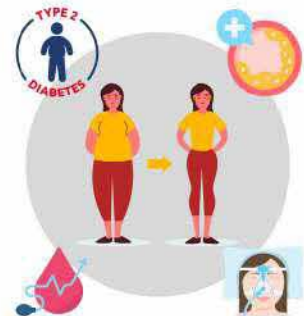


Pengganti Makanan Lengkap

Pengganti makanan

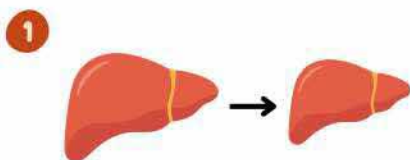
Penggunaan pengganti makanan boleh membantu dalam pengurusan berat badan bagi masalah kesihatan seperti diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan tidur, kolesterol tinggi, atau risiko kesihatan lain yang berkaitan dengan berat badan berlebihan.



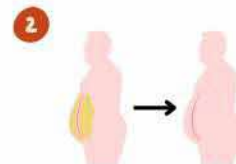
Diet sangat rendah kalori (Very Low Calorie Diet, VLCD)

VLCD mempunyai 800 kalori atau kurang dalam sehari. Ia membekalkan protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang mencukupi bagi penurunan berat badan yang selamat dan berkesan. Diet ini perlu dilakukan di bawah pengawasan perubatan, dengan menggunakan produk pengganti makanan yang dirumus khas untuk memastikan pengambilan nutrisi yang mencukupi.

Selama 2 – 4 minggu sebelum pembedahan penurunan berat badan, anda mungkin dinasihati untuk mengikut VLCD. Kebiasaannya anda perlu mengambil 3 sajian produk VLCD setiap hari, yang diubahsuai mengikut keperluan tenaga dan protein anda. Tujuan diet ini adalah untuk meningkatkan keselamatan semasa pembedahan dengan:



Mengurangkan saiz hati anda



Mengurangkan lemak pada organ dalaman untuk memudahkan akses ke kawasan yang akan dibedah

Peranan VLCD dalam pengurusan berat badan

Penurunan berat badan melalui VLCD dicapai melalui pengurangan pengambilan karbohidrat dan tenaga secara menyeluruh. Apabila badan tidak mempunyai karbohidrat yang mencukupi untuk dibakar sebagai tenaga, maka badan akan mula membakar lemak untuk menghasilkan tenaga.



Sesetengah individu mungkin mengalami kesan sampingan yang ringan semasa beberapa hari pertama mengikuti VLCD, seperti:

- Keletihan
- Loya
- Sembelit
- Cirit-birit
- Sakit kepala
- Kelaparan
- Kurang tumpuan



Kesan-kesan sampingan ini biasanya akan hilang pada hari keempat. Sila berbincang dengan doktor atau pakar dietetik anda sekiranya kesan sampingan di atas masih berterusan.

Maklumkan kepada doktor jika anda mengambil ubat-ubatan bagi penyakit kencing manis sebelum mengikuti VLCD kerana pengambilan ubat ini mungkin perlu diubahsuai. Anda juga digalakkan untuk memantau paras gula darah, untuk mengelakkan paras gula darah rendah semasa mengikuti VLCD.



Contoh pelan pemakanan VLCD

Anda perlu menggantikan semua makanan anda dengan 3 produk VLCD setiap hari, bersama 2 cawan sayuran tidak berkanji, 2 sudu teh minyak atau kondimen, dan 2 liter cecair tanpa kalori.

Ambil 800 Kalori Setiap Hari

Sarapan pagi



1 produk VLCD

Makan Tengahari

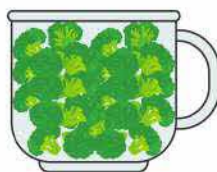


1 produk VLCD

Makan Malam



1 produk VLCD



1 cawan sayur rendah kanji



1 cawan sayur rendah kanji



1 sudu teh minyak/
kondimen



1 sudu teh minyak/
kondimen

Minum 2L air kosong setiap hari!



Ambil buah-buahan dan sayur-sayuran semasa mengikuti VLCD

Ambil 2 cawan sayur mentah atau yang dimasak setiap hari.

Dibenarkan ✓



Pucuk alfalfa



Asparagus



Taugeh



Ubi bit (1/3 cawan)



Peria



Bok choy



Brokoli



Kobis brussels



Kobis



Lada benggala



Lobak merah
(1/3 cawan)



Kobis bunga



Saderi



Chye sim



Timun



Terung



Kacang buncis



Kailan



Kangkung



Bendi



Daun bawang



Salad (semua jenis)



Kacang panjang



Cendawan

Ambil buah-buahan dan sayur-sayuran semasa mengikuti VLCD

Ambil 2 cawan sayur mentah atau yang dimasak setiap hari.

Dibenarkan ✓



Lobak putih



Bawang merah



Cekur manis
(Silver beet)



Pis (Snow peas)



Bayam



Sayur labu



Buah tomato



Selada air



Zucchini



Mi konjac (200g)

Mi konjac diperbuat daripada glucomannan, sejenis serat yang berasal daripada akar tumbuhan konjac, di mana ianya tinggi serat dan rendah kalori!

Elakkan ✗



Jagung



Kacang pis



Kekacang



Lentil



Akar teratai



Parsnip



Kentang



Labu



Keledek



Sengkuang



Keladi



Semua jenis buah

Pengambilan minuman semasa mengikuti VLCD

Dibenarkan ✓



Air kosong



Teh

(Kosong atau dengan 30ml susu skim & tanpa gula)



Kopi

(Kosong atau dengan 30ml susu skim & tanpa gula)



Minuman tanpa gula



Nutri-Grade Mark Variant - Measures for Nutri-Grade Beverages reproduced from <https://hpb.gov.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

Elakkan ✗



Jus buah



Alkohol



Susu, susu soya & minuman yogurt



Minuman ringan & kordial

Pengambilan sos dan kondimen semasa mengikuti VLCD

Dibenarkan ✓



Jus lemon & limau nipis



Cuka



Herba & rempah



Cili segar, bawang putih & bawang besar



Sos sriracha



Sambal



Minyak seperti kanola, jagung, zaitun, bijan & bunga matahari



Sos seperti barbeku, tiram, kicap cair, tomato & Tabasco (secara berpeda-pada)

Elakkan ✗



Mayonis



Krim



Sos berasaskan mentega



Sos berkalori tinggi seperti Thousand Island, Caesar & sos bijan

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of September 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure