

Panduan Pemakanan Sihat bagi Dialisis Peritoneal

Bagaimanakah pemakanan untuk dialisis peritoneal?

Dialisis peritoneal (PD) akan dilakukan pada setiap hari. Oleh itu, bahan sisa dan toksin tidak akan terkumpul dengan banyak dalam darah anda. Namun, penting untuk mengetahui cara menguruskan diet anda dengan:



Ambil kalori yang mencukupi

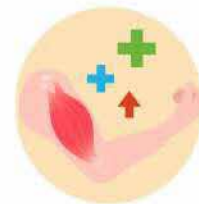
Kalori diperolehi melalui sumber makanan. Pengambilan kalori yang mencukupi adalah penting untuk:



Memberikan tenaga untuk melakukan aktiviti yang digemari



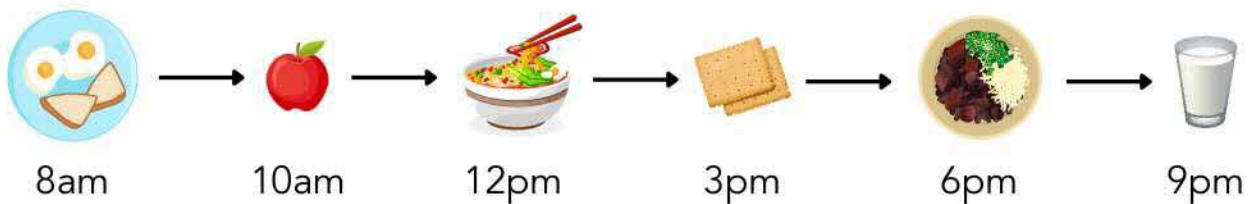
Mengekalkan berat badan yang sihat



Membantu tubuh menggunakan protein untuk membina otot

Anda mungkin sukar untuk mendapatkan kalori yang mencukupi pada permulaan menjalani PD. Larutan dialisis mungkin membuatkan anda berasa kenyang dan kurang selera makan.

Pada tempoh permulaan menjalani PD, anda boleh cuba mengambil makanan dalam jumlah yang kecil tetapi kerap sebanyak 5-6 kali sehari. Ini dapat membekalkan kalori mencukupi yang diperlukan oleh badan anda.



Lama-kelamaan, mereka yang menjalani PD akan mengalami penambahan berat badan yang tidak diingini. Ini kerana badan anda menyerap dekstrosa, sejenis gula yang terdapat di dalam larutan dialisis yang menyebabkan pengambilan kalori yang berlebihan.

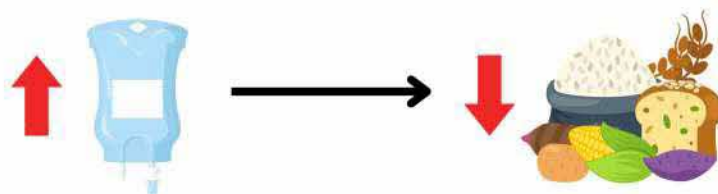


Semakin pekat larutan dialisis, semakin banyak dekstrosa dan kalori yang dibekalkan. Kalori berlebihan akan bertambah dan menyebabkan kenaikan berat badan.

Jika anda pesakit diabetes, dekstrosa berlebihan daripada larutan dialisis juga boleh menyebabkan kenaikan paras gula darah.

Apakah yang perlu saya lakukan?

Anda mungkin perlu mengehadkan makanan tinggi karbohidrat kerana anda memperoleh kalori berlebihan daripada larutan dialisis. Pakar dietetik akan membantu merancang pemakanan anda untuk mengelakkan kenaikan berat badan berlebihan dan paras gula darah yang tinggi.



Ambil protein dengan jumlah yang betul

Sebelum anda memulakan rawatan PD, anda mungkin sedang mengambil diet rendah protein untuk membantu mengurangkan pengumpulan bahan sisa dalam darah. Apabila anda mula menjalani PD, ia akan membantu menyingkirkan sebahagian bahan sisa tersebut.

Namun, ia juga turut menyingkirkan sejumlah protein yang diperlukan oleh badan anda. Oleh itu, pengambilan DIET TINGGI PROTEIN boleh membantu menggantikan protein yang hilang semasa menjalani PD.

Mengapakah protein penting untuk badan?



Memperkuatkan
otot











Memperbaiki
tisu badan



Membantu mengelak
dan melawan jangkitan

Apakah sumber-sumber protein?

Terdapat 2 jenis protein:

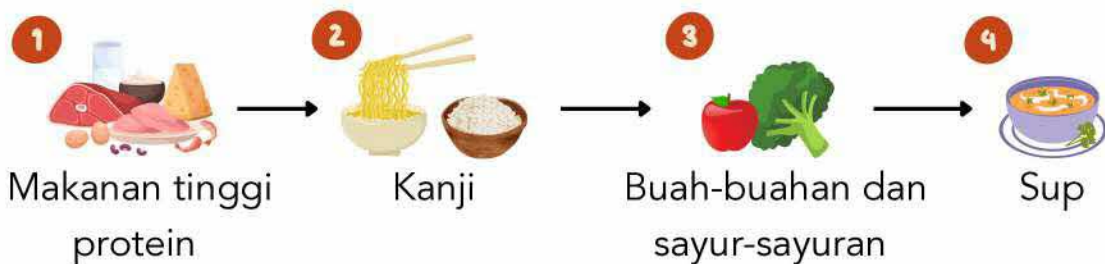
Protein haiwan		Protein tumbuhan	
 Ikan dan makanan laut	 Ayam dan daging	 Bijirin penuh	 Kekacang dan bijian
 Telur	 Susu dan produk tenusu	 Legum	 Produk soya

Berapakah jumlah protein yang saya perlukan?

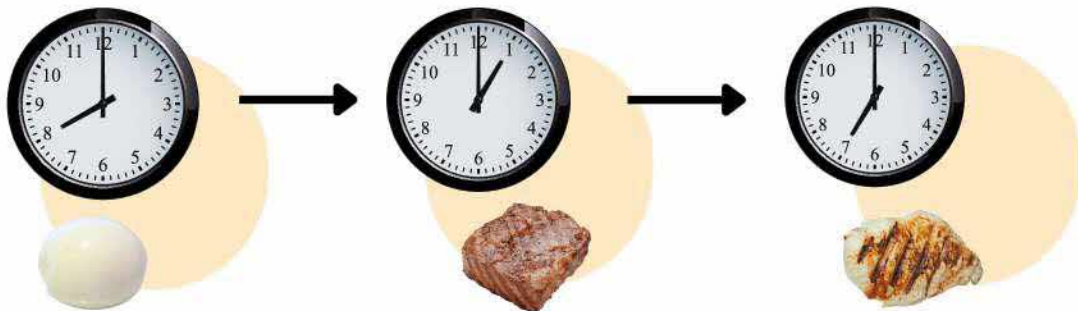
Kebanyakan orang yang menjalani dialisis perlu mengambil sekurang-kurangnya 6-9 pertukaran protein setiap hari. Pakar dietetik akan memberikan panduan tentang jumlah atau PERTUKARAN protein yang anda perlukan setiap hari.

Berikut adalah tips untuk mencapai keperluan protein anda:

- Makan sumber protein terlebih dahulu, sebelum anda berasa kenyang



- Pastikan terdapat makanan tinggi protein pada waktu makan utama dan waktu snek. Tubuh anda memerlukan protein sepanjang hari.
- Pilih sumber protein yang berlainan pada setiap waktu makan



Tahukah anda?

Tapak tangan boleh digunakan sebagai panduan untuk menganggarkan kuantiti protein. Potongan daging sebesar 1 tapak tangan adalah lebih kurang 3 pertukaran protein.



1 tapak tangan

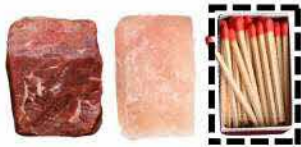


3 kotak mancis

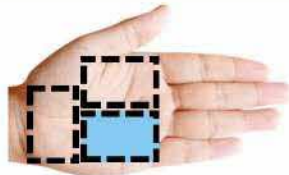
Pertukaran protein

Setiap makanan di bawah mengandungi 1 pertukaran (7g) protein dan boleh ditukar antara satu sama lain.

Daging/ Ikan/ Ayam (tanpa tulang dan kulit)



1 kotak mancis
40g mentah
(30g masak)



$\frac{1}{3}$ saiz tapak tangan
40g mentah
(30g masak)



2 sudu makan
40g mentah
(30g masak)

Makanan laut (tanpa cengkerang)



4 ekor udang saiz sederhana
50g mentah (40g masak)



1 ekor sotong saiz sederhana
50g mentah (40g masak)

Telur



2 biji telur putih (50-60g)



1 biji telur saiz sederhana (70g)

Tauhu/ Tempeh



$\frac{1}{3}$ blok tauhu lembut
(90-100g)



$\frac{1}{2}$ blok taukwa
(60g)



1 keping tempeh
(50g)

Makanan berikut tinggi kandungan potassium and fosforus. Jika paras potassium dan fosforus dalam darah anda tinggi, pakar dietetik akan memberikan panduan mengenai porsi makanan yang sesuai untuk membantu anda mengawal pengambilannya.

Legum



2 sudu makan besar atau
 $\frac{1}{4}$ cawan (30g mentah)



3 sudu makan besar atau
 $\frac{1}{2}$ cawan (90g masak)

Susu/ Susu soya/ Yogurt/ Keju



1 cawan susu/
susu soya (250ml)



4 sudu makan besar
susu tepung (30-40g)



1 bekas kecil yogurt
(150ml)



1.5 keping keju (30g)

Hadkan pengambilan keju kerana mengandungi sodium yang tinggi

Kekacang/ Bijian (tanpa perisa/ garam)



$\frac{1}{4}$ cawan atau 1 genggam
kecil (30g)



2 sudu makan besar
mentega kacang (30g)

Hadkan pengambilan makanan tinggi fosforus

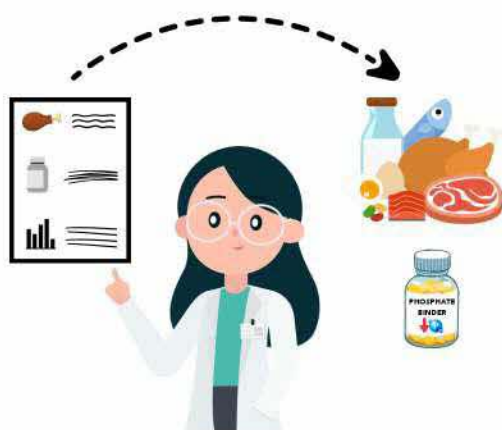
Fosforus, bersama mineral yang lain, membantu mengekalkan tulang dan gigi yang kuat.

Terdapat 2 sumber utama fosforus dalam diet:

Fosforus organik	Fosforus bukan organik
<p>Wujud secara <u>semula jadi</u> dalam makanan berprotein seperti daging, ikan, kacang, produk tenusu, dan bijirin penuh.</p> 	<p><u>Aditif fosfat</u> yang ditambah ke dalam makanan dan minuman seperti daging diproses dan daging perap, makanan segera dan makanan dalam tin.</p> 

Pengambilan makanan tinggi fosforus boleh meningkatkan paras fosforus dalam darah anda. Jumlah fosforus yang disingkirkan semasa PD adalah terhad. Justeru, fosforus berlebihan akan terkumpul di dalam badan dan menyebabkan komplikasi seperti kulit gatal, tulang rapuh, sakit sendi dan pengerasan saluran darah.

Anda boleh mengawal paras fosforus darah dengan:



- Ambil makanan tinggi protein mengikut kuantiti yang disarankan
- Pilih makanan segar berbanding makanan diproses
- Ambil “Pengikat Fosfat” mengikut preskripsi doktor anda

Kawal pengambilan sodium dan cecair

Apakah itu sodium?

Sodium merupakan sebahagian daripada garam. Ia wujud secara semulajadi dalam kebanyakan makanan. Namun, kebanyakan sodium yang terdapat dalam diet kita adalah daripada:

Bahan perasa	Makanan diproses/ diawet
<ul style="list-style-type: none">• Kicap cair• Garam• Monosodium Glutamate (MSG)• Sos teriyaki/ tiram• Sos cili/ tomato 	<ul style="list-style-type: none">• Ham• Sosej• Bebola daging/ ikan• Sardin dalam tin• Telur/ ikan masin• Sayur masin/ jeruk 

Mengapa saya perlu mengehadkan pengambilan sodium semasa menjalani PD?

Pengambilan makanan tinggi sodium yang berlebihan boleh membuatkan anda berasa dahaga lalu menyebabkan pengumpulan cecair berlebihan. Sodium dan cecair berlebihan dalam badan boleh mengakibatkan:



Bengkak sekitar mata/ tangan/ kakit



Sukar bernafas



Penambahan berat badan daripada cecair



Tekanan darah meningkat

Doktor anda mungkin menggunakan larutan dialisis yang lebih pekat untuk membantu mengeluarkan cecair berlebihan. Kalori berlebihan daripada larutan tersebut boleh menyebabkan kenaikan berat badan.

Bgaimanaakah saya boleh mengurangkan pengambilan sodium?

- Kurangkan pengambilan makanan bertin dan diproses
- Hadkan penggunaan sos/ garam semasa memasak
- Tingkatkan rasa makanan menggunakan herba dan rempah semulajadi berbanding sos dan penambah perasa



Ia mengambil tempoh selama 4-6 minggu untuk menyesuaikan deria rasa anda dengan makanan kurang sodium. Apabila pengambilan sodium berkurang, anda juga akan lebih mudah mengurangkan pengambilan cecair.

Berapakah jumlah cecair yang boleh saya minum setiap hari?

Jumlah cecair yang diperlukan adalah berdasarkan jumlah air kencing, fungsi buah pinggang dan saiz badan. Sila bertanya kepada doktor anda tentang jumlah cecair harian yang dibenarkan.

Contoh-contoh Cecair



Ais



Bubur, kuah, sup



Minuman
(contoh: kopi, teh, jus, susu, air)



Snek dan hidangan manis
(contoh: aiskrim, sorbet, popsikel, agar-agar, yogurt)

Bagaimanakah cara mengetahui jika pengambilan cecair saya adalah berlebihan?

Anda boleh rekodkan pengambilan cecair dan jumlah air yang dikeluarkan pada setiap pertukaran PD.

Anda juga boleh rekodkan berat harian semasa menjalani PD. Kenaikan berat badan yang mendadak mungkin bermaksud anda telah mengambil cecair secara berlebihan.



Pastikan pengambilan potassium mencukupi

Jantung, otot dan sistem saraf anda memerlukan potassium untuk berfungsi dengan baik. Potassium terdapat dalam hampir semua jenis makanan, tetapi kandungannya adalah lebih tinggi dalam:

- Seseengah buah dan sayuran (seperti pisang, melon, kentang, tomato dan jus)
- Susu, yogurt dan susu soya
- Kekacang, bijian dan legum
- Garam alternatif (seperti Pan Salt, NU-Salt dan garam lain yang mengandungi potassium)
- Daging, ayam, ikan



Perlukah saya menghadkan pengambilan potassium semasa menjalani PD?

Terlalu banyak atau terlalu kurang potassium dalam darah adalah sangat berbahaya. Ia boleh menyebabkan degupan jantung tidak teratur dan berhenti secara tiba-tiba. Semasa menjalani PD, anda mungkin perlu meningkatkan atau mengurangkan pengambilan potassium.

Setiap individu adalah berbeza. Doktor akan memeriksa paras potassium anda dengan kerap, manakala pakar dietetik boleh membantu anda menentukan sama ada makanan tinggi potassium adalah sesuai untuk anda.



Secara keseluruhannya

Anda boleh nikmati makanan daripada pelbagai kumpulan makanan di bawah mengikut porsi yang dicadangkan oleh pakar dietetik anda.



Ambil sumber bijirin mengikut jumlah saranan, termasuk bijirin penuh.

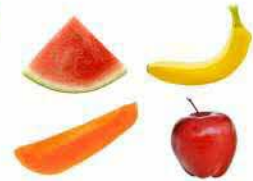


Pilih makanan segar dan sumber protein rendah lemak. Sesetengah sumber protein adalah tinggi fosforus, kawal porsi dan kekerapan pengambilan makanan tersebut.



My Healthy Plate reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

Makan 2 sajian buah-buahan setiap hari.



1 sajian = 1 biji epal kecil, 1 potong betik atau 10 biji anggur

Makan 2 sajian sayur-sayuran setiap hari.



1 sajian = $\frac{3}{4}$ cawan sayur (masak)

Ambil cecair mengikut jumlah yang dibenarkan oleh doktor anda.



Tingkatkan rasa makanan menggunakan herba dan rempah ratus. Pilih makanan rendah sodium.



Keperluan diet anda mungkin berubah berdasarkan laporan ujian darah. Pakar dietetik anda akan menyemak dan memberi cadangan baharu jika perlu.



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