

Panduan Pemakanan Sihat untuk Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi, atau juga dikenali sebagai hipertensi, berlaku apabila darah mengalir dengan tekanan yang tinggi di dalam saluran darah. Jika tekanan darah tinggi anda tidak terkawal, ia boleh menyebabkan strok, serangan jantung, kegagalan jantung, penyakit buah pinggang dan lain-lain. Pengawalan tekanan darah yang baik adalah penting untuk mengelakkan daripada mendapat penyakit tersebut atau menyebabkan keadaan bertambah serius.



Faktor Risiko bagi Tekanan Darah Tinggi

| Tidak Boleh Diubah | Boleh Diubah |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Usia lanjut• Sejarah keluarga• Lelaki | <ul style="list-style-type: none">• Pengambilan alkohol yang berlebihan• Pengambilan makanan yang tinggi sodium/ diet yang tidak sihat• Berat badan berlebihan/ obesiti• Kurang aktiviti fizikal• Gangguan tidur• Hiperlipidemia• Penyakit kencing manis• Merokok dan penggunaan tembakau (termasuk jika sering terdedah kepada asap rokok)• Hidup yang penuh tekanan |

Komplikasi Tekanan Darah Tinggi



Strok

Saluran darah dalam otak lebih mudah pecah atau tersumbat



Kehilangan penglihatan

Ketegangan dan kerosakan saluran darah dalam mata

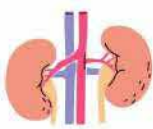


Kegagalan Jantung

Jantung membesar dan gagal membekalkan darah ke badan

Serangan Jantung

Merosakkan dan menyekat saluran darah pada jantung



Kegagalan Buah Pinggang

Merosakkan saluran darah buah pinggang dan menjejaskan fungsinya untuk menapis darah dengan baik



Ketidaktifan Seksual

Disfungsi ereksi pada lelaki atau penurunan libido pada wanita

Cara-cara Untuk Mengawal Tekanan Darah Tinggi

1. Mengekalkan Berat Badan yang Sihat

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

- Capai penurunan berat badan secara bertahap, iaitu sebanyak 5-10% dalam masa 3-6 bulan jika Indeks Jisim Tubuh (BMI) anda melebihi 23 kg/m² untuk meningkatkan kesihatan anda

Tahukah Anda?

Penurunan berat badan sebanyak 1kg boleh menurunkan tekanan darah sebanyak ~1mmHg!

| Risiko Kardiovaskular | BMI (kg/m ²) |
|-----------------------|--------------------------|
| Rendah | 18.5 - 22.9 |
| Sederhana | 23.0 - 27.4 |
| Tinggi | 27.5 - 32.4 |
| Sangat Tinggi | > 32.5 |

2. Mengamalkan Diet yang Seimbang

Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) adalah amalan pemakanan seimbang yang boleh menurunkan tekanan darah dan kolesterol.

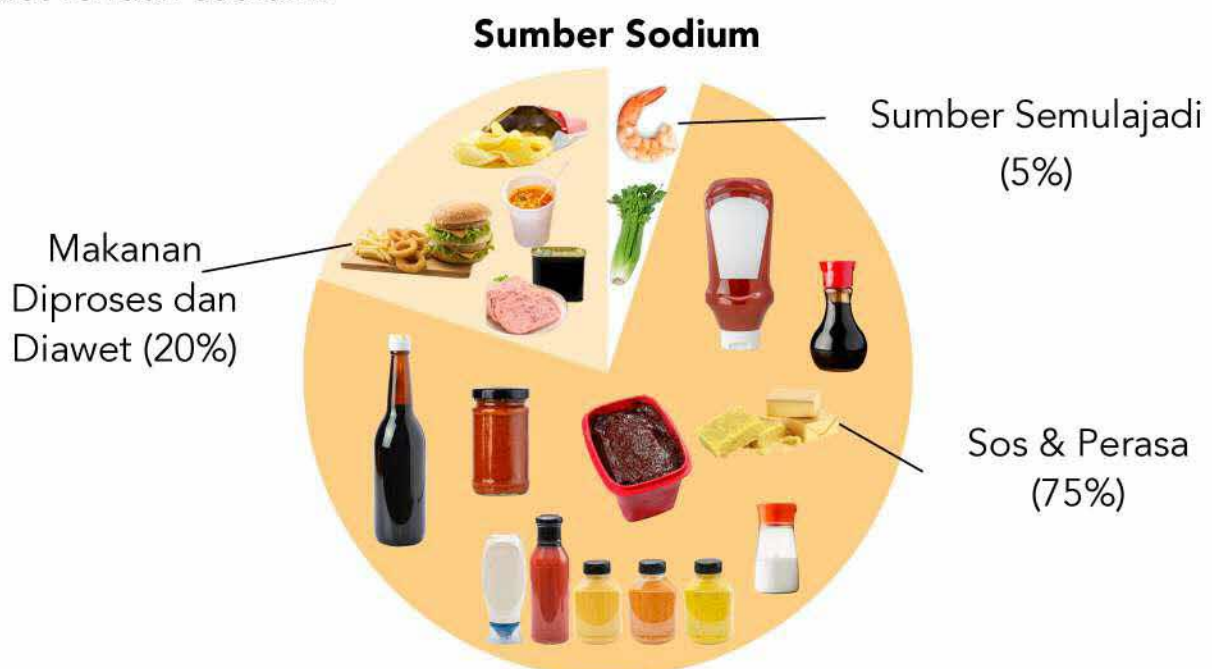
Apakah Ciri-ciri Diet DASH?

- Ambil diet yang kaya dengan sayur-sayuran, buah-buahan dan bijirin penuh
- Pilih produk tenusu rendah lemak, ikan, ayam/ itik, kekacang dan minyak sayuran
- Hadkan makanan yang tinggi lemak tepu (contoh: daging berlemak, produk tenusu penuh lemak dan minyak yang berasal dari kelapa, biji sawit, atau kelapa sawit)
- Hadkan minuman, makanan dan snek bergula
- Kurangkan pengambilan sodium



3. Mengurangkan Pengambilan Sodium

Sodium terdapat di dalam kebanyakan makanan yang diambil. Ia wujud secara semula jadi, ditambah ke dalam masakan untuk menambah rasa, atau sebagai bahan pengawet. Pengambilan sodium yang berlebihan boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Anda boleh kurangkan pengambilan sodium secara bertahap untuk menyesuaikan diri dengan diet rendah sodium.



Saranan Pengambilan Sodium: Tidak Melebihi 2000-2400mg Sehari

la bersamaan ~1 sudu teh (5g) garam!



Menurut Tinjauan Pemakanan Kebangsaan 2018, rata-rata penduduk Singapura mengambil 3,600mg sodium setiap hari. Ini adalah lebih kurang 9g atau 2 sudu teh garam. Jumlah ini kebanyakannya datang dari bahan perasa, garam dan sos yang ditambah semasa proses penyediaan makanan.



Salt intake reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

Tip-tip untuk Mengurangkan Pengambilan Sodium

1. Ketika Memasak di Rumah

- Guna garam, bahan perasa dan sos secara berpeda-pada
- Guna herba dan rempah-ratus untuk meningkatkan rasa makanan
- Pilih sayur-sayuran segar berbanding pati masakan untuk memasak sup

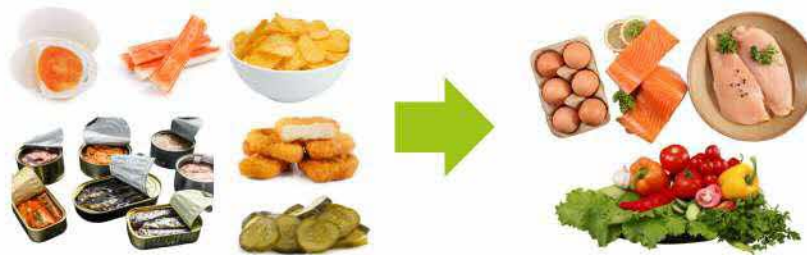


- Masak makanan yang menggunakan cara penyediaan yang mudah seperti daging bakar/ panggang tanpa salutan tepung/ serbuk roti atau sayur-sayuran tanpa sos pekat/ berlemak



2. Ketika Membeli Barangan Runcit

- Pilih makanan yang segar berbanding makanan yang diproses atau diawet



- Pilih produk makanan yang mempunyai "Healthier Choice Symbol" seperti "No Added Sodium" atau "Lower in Sodium"



- Pilih produk makanan yang tidak menyenaraikan sumber sodium sebagai ramuan utama atau tidak mempunyai perkataan "sodium" yang berulang kali dalam senarai ramuan. Sodium boleh dikenali dengan nama yang lain seperti garam, garam laut, garam bukit atau bahan yang terdapat "sodium" pada namanya.

INGREDIENTS

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

- Pertimbangkan penggunaan garam rendah sodium sebagai pengganti. Namun, jika anda mempunyai penyakit buah pinggang atau mengambil ubat-ubatan untuk tekanan darah tinggi atau penyakit jantung, rujuk pakar dietetik atau doktor sebelum menggunakannya.

Tahukah Anda?

Garam Himalaya, kosher, laut atau bukit mempunyai kandungan sodium yang hampir sama dengan garam biasa, dan harus diambil secara sederhana.



3. Ketika Makan di Luar

- Jangan ambil sup dan elakkan kuah berlebihan
- Elakkan sos pencicah
- Pilih nasi putih berbanding nasi berperisa

| | Di manakah sodium? | Cara mengurangkan pengambilan sodium? |
|---|---|--|
|  <p>Mi Bebola Ikan (Sup)</p> | <ul style="list-style-type: none">• Bebola ikan• Sup• Sos | <ul style="list-style-type: none">• Jangan ambil sup• Elakkan sos/ kicap pencicah |
|  <p>Nasi Biryani</p> | <ul style="list-style-type: none">• Kuah• Bahan perasa yang ditambah pada nasi dan daging | <ul style="list-style-type: none">• Kurangkan pengambilan kuah• Kongsikan hidangan ini• Pilih nasi putih |
|  <p>Ayam Masala</p> | <ul style="list-style-type: none">• Kuah• Bahan perasa yang ditambah pada daging | <ul style="list-style-type: none">• Kurangkan pengambilan kuah• Kongsikan hidangan ini |
|  <p>Makanan Segera</p> | <ul style="list-style-type: none">• Garam dalam kentang goreng• Daging yang diproses• Sos | <ul style="list-style-type: none">• Minta kentang goreng tanpa garam• Hadkan pengambilan makanan segera kepada 1 kali seminggu• Elakkan sos pencicah |

4. Hadkan Pengambilan Alkohol

- Pengambilan alkohol yang berlebihan boleh mengakibatkan tekanan darah tinggi
- Jika ingin minum, hadkan kepada 2 minuman standard bagi lelaki dan 1 minuman standard bagi wanita
- Individu yang tidak mengambil alkohol disarankan untuk tidak mengambilnya

1 Minuman Standard = 10g Alkohol



330ml Bir



100ml Wain



30ml Spirit

5. Berhenti Merokok

- Merokok dan/atau pendedahan kepada asap rokok boleh merosakkan dan mengeraskan saluran darah
- Jantung perlu bekerja lebih keras untuk mengepam darah ke seluruh badan, menyebabkan tekanan darah meningkat
- Berhenti merokok secepat mungkin untuk elakkan kerosakan saluran darah yang tidak dapat dipulihkan



6. Pengurusan Stres

- Apabila rasa stres, tubuh kita akan merembeskan hormon yang menyebabkan peningkatan degupan jantung dan pengecilan saluran darah. Ini akan meningkatkan tekanan darah.
- Stres juga boleh membawa kepada gaya hidup tidak sihat seperti makan berlebihan, merokok, ketagihan alkohol lalu menyebabkan tekanan darah menjadi lebih serius
- Kenal pasti punca tekanan dalam hidup anda dan ambil tindakan untuk menguruskannya. Kongsi masalah dengan rakan atau ahli keluarga, atau dapatkan bantuan daripada pakar seperti kaunselor atau pakar psikologi jika perlu.



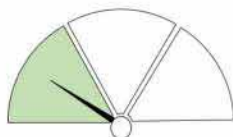
7. Aktiviti Fizikal

Senaman boleh membantu mengawal berat badan, mengurangkan stres dan seterusnya mengawal tekanan darah anda. Golongan dewasa perlu mengelakkan gaya hidup sedentari dan perlu kekal aktif!

- Cuba lakukan 150-300 minit senaman aerobik berintensiti sederhana atau 75-150 minit senaman aerobik berintensiti tinggi; atau gabungan keduanya setiap minggu
- Senaman kekuatan otot boleh memberi lebih manfaat kesihatan. Senaman ini perlu melibatkan pergerakan semua otot utama dan dilaksanakan pada intensiti sederhana atau tinggi.

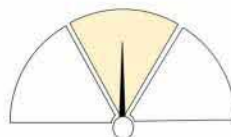


Tahap Intensiti Senaman



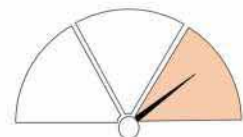
Rendah

Boleh bertutur dengan ayat penuh dan menyanyi



Sederhana

Boleh bertutur menggunakan ungkapan atau ayat pendek tetapi tidak boleh menyanyi



Tinggi

Sukar untuk bercakap

Anda boleh mencapai tekanan darah yang lebih baik melalui berat badan, pemakanan dan gaya hidup yang sihat!

Nota: Sila rujuk kepada ahli fisioterapi/ doktor anda untuk mendapatkan cadangan peribadi atau sekiranya anda pernah disarankan untuk menghadkan intensiti aktiviti fizikal.

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 August 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure