

Syarat Diet

1. Energi tinggi, yaitu 36 kkal/kg BB untuk laki-laki dan 32 kkal/kg BB untuk perempuan .Apabila pasien berada dalam keadaan gizi kurang , maka kebutuhan energy menjadi 40 kkal/kg BB untuk laki-laki dan 36 kkal/kg BB untuk perempuan.
2. Protein tinggi , yaitu 1-1,5 g/kg BB
3. Lemak sedang yaitu, 15-20% dari Kebutuhan energy total Kebutuhan energy total .
4. Karbohidrat cukup, yaitu sisa dari kebutuhan energy total.
5. Vitamin dan mineral cukup, terutama vitamin A, B Kompleks, C dan E. Bila perlu ditambah dalam bentuk suplemen.
6. Rendah Iodium bila sedang menjalani medikasi radioaktif internal.
7. Bila imunitas menurun (Leukosit < 10 ul) atau pasien akan menjalani kemoterapi agresif, pasien harus mendapat makanan yang steril.
8. Porsi makan kecil dan sering diberikan .

Makanan yang terbaik untuk penderita Kanker :

1. Jangan konsumsi daging olahan, tapi makan daging tanpa lemak secukupnya . Adapun daging tanpa lemak perlu dikonsumsi dalam jumlah yang tidak berlebihan. Konsumsinya bisa jadi bagian pola makan sehat. Pedomanannya yaitu porsi seukuran telapak tangan untuk 2 atau 3 kali dalam seminggu.
2. Banyak makan-makanan yang berserat
3. Lebih banyak makan-makanan yang banyak mengandung Vit A dan C dan sayur-sayuran berwarna
4. Mengurangi makan-makanan yang telah diawetkan atau disimpan terlalu lama.
5. Membatasi minuman alkohol
6. Hindari kebiasaan merokok
7. Periksa Kesehatan secara teratur
8. Hindari stres
9. Zat besi : anemia sering terjadi sebagai akibat dari kehilangan darah atau tidak suka makanan yg kaya akan zat besi . Ayam dan Ikan dapat diterima individu yg tidak suka makan daging sapi.

SEMOGA CEPAT SEMBUH



DIET DAN NUTRISI PADA PENDERITA KANKER



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG
2019**

PENGERTIAN NUTRISI

Nutrisi adalah semua makanan yang mengandung zat-zat Gizi yang dibutuhkan oleh tubuh baik untuk mempertahankan keseimbangan metabolisme ataupun sebagai pembangun.

EFEK POTENSIAL KANKER TERHADAP ZAT GIZI

A. Kehilangan Berat Badan

Berkurangnya makanan yang masuk, mungkin di induksi oleh perubahan kadar Neurofrin Smitter (Serotonin) pada susunan syaraf pusat, peningkatan kadar asam laktat yang diproduksi oleh metabolisme anaerob.

Metode metabolisme disenangi oleh Kanker : Stress Psikologis, dyspepsia (perubahan dalam pengecapan), dan tidak suka terhadap makanan tertentu..

Sekitar 70% dari individu dengan kanker mengalami keengganan atau tidak suka terhadap makanan tertentu, rupanya karena perubahan ambang pengecapan terhadap beberapa komponen dan rasa.

B. Meningkatnya Kecepatan Metabolisme Basal

C. Meningkatnya Glukoneogenesis (Produksi glukosa dengan pemecahan glikogen lemak, protein tubuh) yang disebabkan oleh ketergantungan Kanker kepada metabolisme anaerob.

PENURUNAN SINTESIS TUBUH

Kaheksia Kanker adalah bentuk malnutrisi berat yang ditandai dengan anoreksia, cepat kenyang, penurunan BB, anemia, lemah, kehilangan otot. Walaupun dukungan gizi yang adekuat dapat membantu mencegah kehilangan otot dan berat badan. Hanya terapi kanker yang sukses yang dapat memperbaiki atau mengembalikan sindrom Kaheksia Kanker ini.

PENTINGNYA ZAT-ZAT GIZI UNTUK MEMENUHI KEBUTUHAN INDIVIDU DALAM KETAHANAN TUBUH DAN ANABOLISME

A. Kalori

Kalori dapat kita temukan pada makanan yang mengandung KH

B. Protein

C. Vitamin dan Mineral

D. Zat Besi

Anemia sering terjadi sebagai akibat dari kehilangan darah atau tidak suka makanan yang kaya akan zat besi. Ayam dan Ikan dapat diterima individu yang tidak suka makan daging, dan sayuran berdaun hijau, dan biji-bijian atau roti dan sereal yang sudah diperkaya dengan zat besi, ini dapat menambah zat besi.

E. Kalsium

Intoleransi laktosa sering terjadi sebagai akibat kerusakan usus yang disebabkan radiasi atau kemoterapi. Masuknya kalsium mungkin rendah jika tidak minum susu. Pada individu dengan intoleransi dapat makan Yogurt, keju, keju lembut, buttermilk (cairan yang tinggi).

Tujuan Diet :

1. Memberikan Makanan yang seimbang sesuai dengan keadaan penyakit serta daya terima pasien.
2. Mencegah atau menghambat penurunan berat badan secara berlebihan.
3. Mengurangi rasa mual, muntah, dan diare.
4. Mengupayakan perubahan sikap dan perilaku sehat terhadap makanan oleh pasien dan keluarganya.