

Panduan Makan Selepas Pembedahan atau Prosedur Bariatrik - Diet Kisar, Lembut dan Normal

Selepas pembedahan atau prosedur penurunan berat badan, anda akan dinasihati untuk mengubah diet anda secara berperingkat. Jika anda boleh mengikuti diet cecair dengan baik, anda boleh berubah kepada diet kisar, diet lembut dan akhirnya diet normal. Perubahan diet secara berperingkat ini membantu proses penyembuhan saluran pencernaan.



Anda digalakkan untuk mengikuti cadangan-cadangan berikut untuk:

- Kekalkan otot badan semasa proses penurunan berat badan
- Dapatkan tenaga, protein dan nutrien yang mencukupi untuk menyokong proses penyembuhan luka
- Kurangkan kesan sampingan seperti "dumping syndrome", rasa loya, muntah, dehidrasi dan/atau sembelit

Pakar bedah atau pakar dietetik akan menentukan peringkat diet anda mengikut keperluan dan toleransi anda.

Panduan selepas pembedahan atau prosedur bariatrik

- Rancang dan atur waktu makan yang kerap dengan kuantiti yang kecil sepanjang hari (4-6 waktu makan dalam sehari)
- Makan secara perlahan dan kunyah makanan sehingga lumat sebelum menelan. Luangkan masa selama 20-30 minit untuk habiskan makanan anda.
- Perhatikan tanda-tanda rasa kenyang (contoh: sendawa, sedu, tekanan atau rasa tidak selesa di bahagian dada) dan berhenti makan
- Elakkan makanan manis atau bergula (contoh: gula-gula, pastri jenis manis dan kuih-muih)
- Ambil multivitamin dan suplemen yang telah dipreskripsi setiap hari
- Minum cecair secukupnya untuk kekal hidrat (sekurang-kurangnya 1.5L sehari) dan untuk elakkan sembelit
- Tingkatkan pengambilan cecair secara bertahap kepada 1.5L dengan menghirup air ("sip") antara waktu makan
- Asingkan pengambilan cecair dan pepejal. Untuk elakkan rasa tidak selesa, jarakkan pengambilan cecair 30 minit daripada waktu makan
- Elakkan minuman berkarbonat dan penggunaan penyedut minuman kerana ia menyebabkan udara masuk ke dalam perut lalu menyebabkan rasa tidak selesa
- Elakkan minuman bergula seperti minuman ringan, jus buah atau madu daripada diet anda. Ini akan membantu mengurangkan pengambilan kalori dan risiko "dumping syndrome".



- Utamakan pengambilan protein pada waktu makan. Ambil makanan mengikut susunan berikut:



Protein

Pengambilan protein yang mencukupi adalah penting selepas pembedahan atau prosedur bariatrik untuk membantu penyembuhan luka yang cepat dan pengekalan otot badan semasa fasa penurunan berat badan yang cepat. Anda perlu mengambil sekurang-kurangnya 60g protein (9 pertukaran protein). Walau bagaimanapun, pakar dietetik mungkin menentukan jumlah yang lebih tinggi berdasarkan keperluan anda.

Keperluan protein anda adalah _____ pertukaran sehari.

Apakah contoh 1 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 saiz kotak mancis
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)

Kekacang/ Bijian (tanpa perisa/ garam)



¼ cawan atau 1 genggam kecil
(30g)



2 sudu makan mentega
kacang (30g)

Susu/ Susu soya/ Yogurt/ Keju



1 cawan susu rendah
lemak (250ml)



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



1.5 keping keju rendah
lemak (30g)



1 bekas kecil
yogurt rendah
lemak (150ml)



1 cawan susu soya
kurang/ tanpa gula
(250ml)

Telur



2 biji putih telur (50-60g)



1 biji telur saiz sederhana (70g)

Tauhu/ Tempeh



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



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



1 keping tempeh
(50g)

Legum



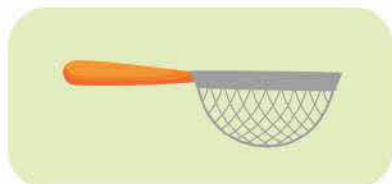
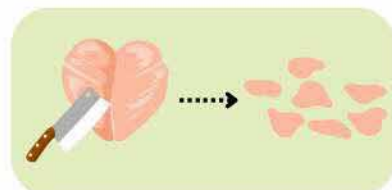
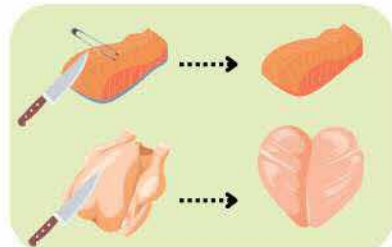
2 sudu makan besar atau
 $\frac{1}{4}$ cawan
(30g mentah)



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

Langkah-langkah penyediaan makanan

- Buang kulit dan biji daripada buah-buahan dan sayur-sayuran
- Buang tulang dan kulit daripada daging, ikan dan/atau ayam sebelum masak
- Potong daging kepada saiz yang lebih kecil sebelum masak
- Kukus, rebus dalam sup atau masak dengan kuah untuk memastikan makanan lembut dan lembap
- Gunakan pengisar atau mesin pemproses makanan untuk mencapai konsistensi makanan kisar
- Penapis boleh digunakan untuk menapis ketulan makanan sebelum dihidangkan
- Anda boleh tambah lebih cecair (contoh: air kosong, air rebusan atau susu) ke dalam makanan untuk menjadikannya lebih lembut
- Jangan salut atau goreng makanan
- Jangan ambil sup bersama makanan lain, asingkan pengambilannya selepas 30 minit



Peringkat diet selepas pembedahan atau prosedur bariatrik

Diet kisar

Sekiranya anda menjalani diet cecair dengan baik, anda boleh berubah ke peringkat diet kisar. Tekstur diet kisar ini boleh diperolehi melalui proses mengadun, mencincang, mengisar, menumbuk, atau mengupas makanan menjadi cebisan.



Antara pilihan makanan kisar termasuklah:

- Telur hancur atau telur rebus
- Daging kisar
- Cebisan ikan
- Tauhu atau puding soya
- Keju lembut
- Oat yang dikisar, bubur atau kentang lenyek
- Sayur yang dikisar (contoh: lobak merah, kacang buncis, ubi bit, brokoli atau sayuran lain yang serupa)
- Buah yang dikisar tanpa biji atau kulit (contoh: buah pic, pir, aprikot, betik, pisang, mangga atau buah lain yang serupa)

Sayur-sayuran dan buah-buahan yang perlu dielakkan:

- Sayuran yang tinggi kandungan serat atau mentah (contoh: jagung, saderi atau daun salad)
- Buah dengan lapisan serat nipis (contoh: oren, limau gedang)



Contoh pelan pemakanan untuk diet kisar

Contoh pelan pemakanan ini memberi sekurang-kurangnya 60g protein (9 pertukaran protein).

	Contoh	Catatan
Sarapan pagi	 1 biji telur hancur + 3 sudu makan oat yang dikisar + 1 cawan susu rendah lemak	
Minum pagi/ Minum petang	 1 bekas kecil yogurt rendah lemak + 1 sajian buah kisar	
Makan tengahari/ malam	 2 saiz kotak mancis daging/ ikan dikisar + 4 sudu makan sayuran dikisar + ½ mangkuk bubur dikisar	
Snek lewat malam	 1 mangkuk puding soya (kurang/ tanpa sirap)	

Diet lembut

Diet ini terdiri daripada makanan lembut yang boleh dilenyek dengan mudah menggunakan garfu dan memerlukan kunyahan minimum sahaja.

Antara pilihan makanan diet lembut termasuk:

- Daging yang lembut dan rendah lemak
- Kekacang yang dimasak sehingga lembut
- Buah-buahan segar yang lembut (contoh: betik, pisang, mangga)
- Sayur yang dimasak sehingga lembut (elakkan sayur yang tinggi serat atau mentah)

Contoh pelan pemakanan diet lembut

Contoh pelan pemakanan ini memberi sekurang-kurangnya 60g protein (9 pertukaran protein).

	Contoh	Catatan
Sarapan pagi	 <p>1 biji telur hancur + 3 sudu makan oat + 1 cawan susu rendah lemak</p>	
Minum pagi/ Minum petang	 <p>1 sajian buah jenis lembut</p>	

	Contoh	Catatan
<p>Makan tengahari/ malam</p>	 <p>3 saiz kotak mancis daging/ ikan + 8 sudu makan sayuran lembut + ½ - 1 mangkuk bubur atau nasi lembut</p>	
<p>Snek lewat malam</p>	 <p>1 bekas kecil yogurt rendah lemak</p>	

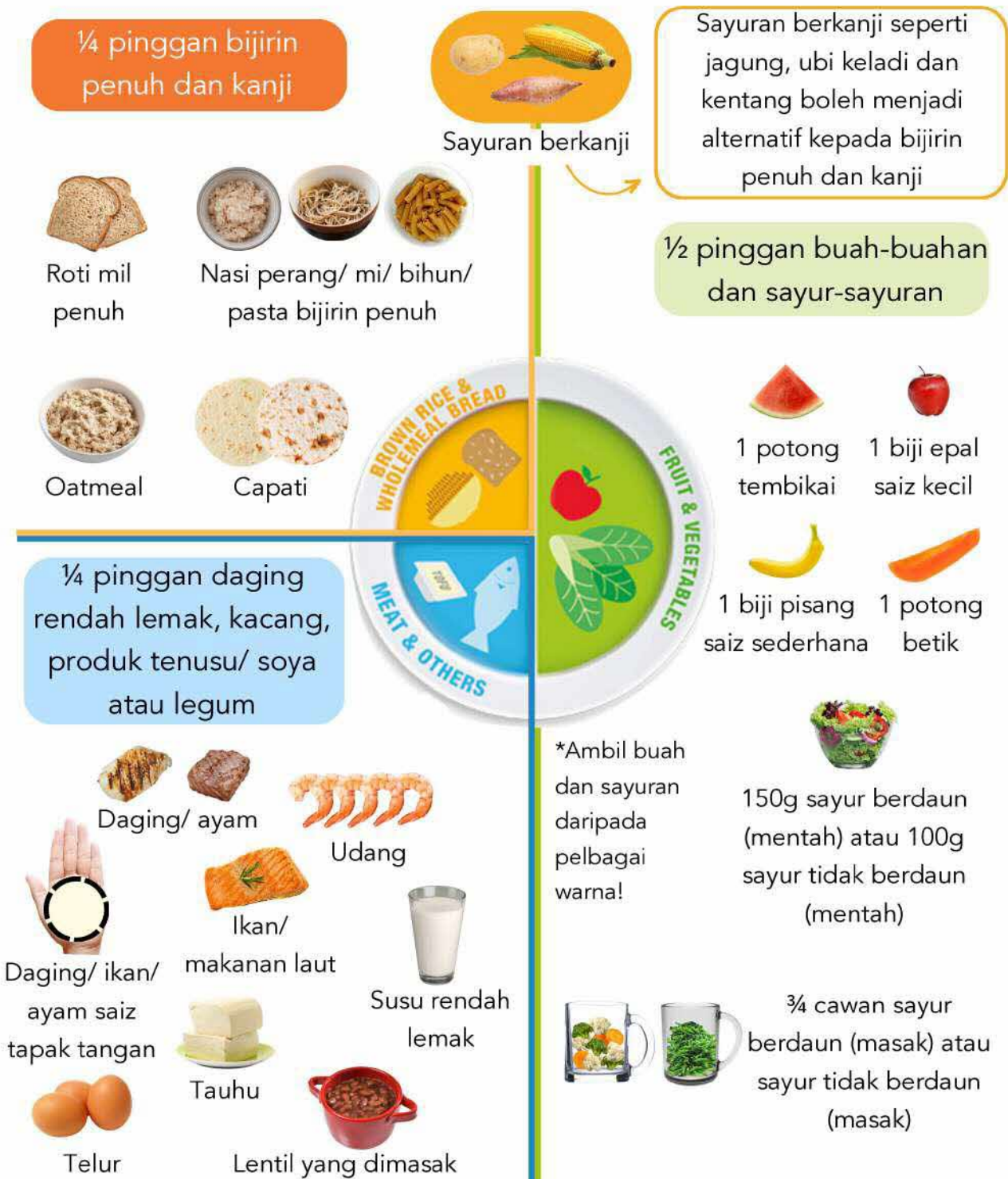
Diet normal

Sekiranya anda mampu menjalani diet lembut dengan baik, anda akan dibenarkan untuk berubah kepada diet normal, yang rendah gula tambahan dan lemak, serta tinggi kandungan protein.

Pada peringkat ini, anda boleh meningkatkan pengambilan serat ke dalam diet anda secara perlahan-lahan. Pastikan pengambilan cecair anda adalah mencukupi.

Gunakan konsep pinggan sihat yang akan ditunjukkan pada muka surat seterusnya untuk merancang pemakanan anda. Pakar dietetik akan membimbing anda dalam memilih porsi makanan yang sesuai.

Konsep Pinggan Sihat



Contoh pelan pemakanan untuk diet normal

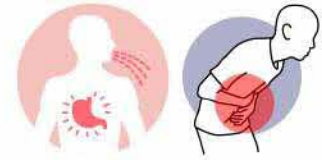
Contoh pelan pemakanan ini memberi sekurang-kurangnya 60g protein (9 pertukaran protein).

	Contoh	Catatan
Sarapan pagi	 2 keping roti + 2 keping keju rendah lemak	
Minum pagi/ Minum petang	 1 sajian buah + 1 cawan susu soya (tanpa/ rendah gula) atau susu rendah lemak	
Makan tengahari/ malam	 3 saiz kotak mancis daging/ ikan + $\frac{3}{4}$ cawan sayuran + $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mangkuk nasi atau mi atau 1 mangkuk bubur	
Snek lewat malam		

Isu-isu yang mungkin berlaku selepas pembedahan atau prosedur bariatrik

Sindrom dumping (Dumping syndrome)

Simptom-simptom "dumping syndrome" adalah termasuk rasa loya, muntah, perut kembung, kekejangan abdomen, keletihan, cirit-birit, berpeluh, pening, berdebar-debar dan paras gula darah yang rendah.



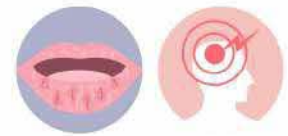
Punca	Cara mengatasi
<ul style="list-style-type: none">• Pengambilan minuman bergula• Minum terlalu cepat	<ul style="list-style-type: none">• Elakkan makanan dan minuman bergula• Pastikan terdapat sumber protein, bijirin penuh dan serat dalam hidangan anda• Minum secara perlahan, jarakkan masa selama 30 minit di antara setiap waktu makan

Cirit-birit dan perut kembung

Punca	Cara mengatasi
<ul style="list-style-type: none">• Malpenyerapan lemak• Pengambilan makanan atau minuman yang tertentu• Teknik makan atau minum yang salah	<ul style="list-style-type: none">• Pilih susu rendah atau tanpa laktosa• Kurangkan pengambilan lemak• Pastikan pengambilan cecair mencukupi• Elakkan minuman berkarbonat dan penggunaan penyedut minuman• Elakkan gula-gula getah dan makanan yang menghasilkan gas (contoh: sayuran seperti kobis bunga, brussels sprouts, kobis, asparagus dan kekacang)


Dehidrasi

Simptom-simptom dehidrasi termasuklah air kencing berwarna gelap dan berbau kuat, mulut kering, sakit kepala dan/atau keletihan.



Punca	Cara mengatasi
<ul style="list-style-type: none">Pengambilan cecair yang tidak mencukupi	<ul style="list-style-type: none">Tingkatkan pengambilan cecair: minuman panas dan sejuk pelbagai perisa (elakkan minuman berkarbonat dan bergula)Ambil sekurang-sekurangnya 1.5L cecair setiap hari

Rasa loya dan muntah

Punca	Cara mengatasi
<ul style="list-style-type: none">Minum terlalu cepat atau terlalu banyak	<ul style="list-style-type: none">Ambil makanan dengan suapan/ gigitan yang kecil, kunyah sehingga lumat dan makan secara perlahan dengan menggunakan masa lebih daripada 15 minitAsingkan pengambilan cecair dan pepejalAmbil makanan setiap 2 hingga 4 jamJangan sekat pengambilan cecair jika mengalami muntah, cuba untuk minum sedikit demi sedikit sepanjang hari 

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