

# PENGAMBILAN TENAGA

## Untuk Pesakit Kanser Payudara

Zalina Abu Zaid  
Zalilah Mohd Shariff  
Mirnalini Kandiah



Universiti Putra Malaysia  
Serdang • 2010

## Pengambilan Tenaga untuk Pesakit Kanser Payudara

Cetakan Pertama 2010  
© UPM-Cornell University (CaEd) Project, Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS), 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 jua 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

Zalina Abu Zaid

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

ISBN 978-983-44361-4-8

1. Food--Caloric content. 2. Breast--Cancer--Diet therapy. I. Zalilah Mohd Shariff. II. Mirnalini Kandiah. III. Judul.

613.23

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***

Zalina Abu Zaid  
Zalilah Mohd Shariff  
Mirnalini Kandiah

***Penyelaras***

Othman Omar

***Reka Letak oleh***

Norsidawati Abdul Gani

***Editor***

Ramlah Muhamad

**B**uku ini menerangkan tentang pengambilan tenaga untuk pesakit kanser payudara. Secara keseluruhannya, buku ini mengandungi 5 bahagian utama bermula dengan pengenalan kepada kalori dan tenaga, malnutrisi, cara meningkatkan pengambilan tenaga, cara mengawal pengambilan tenaga dan berakhir dengan panduan kandungan kalori dalam makanan tertentu. 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
• Apa itu kalori?	1
• Apa itu tenaga?	1
• Tenaga dan kanser	2
<b>Bahagian 2: Malnutrisi</b>	4
• Apa itu malnutrisi?	4
<b>Bahagian 3: Cara meningkatkan pengambilan tenaga</b>	6
<b>Bahagian 4: Cara mengurangkan pengambilan tenaga</b>	8
<b>Bahagian 5: Panduan kandungan kalori</b>	12
• Jadual 1: Kuih-muih tradisional	12
• Jadual 2: Hidangan makanan	13
• Jadual 3: Lauk-pauk	15
<b>Sumber</b>	16
<b>Glosari</b>	20



# 1

# Pengenalan

## Apa itu kalori?

- ♦ **Kalori** merupakan unit bagi tenaga.
- ♦ Kalori mengukur paras tenaga yang dihasilkan oleh makanan.

## Apa itu



- ♦ Terhasil daripada makanan yang dihadam dan diserap oleh usus.
- ♦ Tiga kumpulan makanan utama yang memberikan tenaga adalah karbohidrat, protein dan lemak.
- ♦ Tenaga yang dihasilkan ini digunakan oleh badan untuk menjalankan aktiviti dalam tubuh dan aktiviti harian.

## Tenaga dan kanser

- ♦ Saran pada masa dahulu menghadkan pengambilan makanan kerana dianggap menggalakkan pertumbuhan sel kanser.
- ♦ Akan tetapi, pendapat ini terbukti tidak benar kerana kekurangan pengambilan makanan akan menimbulkan masalah kepada pesakit semasa dan selepas menjalani rawatan kanser.



♦ **Oleh itu, pesakit kanser digalakkan mengambil tenaga yang cukup bagi mengekalkan berat badan sihat dan simpanan nutrien dalam badan.**

- ♦ Bagi pesakit kanser yang mempunyai berat badan yang berlebihan:

- **KURANGKAN** pengambilan tenaga dan



- **TINGKATKAN** penggunaan tenaga



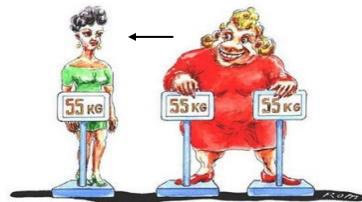
- ♦ Pengambilan tenaga yang cukup bagi pesakit kanser juga dapat mengelakkan daripada penyakit kanser berulang.

## 2

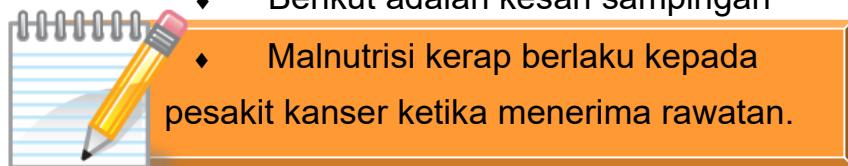
# Malnutrisi

### Apa itu malnutrisi?

- ♦ Malnutrisi adalah status pemakanan yang disebabkan oleh:
  - ketidakseimbangan (kurang atau lebih) tenaga dan/atau
  - kekurangan satu atau lebih nutrien seperti protein, vitamin atau mineralyang boleh menjelaskan jisim dan fungsi tisu badan atau otak.
- ♦ Malnutrisi yang disebabkan oleh pengambilan tenaga yang kurang adalah satu keadaan yang agak biasa berlaku dalam kalangan pesakit kanser.



- ♦ Tanda pertama malnutrisi adalah penurunan berat badan yang tidak disengajakan.



ketika rawatan kanser yang dikaitkan dengan kehilangan berat badan dan malnutrisi dalam kalangan pesakit kanser:

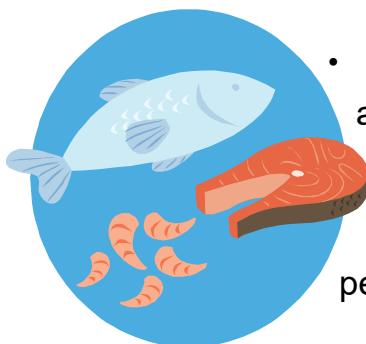


- |                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| • <b>Hilang selera makan</b>       | <b>makanan</b>        |
| • <b>Loya</b>                      | <b>Sembelit</b>       |
| • <b>Muntah</b>                    | <b>Cirit-birit</b>    |
| • <b>Perubahan pada deria rasa</b> | <b>Alahan laktosa</b> |
| • <b>Kenyang dengan cepat</b>      | <b>Kesakitan</b>      |
| • <b>Rasa kering dalam mulut</b>   | <b>Kepenatan</b>      |
| • <b>Sukar untuk menelan</b>       | <b>Kegelisahan</b>    |

### 3 Cara Meningkatkan Pengambilan Tenaga



- ♦ Pesakit perlu meningkatkan pengambilan makanan yang tinggi kalori dan protein bagi memenuhi keperluan tenaga.



- Sumber protein contohnya akan membantu membaiki sel yang rosak dan membantu dalam pertumbuhan serta perkembangan sel baru.

- Sumber makanan yang kaya dengan protein termasuklah:

⇒ Ikan  
⇒ Telur  
⇒ Susu dan produk tenusu  
⇒ Aiskrim  
⇒ Kekacang  
⇒ Mentega



- ◆ Lemak merupakan sumber kalori yang paling tinggi. Gunakan marjerin (lihat gambar) dan minyak dalam masakan sekerap yang mungkin.



## 4 Cara Mengawal Pengambilan Tenaga

- ♦ Sekiranya anda mempunyai berat badan berlebihan, adalah bijak untuk mengurangkan pengambilan makanan ataupun mengekalkan pengambilan tenaga anda.
- ♦ Berikut adalah beberapa cara untuk mengurangkan pengambilan tenaga dalam **diet anda**:



Berhenti mengambil minuman berkarbonat yang membekalkan 107 kilo kalori (kkal) setiap tin.

**T**idak mengambil alkohol dalam kehidupan harian kerana ia membekalkan kalori yang tinggi iaitu 150 kkal bagi 1 tin bir dan tidak mengandungi sebarang nutrien lain.



**C**uba gantikan susu penuh krim dengan susu rendah lemak atau tanpa lemak. Anda boleh mengurangkan 100 kkal dengan berbuat demikian.

**E**lakkan penggunaan mayonais yang berkalori tinggi dalam salad.





**K**urangkan pengambilan daging merah dalam diet harian. Sebaliknya, galakkan pengambilan daging putih dalam diet seperti ikan atau ayam.



**K**urangkan makanan bergoreng seperti pisang goreng, kentang goreng dan cip kentang.



**G**unakan teknik memasak yang kurang atau tiada menggunakan minyak seperti memanggang, merebus atau mengukus makanan. Masakan dengan cara ini mempunyai tahap kalori yang rendah.



**N**ikmati sup atau salad sebelum memulakan hidangan utama anda. Dengan cara ini, anda tidak akan mengambil makanan dalam jumlah yang banyak.

**M**inum lebih banyak air. Jadikan 8 gelas air sehari sebagai matlamat anda.



# **5** Panduan Kandungan Kalori

Berikut adalah panduan kandungan kalori bagi setiap hidangan seperti kuih-muih tradisional, makanan dimasak dan lauk-pauk. Anda disarankan mengambil hidangan yang mempunyai jumlah kalori yang rendah bagi mengawal pengambilan tenaga yang berlebihan dalam merancang menu.

**Jadual 1: Kuih-muih Tradisional**

Jenis	Saiz hidangan	Berat (g)	Tenaga (kkal)
Kuih keria	1 keping	38	90
Kuih lapis	1 keping	100	152
Pulut panggang/pulut udang	1 biji	50	111
Kuih seri muka	1 potong	96	192
Putu piring	1 keping	32	75
Kuih apam	1 keping	27	52
Kuih bom	1 biji	44	148
Kuih buah melaka	1 biji	15	30

## Jadual 2: Hidangan Makanan



Roti



Mi goreng

Jenis	Saiz hidangan	Berat (g)	Tenaga (kkal)
Roti putih	1 keping	29	74
Roti mil penuh	1 keping	30	72
Roti canai	1 keping	84	266
Roti telur	1 keping	135	356
Capati	1 keping	64	192
Keow teow goreng	1 pinggan	170	321
Mi kari	1 mangkuk	544	702
Mi goreng	1 pinggan	170	281



## Nasi goreng



## Laksa penang

Jenis	Saiz hidangan	Berat (g)	Tenaga (kkal)
Mi sup	1 mangkuk	522	355
Bee hoon goreng	1 pinggan	200	346
Laksa Penang	1 mangkuk	500	532
Nasi ayam	1 pinggan	168	203
Nasi lemak	1 pinggan	200	338
Nasi beriani (nasi sahaja)	1 pinggan	245	448
Nasi dagang	1 pinggan	250	508
Nasi goreng	1 pinggan	200	386
Nasi minyak	1 pinggan	245	436

### Jadual 3: Lauk-pauk



Jenis	Saiz hidangan	Berat (g)	Tenaga (kkal)
Kari daging lembu	2 ketul	90	130
Rendang daging lembu	2 ketul	50	127
Sate daging lembu	10 cucuk	150	360
Ayam goreng	1 ketul	120	255
Kari ayam	1 ketul	125	195
Kurma ayam	1 ketul	125	179
Sate ayam	10 cucuk	150	365
Kari kambing	2 ketul	80	139
Sambal ikan bilis	1 hidangan	40	126
Sambal udang	½ cawan	40	70
Sambal sotong	½ cawan	45	55
Ikan sembilang goreng	1 ketul	60	130
Ikan pari masak asam pedas	1 ketul	60	122
Ikan kembong goreng	1 ketul	50	111

# 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 : <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](mailto: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

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

**Kalori:** unit bagi tenaga dan dihasilkan oleh makanan.

**Laktosa:** gula susu.

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



**C&Ed**

## 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 5 4 3 2 1 Sangat tidak setuju

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

Sangat setuju 5 4 3 2 1 Sangat tidak setuju

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

Sangat setuju 5 4 3 2 1 Sangat tidak setuju

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

Sangat setuju 5 4 3 2 1 Sangat tidak setuju

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

Sangat berguna 5 4 3 2 1 Sangat tidak berguna

6. Buku ini merupakan buku yang:

- Informatif (memberi pengetahuan)
- Mesra pembaca
- Lain-lain: nyatakan.....
- Tidak relevan
- Mengelirukan
- 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)