

Hadkan Pengambilan Cecair

Anda mungkin telah diberitahu oleh doktor anda untuk menghadkan jumlah cecair yang diambil dalam sehari. Pengumpulan cecair di dalam badan mungkin disebabkan oleh:

- Kegagalan jantung, di mana jantung tidak dapat mengepam darah yang mencukupi ke seluruh badan dengan cekap
- Penyakit buah pinggang, di mana buah pinggang tidak dapat menghasilkan air kencing yang mencukupi
- Penyakit hati, di mana hati tidak berfungsi dengan baik dan cecair terkumpul di dalam abdomen, dikenali sebagai asites

Sekiranya anda mengambil cecair secara berlebihan, anda mungkin mengalami:



Sesak nafas



Bengkak pada tangan dan kaki



Peningkatan tekanan darah



Kenaikan berat badan yang mendadak dan ketara

Sila bertanya kepada doktor anda secara berkala mengenai jumlah pengambilan cecair harian yang dibenarkan kerana ia mungkin berubah dari semasa ke semasa.

Apakah Itu Cecair?

Cecair adalah semua makanan dan minuman yang cair pada suhu bilik, seperti:

- Air, 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 skup aiskrim
50ml



1 kiub ais
20ml



1 gelas/ kole
300ml



1 beg plastik minuman
300ml



1 cawan plastik besar
minuman 500ml

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

Tip-tip untuk Mengawal Pengambilan Cecair

1. Sukat cecair yang anda minum

- Gunakan cawan penyukat untuk sukat pengambilan cecair
- Minum menggunakan cawan yang kecil
- Bahagikan jumlah cecair yang dibenarkan ke dalam 2 botol, satu untuk minum dan satu lagi untuk diambil bersama ubat-ubatan
- Isikan air ke dalam sebuah botol dan gunakannya untuk sukat pengambilan cecair. Jika anda minum atau makan sesuatu berbentuk cecair, keluarkan jumlah yang sama daripada botol ini.



2. Kawal rasa dahaga

- Hisap gula-gula (tanpa gula) atau tambah kepingan lemon ke dalam air untuk membantu penghasilan air liur
- Hisap satu kiub ais secara perlahan-lahan kerana ia boleh membantu menghilangkan dahaga
- Bekukan 1-2 hidangan buah potong (contoh: strawberi, kiwi, epal) dan makan untuk melegakan rasa dahaga pada hari yang panas
- Berkumur-kumur
- Bahagikan pengambilan cecair anda sepanjang hari



3. Kurangkan pengambilan sodium

- Elakkan makanan ringan tinggi sodium (contoh: acar, plum masam) dan gula-gula yang mengandungi garam
- Kurangkan atau elakkan penggunaan garam apabila memasak dan semasa makan
- Hadkan pengambilan sup dan kuah kerana sodium yang berlebihan boleh membuatkan anda dahaga, lalu lebih sukar untuk anda menghadkan pengambilan cecair



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