

# Panduan Pemakanan Sihat untuk Kegagalan Jantung

## Apa itu Kegagalan Jantung?

Kegagalan jantung adalah keadaan kronik di mana jantung tidak dapat mengepam darah dengan cekap dan tidak dapat menghantar oksigen yang mencukupi ke badan anda.

Bergantung kepada tahap kegagalan jantung, ia boleh mengakibatkan:

- Rasa letih
- Sesak nafas
- Mengalami kelesuan yang melampau (walaupun selepas berehat)
- Jari dan bibir berwarna kebiruan
- Tidak mampu berbaring dengan posisi telentang
- Rasa loya
- Hilang selera makan
- Pengumpulan cecair berlebihan pada bahagian bawah badan, perut atau leher

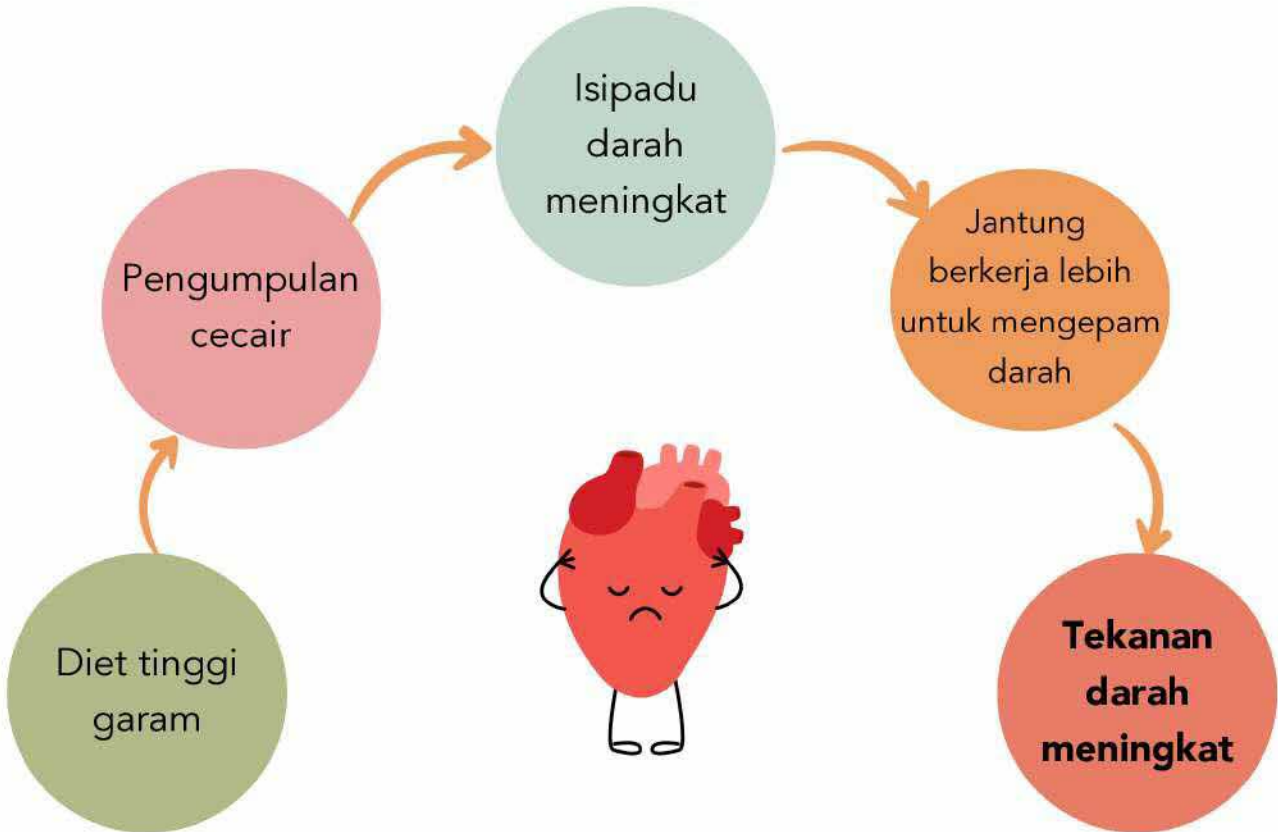


## Bagaimana Diet dan Gaya Hidup saya dapat membantu?

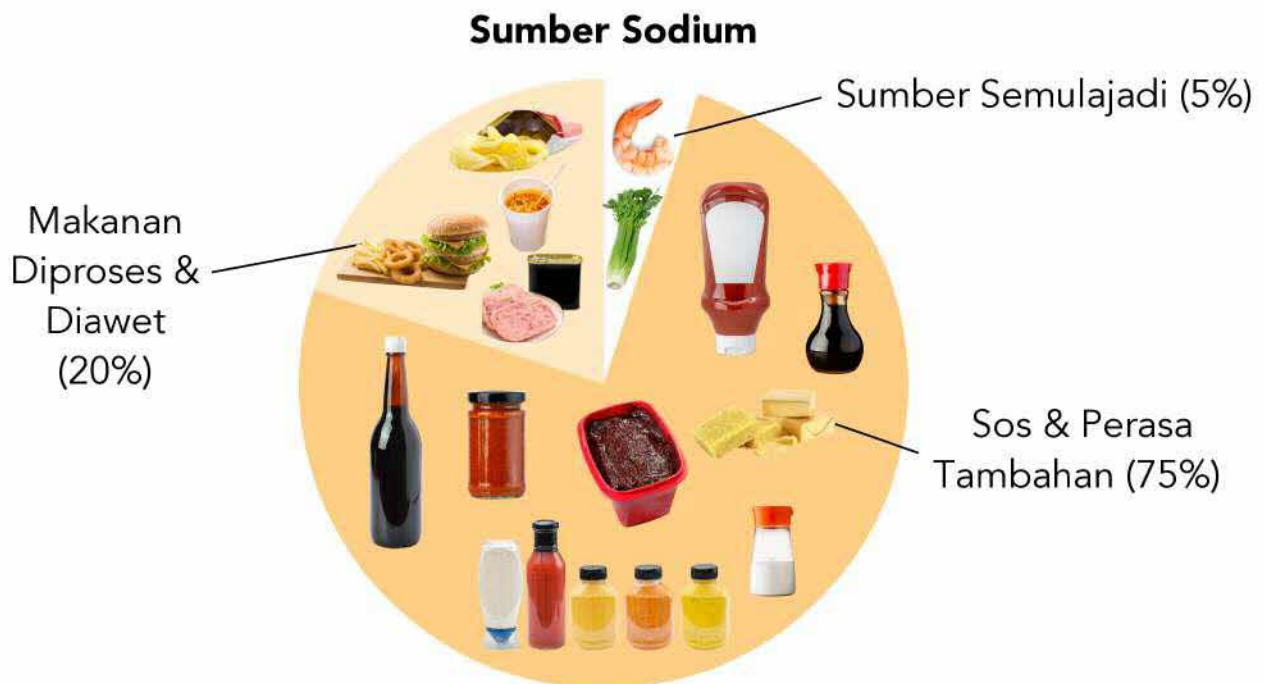
Selain daripada mematuhi preskripsi ubat-ubatan anda, perubahan diet dan gaya hidup juga dapat membantu menguruskan masalah jantung dan mengurangkan simptom-simptom tertentu. Muka surat berikutnya akan menunjukkan beberapa cara untuk membantu menguruskan keadaan ini.

## Kurangkan Pengambilan Garam (Sodium)

Pengambilan garam yang berlebihan dalam diet anda boleh menyebabkan pengumpulan cecair berlebihan dan seterusnya mengakibatkan tekanan darah naik.



Kebanyakan garam yang kita ambil adalah tersembunyi di dalam pengawet yang digunakan dalam makanan diproses dan kondimen dalam makanan luar.



Anda boleh mengurangkan pengambilan sodium secara bertahap untuk membiasakan deria rasa anda kepada diet rendah sodium.

**Saranan pengambilan sodium: Tidak Melebihi 2000 - 2400mg Sehari**

Bersamaan ~1 sudu teh (5g) garam!



### Tip-tip untuk Mengurangkan Pengambilan Sodium:

- Tip 1: Jadilah chef yang kreatif
  - Guna garam, bahan perasa dan sos secara berpadu-pada



- Guna herba dan rempah-ratus untuk meningkatkan rasa masakan
- Guna makanan segar dan semula jadi sebagai bahan masakan utama



**Cubalah resipi perapan ini untuk meningkatkan rasa makanan anda!**

Kisarkan 2 sudu makan daun selasih, 2 sudu makan daun thyme dan 2 sudu makan kulit limau yang diparut.

Kemudian, simpan dalam bekas yang tertutup rapat di dalam peti sejuk beku!



- Tip 2: Makan secara berhemah apabila di luar
  - Kurangkan pengambilan kuah, sos dan sup



- Pilih nasi putih berbanding nasi berperisa; bihun berbanding mi kuning



- Hadkan makanan yang masin seperti telur masin, daging diproses, jeruk, bebola/ kek ikan, dan nugget



- Tip 3: Berbelanja secara bijak

- Perhatikan "Healthier Choice Symbol" dan pilih produk makanan dengan label "Lower in Sodium" atau "No Added Sodium"



- Sentiasa baca label pemakanan. Perhatikan sumber sodium yang tersembunyi melalui perkataan seperti "marinated", "cured", "pickled", "smoked", "brined" dan "breaded".



- Baca senarai ramuan. Pilih produk alternatif yang rendah kandungan sodium sekiranya garam disenaraikan sebagai 5 bahan utama dalam sesuatu produk.



#### INGREDIENTS

Leaf Mustard, Vegetarian Soy Sauce, Sugar, Salt, Monosodium Glutamate, Sodium Metabisulphite

### Tahukah Anda?

Sodium boleh dikenali dengan nama lain seperti garam, garam laut (sea salt), garam sayuran (vegetable salt), garam bukit (rock salt), "sodium chloride", "monosodium glutamate", "sodium bicarbonate" atau kiub stok.

### Bolehkah Saya Menggunakan Pengganti Garam?

Kebanyakan pengganti garam (garam rendah sodium) mengandungi potassium. Sekiranya anda dinasihati agar menghadkan pengambilan potassium dalam diet, rujuk kepada doktor atau pakar dietetik terlebih dahulu sebelum menggunakannya.



## Hadkan Pengambilan Cecair

Pengawalan pengambilan cecair boleh membantu:

- Mengurangkan pengumpulan cecair di dalam badan
- Mengurangkan masalah sesak nafas
- Mengekalkan sasaran tekanan darah
- Mengurangkan rasa kembung atau loya



Sila berbincang dengan pakar perubatan anda mengenai jumlah pengambilan cecair yang dibenarkan kerana ia mungkin berubah dari semasa ke semasa.

## Bagaimana Saya Boleh Mengawal Pengambilan Cecair?

### A. Sukat cecair yang anda minum

- Gunakan cawan yang kecil semasa minum
- Gunakan cawan penyukat untuk sukat pengambilan cecair
- Sebarkan kuota cecair anda sepanjang hari
- Bahagikan kuota cecair anda ke dalam 2 botol asing, satu untuk diminum dan satu untuk diambil bersama ubat-ubatan
- Isikan satu jag/ botol air dan gunakannya untuk menyemak pengambilan cecair anda. Apabila anda minum atau ambil makanan yang mengandungi cecair, keluarkan jumlah yang sama dari jag/ botol ini.



### B. Kawal rasa dahaga

- Sedut gula-gula (tanpa gula) atau tambah kepingan lemon ke dalam air untuk merangsang pengeluaran air liur
- Sedut kiub ais secara perlahan-lahan kerana ia boleh membantu menghilangkan dahaga
- Bekukan 1-2 hidangan buah (contoh: strawberi, buah kiwi, epal) dan ambil semasa hari panas untuk melegakan rasa dahaga
- Bilas mulut anda dengan air tetapi jangan telan



## Apakah Itu Cecair?

Cecair termasuk semua makanan dan minuman dalam bentuk cair pada suhu bilik, seperti:

- Air dan ais
- Kopi, teh, susu, milo, jus buah, alkohol dan minuman lain
- Pencuci mulut seperti aiskrim, puding, jeli, sup kacang merah
- Sup, kuah dan sos
- Bubur dan oat yang cair
- Produk enteral (Oral Nutrition Supplements) (contoh: Ensure, Glucerna, Nepro HP dan lain-lain)

### Cecair dan Isipadunya



1 sudu teh  
5ml



1 sudu pencuci mulut  
10ml



1 sudu makan  
15ml



1 sudu sup  
30ml



1 cawan  
250ml



1 mangkuk sup  
kecil 100ml



1 scoop aiskrim  
50ml



1 ketul kiub ais  
20ml



1 gelas/ mug (diguna  
di kopitiam) 300ml



1 beg plastik minuman  
300ml



1 cawan plastik besar  
500ml

Gambar di atas hanyalah sebagai panduan. Adalah lebih baik jika anda boleh mengukur cawan dan mangkuk di rumah, kerana isipadu mereka mungkin berbeza.

## Gantikan Lemak Tepu dan Trans dengan Lemak Tidak Tepu

Diet yang tinggi lemak (terutamanya lemak tepu dan trans) boleh meningkatkan paras kolesterol darah dan risiko penyakit jantung. Untuk mengurangkan risiko ini, gantikan lemak tepu dan trans dalam diet anda dengan lemak tidak tepu.



### Lemak Tepu & Lemak Trans

Meningkatkan paras kolesterol darah



### Lemak Mono- & Poli- Tidak Tepu

Menurunkan paras kolesterol darah



## Tip-tip Untuk Mengurangkan Pengambilan Lemak Tepu dan Trans

- Hadkan pengambilan makanan bergoreng tidak melebihi 2 kali seminggu. Contoh makanan: you tiao, karipap, pisang goreng dan ayam goreng.
- Hadkan daging yang diproses seperti sosej, ham, daging awet, daging luncheon, daging dendeng
- Hadkan penggunaan minyak kelapa, santan, mentega, krim, minuman 3-dalam-1, krimer, mayonis, sos salad berkrim, sos pekat atau berlemak
- Hadkan pengambilan kerepek kentang, donut, pastri, kek, biskut, piza dan makanan bergoreng sejuk beku



### INGREDIENTS

Wheat Flour, Water, **Vegetable Shortening**, Pork Meat, Vegetable Oil, Margarine, Sugar, Egg, Light Soya Sauce, Dark Soya Sauce, Oyster Sauce, Shallot.

Perhatikan perkataan 'partially hydrogenated oil' atau 'vegetable shortening' dalam senarai ramuan untuk mengenal pasti sumber lemak trans.




Pilihan yang lebih sihat semasa mengambil snek atau memasak:

	<b>Gantikan</b>	<b>Pilih Ini</b> ✓
Ambil 1 genggam kacang tanpa garam (30g), beberapa kali seminggu	 <p>Keropok dan kerepek</p>	 <p>Kacang tanpa garam</p>
Pilih ikan kaya omega 3 (sejenis sumber lemak poli-tidak tepu) sekurang-kurangnya 2 kali seminggu	 <p>Ikan goreng</p>	 <p>Ikan tenggiri, salmon, sardin</p>
Pilih sapuan yang tinggi kandungan lemak tidak tepu	 <p>Mentega, marjerin keras</p>	 <p>Marjerin lembut minyak zaitun/ kanola, avokado</p>
Elakkan penggunaan lemak haiwan dalam masakan	 <p>Minyak sapi, lemak daging</p>	 <p>Minyak kanola, zaitun, dedak padi</p>
Pilih susu atau santan rendah-, tanpa- lemak atau yang berlabel 'light'	 <p>Susu penuh krim, santan</p>	 <p>Susu rendah/ tanpa lemak, santan berlabel "light"</p>
Elakkan cara masakan tinggi lemak	 <p>Hidangan sayur dengan kuah pekat/ berlemak, atau sayur goreng</p>	 <p>Hidangan sayur yang disediakan dengan minyak masak yang sihat</p>

Pilihan yang lebih sihat semasa makan di luar:

	<b>Gantikan</b>	<b>Pilih Ini</b> ✓
Pilih bahagian daging/ ayam yang tidak berlemak; buang kulit dan lemak yang kelihatan	 <p>Daging ayam bersama kulit 4 sudu teh minyak</p>	 <p>Daging ayam tanpa kulit 2 sudu teh minyak</p>
Pilih hidangan mi dalam sup jernih, berbanding dalam kuah pekat/ goreng/ kering	 <p>Char kway teow 7.5 sudu teh minyak</p>	 <p>Mi wonton (sup) 1 sudu teh minyak</p>
Pilih nasi perang/ putih berbanding nasi berperisa	 <p>Nasi ayam/ nasi lemak/ nasi biryani (nasi sahaja) 2 sudu teh minyak</p>	 <p>Tanpa minyak tambahan</p>
Pilih hidangan tanpa santan	 <p>Laksa 8 sudu teh minyak</p>	 <p>Mee soto 2.5 sudu teh minyak</p>
Elakkan menambah bawang goreng, sos dan kuah	 <p>Dengan kuah 3 sudu teh minyak</p>	 <p>Tanpa kuah dan minyak tambahan</p>

 1 sudu teh minyak = 5g lemak

## Tingkatkan Pengambilan Serat

Pengambilan serat boleh membantu menurunkan paras kolesterol darah dan risiko penyakit jantung. Tingkatkan pengambilan buah-buahan, sayur-sayuran, oat, bijirin penuh dan kekacang.

Pastikan sekurang-kurangnya separuh daripada pengambilan bijirin harian anda adalah berasaskan bijirin penuh



Ambil 2 sajian buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari

1 sajian buah-buahan adalah seperti berikut:



1 biji epal, oren, pir atau buah mangga saiz kecil (130g)



1 potong betik, nanas atau tembikai (130g)



10 biji anggur/longan (50g)



1 pisang saiz sederhana

1 sajian sayur-sayuran adalah seperti berikut:



$\frac{1}{4}$  pinggan sayur (masak)



150g sayur berdaun (mentah)



100g sayur tidak berdaun (mentah)



$\frac{3}{4}$  cawan sayur berdaun (masak)

## Amalkan Pemakanan yang Seimbang

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dan Diet Mediterranean adalah berkesan untuk mengurangkan kejadian kegagalan jantung dan mengawal tahap keparahannya.

<b>DASH</b>	<b>Diet Mediterranean</b>
<p>Amalan pemakanan seimbang yang direka untuk menurunkan tekanan darah dan kolesterol.</p>	<p>Diet yang berdasarkan tabiat pemakanan yang biasanya diamalkan oleh negara-negara bersempadan Laut Mediterranean.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ambil diet yang kaya dengan sayur-sayuran, buah-buahan dan bijirin penuh</li><li>• Ambil produk tenusu yang rendah atau tanpa lemak, ikan, ayam/ itik, kekacang dan minyak sayuran</li><li>• Hadkan pengambilan makanan tinggi lemak tepu (contoh: daging berlemak, produk tenusu penuh lemak, dan minyak tropika seperti minyak sawit, biji sawit dan kelapa)</li><li>• Hadkan pengambilan makanan, minuman dan snek yang bergula</li><li>• Kurangkan pengambilan sodium</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lebihkan pengambilan buah-buahan, sayur-sayuran, kekacang, bijian dan bijirin penuh</li><li>• Minyak zaitun sebagai sumber lemak utama</li><li>• Pengambilan produk tenusu, telur, ikan dan ayam/ itik dalam jumlah yang sedikit hingga sederhana</li><li>• Ikan, ayam/ itik lebih kerap diambil berbanding dengan daging merah. Diet ini memberi tumpuan kepada makanan yang berasaskan tumbuhan dan kurang diproses.</li><li>• Wain boleh diambil dalam jumlah yang sedikit hingga sederhana bersama makanan. Namun, jangan mula ambil alkohol jika anda tidak mempunyai tabiat minum.</li><li>• Buah-buahan adalah pencuci mulut pilihan utama (bukan manisan)</li></ul>

## Hadkan Pengambilan Alkohol

Jika anda tidak minum alkohol, jangan mulakan pengambilan alkohol yang tetap. Jika anda minum alkohol, ambillah secara sederhana. Hadkan kepada 2 minuman standard (untuk lelaki) dan 1 minuman standard (untuk perempuan).

### 1 Minuman Standard = 10g Alkohol



330ml Bir



100ml Wain



30ml Spirit

## Berhenti Merokok

Merokok dan/atau pendedahan kepada asap rokok boleh merosakkan saluran darah dan menjadikannya kaku.

Jantung perlu bekerja lebih keras untuk mengepam darah ke seluruh badan. Ini akan meningkatkan tekanan darah, dan seterusnya menyebabkan keadaan jantung bertambah buruk.



## Kekalkan Berat Badan yang Sihat

Berat badan berlebihan atau masalah obes boleh menyebabkan masalah jantung anda bertambah buruk. Badan anda perlu lebih banyak darah untuk memenuhi keperluannya. Ini akan memberi tekanan tambahan kepada jantung anda.

Indeks Jisim Tubuh (BMI) boleh membantu mengenalpasti sama ada anda mempunyai berat badan berlebihan atau obes.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (m)} \times \text{Height (m)}}$$

Jika anda mempunyai berat badan berlebihan atau obes, capailah penurunan berat badan sekurang-kurangnya 5-10%. Jika kadar penurunan berat badan ini dapat dikekalkan, ia dapat membantu memberi kesan positif kepada fungsi jantung dan mengurangkan risiko keadaan jantung anda bertambah teruk.

Status Kesihatan	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
Kurang berat badan	< 18.5
Normal	18.5 - 22.9
Berat badan berlebihan	23.0 - 27.4
Obes I	27.5 - 32.4
Obes II	≥ 32.5

## Pemantauan Diri

Berikut adalah beberapa ukuran yang boleh anda ambil dan rekod secara kerap untuk memantau diri anda:

### Tekanan darah

- Secara idealnya, anda perlu mengekalkan bacaan tekanan darah pada  $\leq 130/80$  mm Hg
- Sila periksa dengan doktor jika anda mempunyai sasaran tekanan darah sendiri, kerana ia mungkin berbeza bergantung pada keadaan kesihatan anda



### Berat badan

- Berat badan anda tidak harus bertambah secara mendadak kerana ini mungkin tanda pengumpulan cecair berlebihan dalam badan (contoh: kenaikan berat badan  $> 1$ kg setiap hari selama 2 hari berturut-turut)
- Pastikan anda tidak mengalami penurunan berat badan. Sila beritahu doktor anda sekiranya anda mengalami kekurangan selera makan dan penurunan berat badan yang tidak diigini. Mereka akan memeriksa sama ada anda perlu berjumpa pakar dietetik untuk menilai sama ada anda mendapat khasiat yang mencukupi.



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