan yang diawet seperti asam dan jeruk mengandungi bahan pengawet seperti 'nitrites'.

yang memberikan tenaga segera dan mengembalikan kecergasan badan dengan cepat.

"Kurma juga kaya dengan sumber mineral seperti potassium, fosforus, kalsium, sodium dan zat besi. Selain itu, makanan ini mengandungi serat yang membantu proses penghadaman," katanya.

Jelasnya, pesakit boleh mengembalikan tenaga sepanjang berpuasa dengan mengambil makanan yang sihat dan seimbang.

"Caranya ialah mengamalkan pinggan sihat iaitu Suku Suku Separuh. Ia merangkumi suku pinggan untuk bijirin (nasi, mi dan roti), suku pinggan bagi protein (ikan, ayam, telur dan tofu) dan separuh pinggan adalah buah-buahan serta sayur-sayuran.

"Selain memilih sajian berasaskan bijirin penuh, pesakit harus memperbanyakkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran segar dalam menu harian.

"Ia (buah-buahan dan sayur-sayuran) membekalkan vitamin, mineral serta serat. Pastikan setiap hidangan mengandungi sekurang-kurangnya satu sajian berkenaan," katanya.

Dr Nor Alifah berkata, minuman manis seperti kordial boleh diganti dengan jus buah-buahan segar tanpa gula.

Jadikan buah-buahan dan sayur-sayuran sebagai hidangan moreh berbanding kuih atau manisan yang tinggi



MEMPERBANYAKKAN
pengambilan buah-buahan dan sayuran dalam hidangan semasa berbuka serta sahur.

BERPUASA meningkatkan risiko pesakit barah hadapi masalah malnutrisi.



kalori.

Menurutnya, pesakit barah perlu mengutamakan pengambilan air masak yang secukupnya iaitu sekurang-kurangnya lapan gelas sehari bagi meningkatkan kandungan air dalam badan.

"Selain itu, pengambilan cecair juga dapat ditingkatkan dalam bentuk minuman, sup, bubur, puding dan makanan yang mengandungi kandungan air yang tinggi seperti tembikai, timun serta tomato.

"Untuk moreh pula, pesakit dinasihatkan mengelak daripada mengambil makanan berat seperti nasi dan mi goreng kerana badan tidak memerlukan tenaga yang banyak pada waktu malam.

"Cukup sekadar menikmati snek ringkas seperti sandwic, biskut,



PESAKIT barah yang sedang menjalani rawatan tidak digalakkan berpuasa.

roti dan kuih-muih, tetapi kuantiti snek yang diambil tetap perlu dikawal," katanya.

Beliau berkata, ada dua kategori pesakit barah yang tidak digalakkan berpuasa iaitu pesakit yang sedang menjalani rawatan radioterapi dan kemoterapi.

Katanya, ini kerana mereka berisiko mengalami kesan sampingan yang boleh mempengaruhi pengambilan makanan sekali gus menyebabkan masalah nutrisi.

"Kesan sampingan yang selalu dialami pesakit semasa dan

Untuk moreh pula, pesakit dinasihatkan mengelak daripada mengambil makanan berat seperti nasi dan mi goreng kerana badan tidak memerlukan tenaga yang banyak pada waktu malam

DR NOR ALIFAH

selepas menerima rawatan (radioterapi dan kemoterapi) ialah hilang selera makan, loya, muntah, perubahan deria rasa, bau, sakit mulut, tekak serta cirit birit. "Kesan sampingan ini akan mempengaruhi proses penghadaman dan penyerapan nutrien daripada makanan yang diambil. Kekurangan nutrien akan meningkatkan risiko malnutrisi," katanya.

Dr Nor Alifah berkata, seterusnya ialah pesakit yang mempunyai barah masih aktif atau merebak ke bahagian organ badan lain juga tidak disarankan berpuasa.

"Bagi pesakit barah, pengambilan makanan yang optimum adalah penting untuk meningkatkan keupayaan badan melawan penyakit berkenaan dan meningkatkan tindak balas dan penerimaan pesakit terhadap rawatan diberikan," katanya.