

Pengambilan Lemak

untuk Pesakit Kanser Payudara

Zalilah Mohd Shariff •
Zalina Abu Zaid •
Mirnalni Kandiah •



C&RE

PENGAMBILAN LEMAK Untuk Pesakit Kanser Payudara

Zalilah Mohd Shariff
Zalina Abu Zaid
Mimalini Kandiah



Universiti Putra Malaysia
Serdang • 2013



**PENGAMBILAN
LEMAK**

**Untuk Pesakit
Kanser
Payudara**

Pengambilan Lemak untuk Pesakit Kanser Payudara

Versi Online 2022

© Pusat Sumber & Pendidikan Kanser (CaRE), Penulis.

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua 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

Zalilah Mohd Shariff

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

ISBN 978-983-44361-6-2

1. Breast--Cancer--Diet therapy. 2. Fat. 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 Pusat Sumber & Pendidikan Kanser (CaRE).

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 (PPM)

Buku kecil ini menjelaskan tentang pengambilan lemak untuk pesakit kanser payudara. Buku ini memuatkan topik berkaitan jenis-jenis lemak, sumber-sumber lemak tersebut dan panduan untuk mengurangkan pengambilan lemak. Buku kecil ini adalah salah satu daripada judul dalam *Siri Buku Pemakanan untuk Pesakit Kanser Payudara*.

Tanda



ditebalkan

Keterangan

Tanda ini memberikan maklumat penting untuk pesakit.

Tanda ini merupakan maklumat penting antara anda dan doktor.

Untuk setiap perkataan yang ditebalkan (*bold*) dengan warna hitam, sila rujuk bahagian Glosari untuk maksud perkataan tersebut.

KANDUNGAN

BAHAGIAN 1

Pengenalan

Pengambilan Lemak dan Kanser Payudara	1
---------------------------------------	---

BAHAGIAN 2

Jenis-jenis lemak

Lemak Tepu	5
Asid Lemak Trans	6
Asid Lemak Tak Tepu	7

BAHAGIAN 3

Cara untuk mengurangkan pengambilan lemak	8
---	---

Sumber	11
--------	----

Glosari	15
---------	----

01 PENGENALAN

Pengambilan Lemak dan Kanser Payudara



- Pertambahan berat badan kerap berlaku kepada wanita apabila didiagnos menghidap kanser payudara. Kajian menunjukkan pertambahan berat badan meningkatkan risiko kanser payudara berulang dan mengurangkan kadar jangka hayat pesakit kanser payudara.
- Bagi mencapai dan mengekalkan berat badan yang sihat, anda perlu mengambil **diet** yang sihat dan meningkatkan aktiviti fizikal.
- Pengurusan berat badan amat penting bagi mengurangkan risiko penyakit **kronik** yang lain seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan kencing manis.



- Salah satu aspek dalam pengambilan diet yang sehat adalah mengurangi pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak terutamanya lemak tepu.
- Lemak membekalkan kalori yang lebih tinggi berbanding karbohidrat dan protein.



Karbohidrat 4 kalori/gram



Protein 4 kalori/gram



Lemak 9 kalori/gram

- Diet tinggi lemak menambahkan berat badan dan meningkatkan risiko penyakit kronik seperti penyakit jantung, kencing manis, **hipertensi** dan kanser.
 - Pengambilan diet rendah lemak memberi kesan kesihatan yang baik dan penting dalam pengurusan berat badan.
 - Jumlah ini termasuk lemak dalam makanan (keju,daging dan kacang) dan yang ditambah dalam makanan semasa memasak dan ketika makan (minyak, marjerin dan mentega).



Pastikan pengambilan lemak harian sekitar 20 - 30% daripada pengambilan **kalori** anda yang bersamaan dengan 45 - 65 gram lemak sehari.

**Contoh menu yang mengandung lebih kurang 60 gm lemak
iaitu 27% daripada pengambilan tenaga**

Waktu makan	Jenis makanan	Kuantiti	Lemak dalam gram
Sarapan	• Roti mil penuh (<i>wholemeal</i>)	2 keping	0.4
	• Keju keping	1 keping	3.7
	• Susu UHT rendah lemak campuran	1 gelas	4.4
Minum pagi	Karipap	2 biji	13.6
Makan tengahari	• Nasi putih	1 pinggan	0.2
	• Ikan pari masak pedas	1 ketul	6.9
	• Sayur sawi masak tumis	1 cawan	0.3
	• Pisang berangan	1 biji	0.2
	• Air kosong	1 gelas	0.0
Minum petang	Pisang goreng	3 keping	1.9
Makan malam	• Nasi putih	1 pinggan	0.2
	• Ayam goreng	1 ketul	30.7
	• Sayur campur	1 cawan	0.3
	• Air kosong	1 gelas	0.0
JUMLAH			62.8



02 JENIS-JENIS LEMAK

Lemak Tepu



- Pengambilan makanan tinggi lemak tepu boleh meningkatkan risiko penyakit jantung dan kanser.
- Sumber makanan yang tinggi kandungan lemak tepu adalah berbentuk pepejal dalam suhu bilik kecuali minyak kelapa dan minyak kelapa sawit.

Contoh makanan yang tinggi kandungan lemak tepu

- Produk susu - keju, aiskrim, susu penuh krim dan mentega
- Daging - daging lembu dan sosej
- Minyak - minyak kelapa sawit dan minyak kelapa
- Coklat
- Kulit ayam

Asid Lemak Trans

- Terjadi apabila minyak sayuran diubah melalui proses **hidrogenasi** menjadi lemak dengan tahap bakar pada suhu tinggi.

Contoh makanan yang tinggi kandungan lemak trans

- Makanan yang telah diproses seperti keropok, biskut, kek, roti dan pastri
- Marjerin
- Sesetengah makanan segera seperti kentang goreng



Asid Lemak Tidak Tepu



- Terdiri daripada asid lemak mono tak tepu dan asid lemak poli tak tepu.
- Pengambilan jenis lemak ini memberi kesan kesihatan yang baik.

Sumber makanan yang mengandungi asid lemak mono tak tepu dan asid lemak poli tak tepu

Sumber	
Asid Lemak Mono Tak Tepu	Asid Lemak Poli Tak Tepu
Minyak sayuran seperti minyak kanola, minyak kacang tanah dan minyak zaitun	Minyak sayuran seperti minyak jagung, minyak kacang soya dan minyak bunga matahari
Kacang seperti badam, gajus dan kacang tanah	Kacang seperti walnut
Mentega kacang	Marjerin
Buah seperti avokado dan zaitun	Sesetengah jenis ikan seperti ikan sardin, salmon dan ikan merah

03

CARA UNTUK MENGURANGKAN PENGAMBILAN LEMAK



1. Hadkan pengambilan daging proses dan daging merah.



2. Pilih ikan, ayam atau kacang sebagai ganti.

3. Pastikan anda memilih daging batang pinang (kurang lemak) dan diambil dalam kuantiti yang kecil.

4. Buang kulit ayam dan asingkan semua lemak yang kelihatan pada daging.

5. Makan banyak makanan yang rendah lemak secara semula jadi, seperti sayuran dan buah-buahan, roti mil penuh, susu kurang lemak dan beras perang yang tidak diproses sepenuhnya. Lebih tinggi pengambilan makanan seperti ini, lebih rendah pengambilan makanan berlemak!



6. Pilih produk susu rendah lemak berbanding produk susu tepung penuh krim.
7. Kaedah memasak yang baik adalah memanggang, mengukus atau merebus berbanding menggoreng.





8. Gunakan minyak masak, santan kelapa, minyak sapi, marjerin dan mentega dalam jumlah yang sedikit.
9. Jangan gunakan semula minyak masak yang telah digunakan berulang kali.
10. Gunakan sudu atau cawan untuk menyukat jumlah minyak yang diperlukan dengan tepat sebelum memasak.
11. Sekiranya terdapat perubahan rasa yang ketara dalam masakan anda kerana kekurangan penggunaan lemak seperti minyak, gantikan dengan susu rendah lemak, jus buah-buahan, rempah dan herba.



SUMBER

Unit Sumber Pendidikan Kanser dan Klinikal (CCARE)
Blok Utara, Pusat Pengajaran dan Latihan (Aras 1)
Hospital Pengajar Universiti Putra Malaysia
Persiaran Mardi - UPM,
43400 Serdang, Selangor
Telefon : +603 9769 9754
Emel : care.upm.edu@gmail.com
Laman web : care.upm.edu.my

Persatuan Kanser Network Selangor & Wilayah Persekutuan
(KanWork)
Blok B 5-1-2, Apartment Putra Permai
Jalan Putra Permai 2, Taman Equine
43300 Seri Kembangan
Selangor Darul Ehsan
Telefon : +603 8940 8672
Emel : kanwork.selangor@yahoo.com
Laman web : <http://www.kanwork.org/v2/>

Institut Kanser Negara
No. 4, Jalan P7, Presint 7
62250 Wilayah Persekutuan Putrajaya
Telefon : +603 8892 5555
Emel : ncipro@nci.gov.my
Laman web : <https://nci.moh.gov.my/>

Breast Cancer Awareness & Research Unit (BestARi)
Hospital Universiti Sains Malaysia (HUSM)
Kubang Kerian, 16150 Kota Bharu
Kelantan
Telefon : +609 767 4056
Emel : breastcenter@usm.my
Laman web : <https://h.usm.my/bestari/index.php/ms/>

Pusat Payudara IIUM
Jabatan Radiologi
Aras Bawah
IIUM Medical Centre
Jln Sultan Ahmad Shah
Bandar Indera Mahkota
25200 Kuantan, Pahang
Tel : +609 591 2649
Emel : iiumbc@gmail.com /radiologyiium@gmail.com

Majlis Kanser Nasional (MAKNA)
BG 03A & 05, Ground Floor, Megan Embassy
No. 225, Jalan Ampang
50450 Kuala Lumpur
Cancer Helpline : 1-800-88-62562/03 2162 9178
Emel : makna@makna.org.my
Laman web : <https://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 : info@breastcancer.org.my
Laman web : <https://www.breastcancer.org.my/>

Pusat Sumber dan Kesihatan
Persatuan Kanser Malaysia (NCSM)
66 Jalan Raja Muda Abdul Aziz
50300 Kuala Lumpur
Tel : +603 2698 7300 / 1-800-88-1000
Faks : +603 2698 4300
Emel : help@cancer.org.my
Laman web : www.cancer.org.my

Kolej Radiologi
Akademi Perubatan Malaysia
Unit 2.4 (Suite 1) Enterprise 3B,
Jalan Inovasi 1, Technology Park Malaysia,
Lebuhraya Puchong-Sungei Besi,
57000 Bukit Jalil,
Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan
Tel : +603 8994 2808
Faks : +603 8994 1808
Emel : secretariat@radiologymalaysia.org
Laman web : <https://www.radiologymalaysia.org/>

American Cancer Society (ACS)
Laman web: www.cancer.org

National Cancer Institute (NCI)
Laman web: www.cancer.gov

Cancer Council Victoria (CCV)
Laman web: www.cancervic.org.au

Breastcancer.org
Laman web: www.breastcancer.org

The Cancer Nutrition Center
Laman web: www.cancernutrition.com

GLOSARI

Diet: makanan/minuman yang biasanya diambil oleh seseorang.

Hidrogenasi: proses di mana minyak sayuran dipanaskan pada suhu tinggi di bawah tekanan gas hidrogen menyebabkan terhasilnya lemak trans iaitu lemak yang tidak baik. Contoh: marjerin.

Hipertensi: keadaan tekanan darah tinggi (> 140/90 mmHg).

Kalori: unit bagi tenaga dan dihasilkan oleh makanan.

Kronik: berlarutan dan sukar sembuh.

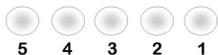
Borang Maklumbalas:

Sila berikan maklumbalas dengan tanda (/) pada ruangan  5 4 3 2 1

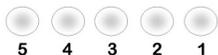
1. Saya dapat memahami isi kandungan buku ini dengan mudah.

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:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <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

Judul Lain Dalam Siri Ini :

- Pemakanan untuk Pesakit Kanser Payudara
- Pengambilan Tenaga untuk Pesakit Kanser Payudara
- Perubahan Berat Badan untuk Pesakit Kanser Payudara
- Aktiviti Fizikal untuk Pesakit Kanser Payudara
- Pengambilan Buah-buahan dan Sayuran untuk Pesakit Kanser Payudara
- Pengambilan Suplemen Diet untuk Pesakit Kanser Payudara
- Pengambilan Alkohol untuk Pesakit Kanser Payudara

Pembangunan
Bahan Pendidikan
di bawah Dana:



ISBN 978-983-44361-6-2



9 789834 436162

KanHelp Line

1 - 800 - 22 - 2233

www.cancereducation.org.my