

# PEMAKANAN Untuk Pesakit Kanser Payudara

Zalilah Mohd Shariff  
Zalina Abu Zaid  
Mirnalini Kandiah



Universiti Putra Malaysia  
Serdang • 2010

## Pemakanan untuk Pesakit Kanser Payudara

Cetakan Pertama 2010

© UPM-Cornell University (CaEd) Project, Institut Pengajian Sains Sosial (IPSSAS), Penulis.

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluar ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan cara apa juu sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Cornell University-Universiti Putra Malaysia, d/a Naib Canselor, Universiti Putra Malaysia, 43400 Serdang, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Zalilah Mohd Shariff

Pemakanan : untuk pesakit kanser payudara / Zalilah Mohd Shariff,  
Zalina Abu Zaid, Mirnalini Kandiah.

ISBN 978-983-44361-3-1

1. Breast--Cancer--Diet therapy. I. Zalina Abu Zaid. II. Mirnalini  
Kandiah. III. Judul.  
616.99449052

Penerbitan ini ialah usaha sama *Cancer Education and Research (CaEd) Laboratory*, Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS), UPM; Cornell University; dan Persatuan Penterjemah Malaysia di bawah *Cancer Education and Research (CaEd) Project*.

***Penulis***

Zalilah Mohd Shariff  
Zalina Abu Zaid  
Mirnalini Kandiah

***Penyelaras***

Othman Omar

***Reka Letak oleh***

Norsidawati Abdul Gani  
Ili Safuraa Abu Bakar

***Editor***

Ramlah Muhamad,  
Persatuan Penterjemah Malaysia

**B**uku kecil ini menjelaskan tentang pemakanan untuk pesakit kanser payudara sebelum, semasa dan selepas rawatan. Buku kecil ini akan memberikan anda sedikit maklumat mengenai beberapa topik pemakanan untuk pesakit kanser payudara termasuk pengambilan tenaga, perubahan berat badan, pengambilan lemak, aktiviti fizikal, pengambilan buah-buahan dan sayuran, pengambilan suplemen diet dan pengambilan alkohol. Buku kecil ini adalah salah satu daripada judul dalam *Siri Buku Pemakanan untuk Pesakit Kanser Payudara*.

### Panduan Pembacaan:

	<u>Tanda</u>	<u>Keterangan</u>
		Tanda ini memberikan maklumat penting untuk pesakit.
		Tanda ini merupakan maklumat yang boleh disoalkan kepada doktor.
<b>ditebalkan</b>		Untuk setiap perkataan yang ditebalkan ( <i>bold</i> ) dengan warna hitam, sila rujuk bahagian Glosari untuk maksud perkataan tersebut.

# Kandungan

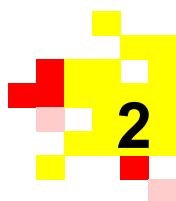
<b>Bahagian 1: Pengenalan</b>	1
<b>Bahagian 2: Pengambilan Tenaga</b>	2
<b>Bahagian 3: Perubahan Berat Badan</b>	5
<b>Bahagian 4: Pengambilan Lemak</b>	8
<b>Bahagian 5: Aktiviti Fizikal</b>	10
<b>Bahagian 6: Pengambilan Buah-buahan dan Sayuran</b>	13
<b>Bahagian 7: Pengambilan Suplemen Diet</b>	16
<b>Bahagian 8: Pengambilan Alkohol</b>	19
<b>Sumber</b>	22
<b>Glosari</b>	26





# 1 Pengenalan

- Selepas anda didapati menghidap kanser payudara, anda mungkin mempunyai pelbagai soalan mengenai pemakanan. Anda akan menerima maklumat daripada ahli keluarga, kawan, pakar perubatan, majalah dan lain-lain. Kadangkala maklumat yang diterima terlalu banyak dan agak mengelirukan untuk anda. Buku kecil ini akan memberikan anda sedikit maklumat mengenai beberapa topik pemakanan untuk pesakit kanser payudara seperti:
  - i. Pengambilan tenaga
  - ii. Perubahan berat badan
  - iii. Pengambilan lemak
  - iv. Aktiviti fizikal
  - v. Pengambilan buah-buahan dan sayuran
  - vi. Pengambilan suplemen diet
  - vii. Pengambilan alkohol



## Pengambilan Tenaga

- Dahulu, pesakit kanser disarankan untuk menghadkan pengambilan makanan. Ini adalah berdasarkan pendapat bahawa menghadkan pengambilan makanan akan menyebabkan sel-sel kanser dalam badan tidak mendapat tenaga yang mencukupi daripada makanan untuk merebak di dalam badan.
- Akan tetapi, pendapat ini terbukti tidak benar. Menghadkan pengambilan makanan tidak akan menjadikan kesihatan anda lebih baik, malah ia akan membawa keburukan kepada anda semasa dan selepas menjalani rawatan.



- Makanan memberikan tenaga yang akan digunakan untuk pelbagai aktiviti di dalam badan serta untuk aktiviti harian anda.
- Semasa menjalani rawatan, anda memerlukan makanan untuk:
  - ◆ menyembuhkan luka pembedahan,
  - ◆ menghilangkan rasa lesu, dan
  - ◆ menguatkan badan bagi menerima rawatan.
- Selepas anda selesai menjalani rawatan, makanan yang diambil dapat membantu anda:
  - ◆ memperoleh kekuatan badan,
  - ◆ membina semula tisu, dan
  - ◆ berasa lebih sihat dan bertenaga.

- Anda juga amat digalakkan untuk mengambil makanan dengan cukup bagi mengekalkan berat badan sihat dan simpanan **nutrien** dalam badan.
- Pengambilan tenaga daripada makanan yang tidak mencukupi boleh menyebabkan kehilangan berat badan manakala pengambilan tenaga yang berlebihan akan menyumbang kepada pertambahan berat badan.





# Perubahan Berat Badan

- Setelah disahkan menghidap kanser payudara, anda disarankan untuk mengamalkan pemakanan yang sihat dan amalan ini sepatutnya diteruskan walaupun anda telah sembah daripada kanser dengan tujuan untuk penjagaan berat badan anda.
- Anda mungkin akan mengalami penurunan atau pertambahan berat badan semasa atau selepas rawatan.



- Kehilangan berat badan semasa rawatan boleh menyebabkan keletihan, tempoh pemulihan menjadi panjang dan boleh menjelaskan rawatan yang sedang diikuti. Sebarang penurunan berat badan hanya boleh dilakukan setelah selesai menjalani rawatan.
- Faktor yang mempengaruhi pertambahan berat badan adalah **pra-menopaus**, keadaan **nodus** dan jangka masa rawatan serta kekuatan rawatan.



- ♦ **Sebagai contoh: Seorang pesakit kanser payudara mungkin mengalami pertambahan berat badan jika:**
  - i. berada dalam keadaan **pra-menopaus** atau
  - ii. sel kanser telah merebak ke dalam nodus limfa atau
  - iii. tempoh rawatan yang diambil panjang atau

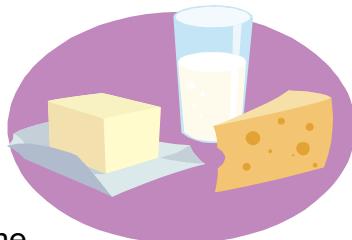
- Pertambahan berat badan yang mendadak serta berlebihan boleh meningkatkan risiko untuk:
  - i. kanser berulang, dan
  - ii. penyakit **kronik** seperti darah tinggi, kencing manis dan sakit jantung.
- Oleh itu, sebarang penurunan atau pertambahan berat badan yang mendadak perlu ditangani dengan segera kerana ia boleh menjelaskan kesihatan anda.



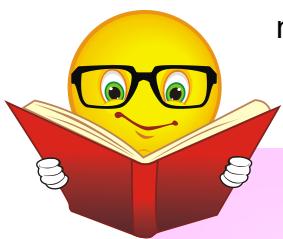


## Pengambilan Lemak

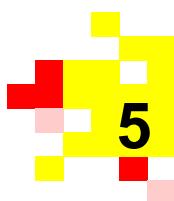
- Lemak adalah penting dalam **diet** kerana ia bukan sahaja menjadikan makanan lebih sedap tetapi juga membantu dalam pelbagai aktiviti di dalam badan anda.
- Tetapi, pengambilan lemak secara berlebihan oleh pesakit kanser payudara boleh menyumbang kepada pertambahan berat badan serta risiko untuk mendapat penyakit kronik seperti kencing manis dan sakit jantung.
- Oleh itu, jumlah serta jenis lemak yang diambil oleh anda perlu diberi perhatian untuk merendahkan risiko kegemukan serta penyakit kronik.



- Perkaitan antara pengambilan lemak dan jangka hayat pesakit kanser dan risiko kanser berulang masih tidak jelas.
- Walau bagaimanapun, pesakit kanser payudara masih disarankan untuk:



- ◆ memilih makanan rendah lemak,
- ◆ mengurangkan pengambilan makanan tinggi lemak tepu (contohnya seperti daging lembu, susu penuh krim, santan, mentega),
- ◆ meningkatkan pengambilan makanan lemak tidak tepu (contohnya seperti ikan, kekacang, minyak sayuran), dan
- ◆ menggunakan cara masak yang tidak menggunakan minyak atau menggunakan minyak sedikit (merebus, memanggang, mengukus).



# Aktiviti Fizikal

- Anda amat digalakkan untuk memulakan aktiviti fizikal semasa atau selepas rawatan.
- Aktiviti fizikal dapat:
  - ♦ meningkatkan tahap tenaga
  - ♦ mengurangkan keletihan
  - ♦ mengurangkan stres, kerisauan dan muram
  - ♦ mengurangkan loya serta pening
  - ♦ mengurangkan risiko kanser berulang
  - ♦ mengurangkan risiko penyakit kronik
- Sebelum anda memulakan sebarang program senaman atau aktiviti fizikal, dapatkan nasihat doktor terlebih dahulu.



- ◆ Doktor akan menilai status kesihatan anda bagi memastikan sama ada anda boleh melakukan senaman atau aktiviti fizikal.
  - ◆ Dengan ini, doktor dapat memberikan cadangan tentang jenis aktiviti fizikal yang sesuai untuk anda.
- Aktiviti fizikal yang sederhana atau cergas selama 30-45 minit sehari untuk sekurang-kurangnya 5 hari seminggu adalah disarankan. Antara aktiviti fizikal yang dilakukan:

- ◆ Berjalan laju
- ◆ Turun naik tangga
- ◆ Berkebun
- ◆ Berbasikal
- ◆ Kerja rumah (menyapu, mop lantai)



- ◆ Berjalan naik bukit
- ◆ Regangan badan yang mudah
- ◆ Bersukan seperti badminton dan pingpong



- Aktiviti fizikal semasa atau selepas rawatan perlu dimulakan secara perlahan-lahan. Kekerapan serta **intensiti** aktiviti fizikal perlu ditambah secara sedikit demi sedikit.
- Anda boleh menggunakan pelbagai cara untuk menjadikan aktiviti fizikal sebahagian daripada kehidupan seharian anda seperti:



- ◆ Letak kereta jauh dari tempat kerja dan berjalan ke pejabat.
- ◆ Gunakan tangga di pejabat.
- ◆ Bermain badminton dengan anak-anak.
- ◆ Buat senaman regangan badan semasa menonton televisyen.
- ◆ Rancang percutian yang aktif dan menarik.

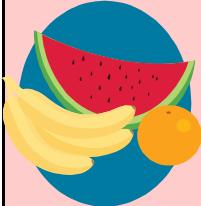
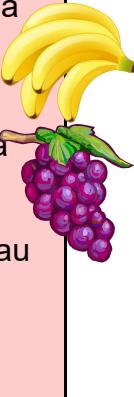


# 6 Pengambilan Buah-buahan dan Sayuran

- Buah-buahan dan sayuran mengandungi serat serta pelbagai **vitamin, mineral, antioksidan** dan **fitokimia** yang bergantung antara satu sama lain untuk mengurangkan risiko kanser payudara.
- Walaupun perkaitan antara buah-buahan dan sayuran dengan kanser berulang atau jangka hayat pesakit kanser masih kurang jelas, anda dinasihatkan untuk mengambil sekurang-kurangnya lima sajian buah-buahan dan sayuran setiap hari.



## Apakah yang dimaksudkan dengan saiz satu sajian buah-buahan atau sayuran?

Kumpulan Makanan	Saiz Sajian
Buah-buahan 	<ul style="list-style-type: none"><li>• <math>\frac{1}{2}</math> biji buah jambu batu sederhana</li><li>• 1 biji buah sederhana (seperti pisang, oren, epal)</li><li>• 1 potong betik, tembakai, nenas</li><li>• 4 ulas cempedak, durian, nangka</li><li>• 10 biji anggur, longan, duku, langsat, rambutan</li><li>• <math>\frac{1}{4}</math> cawan buah-buahan kering atau buah-buahan mentah</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> cawan jus buah</li></ul> 
Sayuran 	<ul style="list-style-type: none"><li>• <math>\frac{1}{2}</math> cawan sayuran berdaun hijau</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> cawan sayuran buah atau berakar</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> cawan ubi keledek, ubi kayu atau ubi keladi</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> cawan kekacang yang telah di-masak atau ditinkan</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> cawan sayuran mentah yang telah dipotong dadu.</li></ul>

- Pilih buah-buahan dan sayuran yang pelbagai warna untuk mendapat khasiat sepenuhnya. Jadikan buah-buahan dan sayuran sebahagian daripada diet harian anda.





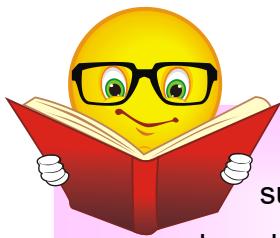
# Pengambilan Suplemen Diet

## SUPLEMEN DIET

- VITAMIN
- MINERAL
- ASID AMINO
- HERBA
- TUMBUHAN
- MAKANAN

### Suplemen diet:

- Melengkapkan keperluan pemakanan.
- Diambil dalam bentuk pil, kapsul, serbuk, gel dan cecair.
- Tidak digunakan sebagai pengganti makanan.
- Dilabel sebagai suplemen diet.



- Sekiranya anda mengambil suplemen vitamin dan mineral, pastikan dos yang diambil tidak melebihi 100% saranan harian (sila lihat **label botol**).



- Suplemen diet yang dijual di farmasi tidak semestinya selamat kerana masih banyak yang tidak diketahui tentang keberkesaan dan keselamatannya.



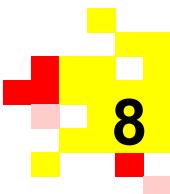


• Dapatkan nasihat doktor atau pakar pemakanan sekiranya anda bercadang untuk mengambil suplemen diet. Maklumkan juga kepada mereka tentang sebarang suplemen diet yang sedang anda guna.



- Diet yang sihat adalah sumber terbaik untuk nutrien berbanding suplemen diet.





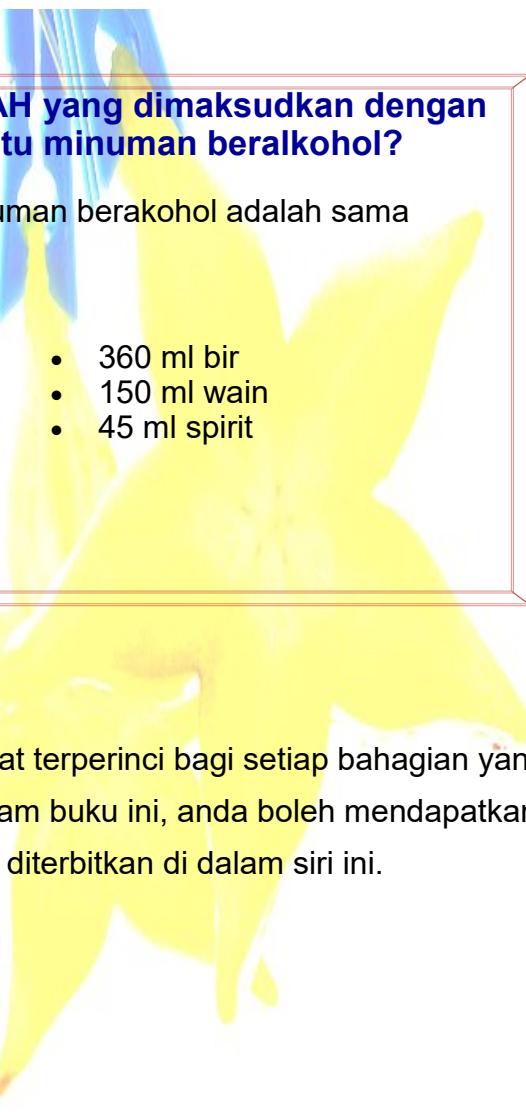
## Pengambilan Alkohol

- Pengambilan alkohol boleh meningkatkan risiko kanser payudara. Tetapi perkaitan antara pengambilan alkohol dan risiko kanser berulang atau jangka hayat pesakit kanser payudara adalah kurang jelas.
- Walau bagaimanapun, pesakit kanser payudara disarankan untuk menghadkan pengambilan alkohol kepada hanya 1 minuman sehari.



## **Bolehkah pesakit kanser payudara mengambil alkohol semasa menjalani rawatan?**

- ♦ Ini bergantung pada tahap kanser serta rawatan yang diterima. Kadangkala pesakit kanser payudara mungkin mengalami **radang** di dalam mulut akibat rawatan yang diterima.
- ♦ Alkohol dalam jumlah yang sedikit (seperti di dalam pembasuh mulut) boleh menyebabkan kesakitan dan menjadikan keadaan radang lebih teruk.
- ♦ Oleh itu, untuk pesakit seperti ini, anda disarankan untuk tidak langsung mengambil alkohol.



## **APAKAH yang dimaksudkan dengan satu minuman beralkohol?**

Satu minuman beralkohol adalah sama dengan...

- 360 ml bir
- 150 ml wain
- 45 ml spirit

Untuk maklumat terperinci bagi setiap bahagian yang terdapat di dalam buku ini, anda boleh mendapatkan 7 judul lain yang diterbitkan di dalam siri ini.

# SUMBER

## CaRE

Pusat Sumber & Pendidikan Kanser  
Tingkat 7, Blok Makmal A  
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan  
43400 UPM Serdang  
Selangor Darul Ehsan  
*KanHelp Line* : 1-800-22-2233  
Faks : +603 8947 2706  
Emel : caed@ipsas.upm.edu.my  
Laman web : [www.ipsas.upm.edu.my/caed/](http://www.ipsas.upm.edu.my/caed/)  
[www.cancereducation.org.my](http://www.cancereducation.org.my)

Persatuan Kanser Network Selangor  
& Wilayah Persekutuan (**KanWork**)  
Pusat Sumber & Pendidikan Kanser (CaRE)  
Tingkat 7, Blok Makmal A  
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan  
43400 UPM Serdang  
Selangor Darul Ehsan  
: 1-800-22-2233  
*KanHelp Line* : +603 8947 2706  
Emel : caed@ipsas.upm.edu.my  
Laman web : [www.ipsas.upm.edu.my/kanwork/](http://www.ipsas.upm.edu.my/kanwork/)

Pusat Sumber Kanser (CrC)  
Hospital Putrajaya  
Presint 7  
62250 Putrajaya  
Tel : +603 8312 4200 sambungan 1105  
Laman web : <http://www.hpj.gov.my/hpj/index.php/cancer-resource-centre>

Pusat Sumber Kanser Payudara  
Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM)  
Lembah Pantai  
59100 Kuala Lumpur  
Tel : +603 7949 2639  
Faks : +603 7949 4606  
Emel : [ummc@ummc.edu.my](mailto:ummc@ummc.edu.my)  
Laman web : <http://www.ummc.edu.my/index.php?frontpage/content/97/405>

Pusat Sumber Kanser Payudara  
Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia  
Jalan Yaacob Latif  
Bandar Tun Razak  
56000 Cheras, Kuala Lumpur  
Tel : +603 9145 7580

Pusat Payudara IIUM  
Universiti Islam Antarabangsa  
Jalan Hospital  
25150 Kuantan, Pahang  
Tel : +609 5163 799  
Faks : +609 5178 548  
Laman web : [www.iiu.edu.my/breastcentre/](http://www.iiu.edu.my/breastcentre/)

Pusat Sumber Kanser Payudara  
Hospital Universiti Sains Malaysia (HUSM)  
Jalan Raja Perempuan Zainab II  
16150 Kubang Kerian, Kelantan  
Tel : +609 7674056  
Emel : ps1husm@gmail.com

Majlis Kanser Nasional (MAKNA)  
Megan Ambassy, 225 Jalan Ampang, KL  
Cancer Helpline : 1-800-88-62562  
Emel : makna@makna.org.my

Persatuan Kebajikan Kanser Payudara (BCWA)  
Tingkat 5, Bangunan Sultan Salahuddin Abdul Aziz  
Shah  
16 Jalan Utara, 46200 Petaling Jaya  
Tel : +603 7954 0133  
Faks : +603 7954 0122  
Emel : bcwa@streamyx.com

Pusat Sumber dan Kesihatan  
Persatuan Kanser Malaysia (NCSM)  
66 Jalan Raja Muda Abdul Aziz  
50300 Kuala Lumpur  
Tel : +603 2698 7300  
Faks : +603 2698 4300  
Emel : contact@cancer.org.my  
Laman web : [www.cancer.org.my](http://www.cancer.org.my)

Kolej Radiologi  
Akademi Perubatan  
210 Jalan Tun Razak  
50400 Kuala Lumpur  
Tel : +603 4025 2808  
Faks : +603 4025 1808  
Emel : secretariat@radiologymalaysia.org  
Laman web : [www.radiologymalaysia.org](http://www.radiologymalaysia.org)

American Cancer Society (ACS)  
Laman web: [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

National Cancer Institute (NCI)  
Laman web: [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

Cancer Council Victoria (CCV)  
Laman web: [www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au)

Breastcancer.org  
Laman web: [www.breastcancer.org](http://www.breastcancer.org)

The Cancer Nutrition Center  
Laman web: [www.cancernutrition.com](http://www.cancernutrition.com)

# Glosari

**Antioksidan:** unsur penting dalam penjagaan kesihatan tubuh kerana ia berfungsi dalam membentuk satu unsur yang boleh bertindak menstabilkan radikal bebas.

**Diet:** makanan/minuman yang biasanya diambil oleh seseorang.

**Fitokimia:** komponen bioaktif yang terdapat dalam tumbuhan.

**Intensiti:** satu cara untuk mengukur tahap kekuatan senaman dilakukan.

**Kronik:** berlarutan dan sukar semuh.

**Label:** kepingan kecil kertas (kad dll.) yang dilekatkan atau ditampalkan pada sesuatu (spt. botol, beg, dll.) untuk memberikan sedikit keterangan (misalnya nama, jenis, kandungan, harga, dll.)

**Menopaus:** peringkat waktu apabila wanita mengalami keadaan putus haid (biasanya dlm lingkungan umur 50).

**Mineral:** elemen bukan organik yang berasal dari tanah dan air, dan diserap oleh tumbuh-tumbuhan atau dimakan oleh haiwan. Contoh: selenium, zat besi.

**Nodus:** suatu bengkak kecil atau simpulan tisu.

**Nutrien:** zat makanan atau suatu bahan yang harus diambil sebagai sebahagian daripada diet untuk membekalkan tenaga, serta memenuhi keperluan tumbesaran, perkembangan dan kesihatan tubuh.

**Radang:** inflamasi atau gerak balas tubuh terhadap kecederaan.

**Suplemen diet:** produk yang mengandungi satu atau lebih bahan yang berikut: vitamin, mineral, herba, tumbuhan, asid amino, dan makanan.

**Vitamin:** bahan organik yang sangat penting yang diperlukan oleh badan dalam jumlah yang kecil dan berperanan dalam pertumbuhan normal dan pencegahan penyakit. Contoh: vitamin A, D, C.



## Borang Maklumbalas:

Sila berikan maklumbalas dengan tanda (/) pada ruangan

5 4 3 2 1

1. Saya dapat memahami isi kandungan buku ini dengan mudah.

Sangat setuju     Sangat tidak setuju

2. Maklumat yang disampaikan di dalam buku ini menepati kehendak saya

Sangat setuju     Sangat tidak setuju

3. Visual (gambar, simbol, jadual) yang digunakan menarik minat saya untuk terus membaca

Sangat setuju     Sangat tidak setuju

4. Visual yang digunakan membantu saya untuk memahami isi kandungan buku

Sangat setuju     Sangat tidak setuju

5. Adakah buku ini berguna dalam membantu menguruskan kesihatan anda?

Sangat berguna     Sangat tidak berguna

6. Buku ini merupakan buku yang:

<input type="radio"/> Informatif (memberi pengetahuan)	<input type="radio"/> Tidak relevan
<input type="radio"/> Mesra pembaca	<input type="radio"/> Mengelirukan
<input type="radio"/> Lain-lain: nyatakan.....	<input type="radio"/> Berguna

7. Buku ini akan menjadi lebih menarik dan bermakna jika.....

.....  
.....  
.....  
.....

8. Tajuk buku : \_\_\_\_\_

9. Saya tahu mengenai buku ini melalui:

- Laman web: nyatakan.....
- Pusat Sumber Kanser: nyatakan.....
- Program pendidikan kanser: nyatakan.....
- Surat khabar: nyatakan.....
- Radio: nyatakan.....
- Lain-lain: nyatakan.....

Nama .....  
Alamat .....

No. Telefon .....  
Emel .....

Saya berumur:

- 17 tahun ke bawah       18-30 tahun       31-40 tahun
- 41-50 tahun       51-60 tahun       61 tahun ke atas

Saya ialah:

- Pesakit kanser/survivor kanser       Pakar perubatan/doktor
- Ahli keluarga/penjaga/rakan pesakit       Jururawat
- Lain-lain: nyatakan.....

Saya berkelulusan:

- Sekolah rendah       Sekolah menengah
- Sijil/STPM       Universiti/IPT
- Lain-lain: nyatakan.....

*Terima kasih atas kesudian anda menjawab borang maklumbalas ini*

Untuk maklumat dan sokongan mengenai kanser, sila hubungi  
talian bebas tol:

**KanHelp Line**

**1-800-22-2233**  
[www.cancereducation.org.my](http://www.cancereducation.org.my)