

PEMAKANAN SIHAT UNTUK PESAKIT DIALISIS



NATIONAL KIDNEY
FOUNDATION OF MALAYSIA

APABILA BUAH PINGGANG ANDA GAGAL BERFUNGSI IANYA TIDAK BOLEH:

- Menyingkirkan sisa buangan dari badan.
- Mengimbangkan cecair serta elektrolit dalam badan.
- Mengawal tekanan darah, bilangan sel darah merah dan jumlah mineral dalam badan.
- Menghasilkan Vitamin D aktif untuk kesihatan tulang.

PEMAKANAN YANG BETUL BAGI PESAKIT DIALISIS DIPERLUKAN UNTUK:

- Memperolehi jumlah kalori dan protein yang betul.
- Mendapatkan berat badan yang sihat.
- Mengurangkan komplikasi yang disebabkan oleh sisa buangan dalam badan.

CADANGAN KHASIAT PEMAKANAN HARIAN

Kalori	<ul style="list-style-type: none">• 35kcal/ berat badan kg jika umur < 60 tahun• 30-35kcal/ berat badan kg jika umur >60 tahun
Karbohidrat	<ul style="list-style-type: none">• 6-8 hidangan
Protein	<ul style="list-style-type: none">• 1.2-1.3g/ berat badan kg (sekurang-kurangnya separuh dari protein haiwan)
Fosfat	<ul style="list-style-type: none">• 800-1000mg
Potassium	<ul style="list-style-type: none">• 2-3g
Sodium	<ul style="list-style-type: none">• 2-3g
Cecair	<ul style="list-style-type: none">• 750-1000ml bergantung pada jumlah air kencing dan aktiviti fizikal



KALORI

- Penting kepada status khasiat pemakanan.
- Ianya:
 - Memberi tenaga pada badan.
 - Membantu badan menggunakan protein bagi membina otot dan tisu.

KARBOHIDRAT

- Menghasilkan gula untuk badan serta membekalkan tenaga apabila makanan dihadam.
- Terdapat pada gandum, buah-buahan, sayuran dan susu.
- Kita memerlukan 6 - 8 hidangan karbohidrat setiap hari.
- 1 hidangan karbohidrat bersamaan:
 - = 2 keping roti
 - = 1 cawan nasi
 - = 1 cawan mi hun

PROTEIN

- Membantu badan membina otot dan membaiki otot badan yang rosak.
- Makanan dengan kandungan protein yang tinggi adalah:
 - Daging segar
 - Ayam
 - Ikan
 - Telur/ putih telur
- Pesakit *vegetarian* dinasihatkan merujuk kepada pakar pemakanan untuk makanan gantian yang mengandungi protein yang tinggi.



FOSFAT

- Tahap fosfat yang tinggi dalam darah akan menyebabkan tulang menjadi lemah, kegatalan kulit dan sakit tulang.
- Ubat Kalsium Karbonat perlu diambil bersama hidangan makanan supaya ianya boleh bergabung dengan fosfat dalam makanan untuk mengurangkan penyerapan fosfat dalam badan.
- Makanan yang tinggi fosfat adalah makanan yang berprotein, seperti:
 - Ayam, daging, ikan
 - Tulang lembut
 - Produk tenusu
 - Kacang dhal dan tumbuhan kekacang



POTASSIUM

- Tahap potassium yang tinggi boleh mendaatkan keburukan pada hati dan fungsi otot.
- Elakkan sayuran yang mengandungi potassium
 - Kekacang
 - Tomato
 - Kentang
 - Labu
 - Bayam

- Elakkan buah-buahan yang mengandungi potasium tinggi:

- Pisang
- Tembikai susu
- Mangga
- Betik
- Oren



SODIUM

- Terlalu banyak garam akan menambahkan:
 - Dahaga
 - Berat badan di antara dialisis
 - Tekanan darah tinggi
- Cadangan khasiat pemakanan harian
 - 2-3 gram garam (1 sudu teh = 2.0g)
- Pemakanan tanpa garam
- Elakkan makanan yang mengandungi sodium, seperti:
 - Makanan dalam tin
 - Makanan segera (*fast food*)
 - Makanan yang diproses
- Elakkan garam gantian (kicap, sos tiram), gunakan agen perasa seperti:
 - Serbuk bawang putih
 - Herba
 - Bawang
- Langkah-langkah untuk mengurangkan sodium:
 - Jangan menambahkan garam berlebihan ke dalam makanan.
 - Elakkan sos soya ketika menikmati hidangan.



CECAIR

- Cecair berlebihan di dalam badan menyebabkan bengkak badan , kebebanan kepada jantung, meningkatkan tekanan darah serta kesukaran bernafas.
- Kekejangan otot akan berlaku semasa dialisis apabila cecair yang berlebihan dikeluarkan.
- Cecair ini termasuk:
 - Air, kopi, teh, sup, bubur dan pelbagai jenis minuman.



Ini adalah khidmat masyarakat disediakan oleh Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia. Semua maklumat adalah untuk tujuan pendidikan sahaja. Sila rujuk kepada doktor atau pakar pemakanan anda untuk maklumat lanjut.

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION OF MALAYSIA
 70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan
 Tel:603-7954 9048 Hotline:1-300-88-3110
 Email:edu@nkf.org.my Website:www.nkf.org.my