

# Panduan Pemakanan Selepas Pembedahan atau Prosedur Bariatrik - Diet Cecair

Selepas pembedahan atau prosedur penurunan berat badan, anda akan dinasihati untuk menjalani diet secara berperingkat. Perubahan peringkat diet yang perlu diikuti adalah bermula dengan diet cecair jernih kepada diet cecair penuh, seterusnya diikuti dengan diet kisar, diet lembut, dan akhirnya diet normal.



Anda digalakkan untuk mengikut cadangan-cadangan ini 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

- Minum cecair dengan mencukupi 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
- Elakkan minuman berkarbonat dan penggunaan penyedut minuman kerana ia menyebabkan udara memasuki perut lalu menyebabkan ketidakselesaan
- Elakkan minuman bergula seperti minuman ringan, jus buah atau madu daripada diet anda. Ini akan membantu mengurangkan pengambilan kalori dan risiko "dumping syndrome".
- Ambil multivitamin dan suplemen yang telah dipreskripsi setiap hari (tablet kunyah atau cecair adalah diutamakan)



## Peringkat diet selepas pembedahan atau prosedur bariatrik

### Diet cecair jernih

Selepas pembedahan atau prosedur bariatrik, anda akan dibenarkan untuk mengambil cecair jernih (cecair yang lutsinar) semasa anda berada di hospital. Diet ini hanyalah sementara dan untuk beberapa hari sahaja. Anda tidak perlu membawa atau membeli makanan dari luar pada tempoh ini.

Pilihan untuk cecair jernih adalah termasuk:

- Air tidak berkarbonat
- Minuman tanpa gula
- Sup jernih
- Popsikel tanpa gula





## Protein

Pengambilan protein yang mencukupi adalah penting selepas pembedahan atau prosedur bariatrik untuk membantu penyembuhan luka yang cepat dan pengekatan otot badan semasa fasa penurunan berat badan yang cepat. Anda perlu mengambil sekurang-kurangnya 60g protein (9 pertukaran protein). Namun, 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.

#### Susu/ Susu soya/ Yogurt



1 cawan susu rendah lemak/ susu soya tanpa gula (250ml)



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



1 bekas kecil yogurt rendah lemak (150ml)

#### Produk pengganti makanan/ Serbuk protein



1/3 paket Optifast (18g)



1 skup Myotein/ Propass/ Beneprotein (mengandungi 5-6g protein)

## Diet cecair penuh

Selepas discaj, anda perlu mengikuti diet cecair penuh. Semasa proses penurunan berat badan yang cepat selepas pembedahan/ prosedur bariatrik, badan akan kehilangan lebih banyak cecair lalu meningkatkan risiko dehidrasi.

Anda boleh mengambil pelbagai jenis cecair, termasuklah:

- Susu skim/ rendah lemak/ tanpa laktosa
- Susu soya tanpa/ kurang gula
- Yogurt rendah lemak
- Sup rendah lemak (yang telah ditapis)
- Serbuk protein
- Sebarang produk pengganti makanan (ikut arahan pakar dietetik)
- Sup tomato pekat (tanpa ketulan), bersama susu skim/ rendah lemak

## Contoh pelan pemakanan untuk diet cecair penuh

Pelan pemakanan ini memberi sekurang-kurangnya ~60g protein (9-10 pertukaran protein).

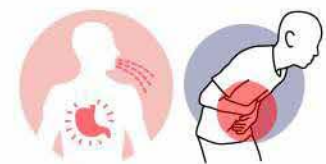
	Contoh	Catatan
<b>Sarapan pagi</b>	 1 cawan susu skim + 2 skup serbuk protein	
<b>Makan tengahari/ malam</b>	 1 mangkuk sup rendah lemak (telah ditapis) + 2 skup serbuk protein	

	Contoh	Catatan
<b>Minum pagi/ petang/ Snek lewat malam</b>	 <p>1 bekas kecil yogurt rendah lemak atau 1 cawan susu soya tanpa gula/ susu rendah lemak</p>	

## 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"> <li>• Pengambilan minuman bergula</li> <li>• Minum terlalu cepat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elakkan minuman bergula</li> <li>• Minum secara perlahan, jarakkan masa selama 30 minit di antara setiap waktu makan</li> </ul>

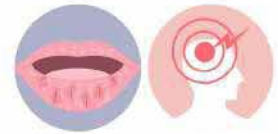
### Cirit-birit atau perut kembung

Punca	Cara mengatasi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malpenyerapan lemak</li> <li>• Pengambilan minuman berkarbonat</li> <li>• Teknik minum yang salah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilih susu rendah atau tanpa laktosa</li> <li>• Kurangkan pengambilan lemak</li> <li>• Pastikan pengambilan cecair mencukupi</li> <li>• Elakkan minuman berkarbonat dan penggunaan penyedut minuman</li> </ul>



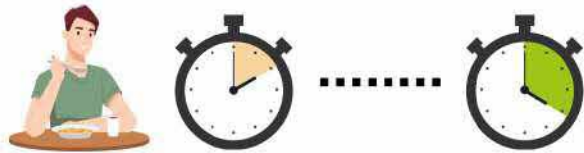
## Dehidrasi

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"><li>Kekurangan pengambilan cecair</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tingkatkan pengambilan cecair: minuman panas dan sejuk pelbagai perisa (elakkan minuman berkarbonat dan bergula)</li><li>Ambil sekurang-sekurangnya 1.5L cecair setiap hari</li></ul>

## Rasa loya dan muntah

Punca	Cara mengatasi
<ul style="list-style-type: none"><li>Minum terlalu cepat atau terlalu banyak</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ambil minuman setiap 2 hingga 4 jam</li><li>Jangan sekat pengambilan cecair jika mengalami muntah, cuba untuk minum sedikit demi sedikit sepanjang hari</li></ul> 

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