

5. Minuman suplemen

- ✓ Minuman suplemen yang mengandungi zat makanan yang lengkap dan boleh membantu meningkatkan pengambilan zat makanan anda. Pelbagai jenis minuman suplemen boleh didapati. Anda digalakkan berbincang dengan pakar diet sebelum mengambil minuman suplemen.

KESIMPULAN

- Terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan malnutrisi. Jika malnutrisi tidak ditangani awal, ia boleh menyebabkan gejala-gejala seperti penurunan berat badan, sistem imun yang lemah dan masa pemulihan yang lama.
- Matlamat pengurusan pemakanan adalah untuk meningkatkan pengambilan makanan dan mengurangkan gejala-gejala malnutrisi.
- Jika anda mengalami kurang selera makan dan / atau penurunan berat badan yang berterusan, anda digalakkan berjumpa dengan pakar diet untuk penilaian tabiat pemakanan dan keperluan badan anda.

DI MANA UNTUK MEMPEROLEHI MAKLUMAT LANJUT?

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi 6357 8322 untuk membuat temujanji dengan pakar diet. Anda perlu mendapat rujukan daripada doktor anda sebelum berjumpa dengan pakar diet.

© Hospital Tan Tock Seng, Singapura 2017. Hak cipta terpelihara. Semua maklumat adalah tepat sehingga April 2017. Tidak ada sebarang bahagian daripada dokumen ini yang boleh diterbitkan semula, disalin, disusun semula, diadaptasikan, diedarkan, dieksploitasi secara komersil, dipamerkan atau disimpan di dalam pangkalan data, sistem capaian atau disalurkan dalam sebarang bentuk tanpa mendapat kebenaran Hospital Tan Tock Seng terlebih dahulu. Semua maklumat dan bahan yang ada dalam dokumen ini adalah untuk tujuan maklumat sahaja dan bukan bertujuan untuk menggantikan sebarang nasihat yang diberikan oleh doktor anda atau karyawan perubatan yang lain.

PECC-DIS-ED-2017-037M

Departemen NUTRISI DAN DIETETIK

MEMAHAMI DAN MENGATASI MALNUTRISI



APAKAH ITU MALNUTRISI?

Risalah berikut memberi maklumat mengenai gejala-gejala malnutrisi dan cara-cara mengatasinya. Kurang selera makan atau keperluan badan yang tinggi boleh menyebabkan pemakanan yang tidak mencukupi.

RISIKO MALNUTRISI

Risiko malnutrisi adalah tinggi untuk individu yang menghadapi penyakit-penyakit berikut:

- AIDS
- Penyakit barah / kanser
- Penyakit paru-paru obstruktif
- Kudis tekanan / ulser
- Penyakit sistem pencernaan
- Kesusahan untuk menelan
- Kecederaan atau luka
- Tuberkulosis (TB)
- Keadaan mental (contohnya, kemurungan, demensia)
- Keadaan yang menyebabkan kurang selera makan

TANDA-TANDA MALNUTRISI

- Penurunan berat badan dan kehilangan otot-otot
- Pelaksanaan aktiviti-aktiviti fizikal terjejas
- Sistem imun yang lemah
- Luka lambat sembuh
- Risiko komplikasi yang lebih tinggi selepas pembedahan
- Masa pemulihan yang lebih lama

CARA-CARA MUDAH UNTUK MENGENAL PASTI JIKA ANDA MENPUNYAI RISIKO MALNUTRISI

- ☐ Penurunan berat badan yang tidak dirancang (3kg atau lebih sejak 3-6 bulan yang lepas)
- ☐ Selera makan berkurangan (terutamanya kurang daripada ½ quantiti biasa sejak 5 hari yang lepas atau lebih dari 5 hari yang lepas)

✓ Jika anda menjawab “Ya” kepada salah satu atau kedua-dua perkara di atas, anda digalakkan berjumpa dengan pakar diet untuk penilaian yang lebih terperinci.

MENGAPA ANDA HARUS BERJUMPA DENGAN PAKAR DIET?

- Untuk menilai tabiat pemakanan dan keperluan badan anda.
- Untuk menerima nasihat dan pelan makanan yang memenuhi keperluan badan anda.
- Untuk mengikuti dan menilai semula tabiat pemakanan anda secara berkala untuk mengetahui jika anda mencapai matlamat pemakanan.

Risalah berikut mengandungi beberapa cadangan untuk membantu anda mengatasi kurang selera makan dan / atau penurunan berat badan. Matlamat cadangan ini adalah untuk meningkatkan pengambilan pemakanan anda. Jika kurang selera makan dan / atau penurunan berat badan berterusan, anda digalakkan untuk berjumpa dengan pakar diet untuk penilaian dan nasihat selanjutnya.

PANDUAN PEMAKANAN ASAS

1. Kerap makan hidangan kecil

- ✓ Makan 6 hidangan kecil berbanding dengan 3 hidangan besar.
- ✓ Lebihkan pemakanan bila lebih berselera (contohnya, sarapan pagi semasa harapan pagi).
- ✓ Jika tiada selera makan, cuba minum susu atau makan snek.

2. Setiap suapan adalah penting

- ✓ Pilih makanan dan minuman bertenaga tinggi (contohnya, biskut berkrim berbanding dengan biskut tawar).
- ✓ Antara waktu makan, cuba minum jus buah-buahan, minuman bijirin pra campur 3 in 1, minuman berprotein (contohnya, susu, minuman yogurt).

3. Sediakan makanan bertenaga

- ✓ Pastikan setiap hidangan semasa waktu makan atau snek mengandungi makanan bertenaga dan protein contohnya daging, ikan, susu, keju, yogurt, kastard, kacang.

4. Nikmati makanan anda dan makan pelbagai jenis makanan

- ✓ Pelbagaikan makanan anda supaya anda tidak jemu semasa waktu makan.
- ✓ Nikmati waktu makan bersama-sama dengan ahli keluarga atau kawan-kawan.