

Efek Terapi Kanker Dan Pengaturan Diet

1. Nafsu makan menurun
Makanan diberikan dalam porsi kecil tapi sering, pilih makanan yang tinggi kalori, disajikan dalam keadaan hangat. Hindari makanan berlemak dan berbumbu tajam. Sebaiknya minum dilakukan setengah jam sesudah makan \ serta rajin olahraga.
2. Diare
Makanan disajikan dalam porsi kecil tapi sering dan disajikan hangat. Pilih makanan rendah serat, tidak terlalu berlemak, tidak bergas, tidak berbumbu tajam. Minum lebih banyak agar keseimbangan elektrolit terjaga.
3. Mual dan muntah
Makanan diberikan dalam porsi kecil tapi sering dan disajikan hangat. Kurangimakanan berlemak dan berbumbu tajam. Minum lebih banyak dari biasanya dan lakukan setengah jam setelah makan.
4. Kesulitan mengunyah
Makanan diberikan dalam porsi kecil tapi sering dan disajikan hangat serta dalam bentuk lunak. Hindari makanan berserat dan berbumbu tajam. Dapat diberikan makanan berkalori tinggi, serta usahakan minum lebih banyak.

5. Konstipasi atau sembelit
Pilih makanan berserat tinggi dan minum lebih banyak dari biasanya serta rajin berolahraga.
6. Kembung
Hindari makanan bergas, berserat dan berlemak serta rutin berolahraga.
7. Mulut kering
Makanan disajikan dalam porsi kecil tapi sering dan disajikan dalam bentuk lunak serta bergizi tinggi. Minum lebih banyak dari biasanya. Hindari makanan yang berbumbu tajam.

Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
- Nasi - Telur ceplok - Tumis Kangkung + tumis tahu	- Nasi - Ayam crispy - Perkedel daging - Sop Sayuran - Pepaya	- Nasi - Ikan goreng - Tempe bacem - Lodeh sayur - Pisang
Jam 10.00	Jam 16.00	Jam 20.00
- Susu	-Bubur kacang hijau	- Jus tomat - Nagasari

www.rsindriati.com

 rs.indriati

 rumah sakit indriati

 rsind@rsindriati.com

 (0271) 5722 000

(0271) 5722 999 (IGD)

 Jl. Palem Raya, Grogol,
Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552

NAMA : _____
UMUR : _____ Th.
TINGGI BADAN : _____ Cm.
BERAT BADAN : _____ Kg.
ALAMAT : _____
: _____
: _____
TANGGAL : _____

JUMLAH KALORI SEHARI : _____ Kkal.

DIET KANKER

34/D-5/23-7-2020

KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT



RUMAH SAKIT

INDRIATI

SOLO BARU
SUKOHARJO

KEBUTUHAN GIZI SEHARI

Kalorikkal Lemak :g
 Proteing Karbohidrat :g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat	URT
Pagi Jam 06.00-09.00		
Nasi/pengganti	:	_____gr
Hewani	:	_____gr
Nabati	:	_____gr
Sayuran	:	_____gr
Minyak	:	_____gr
Gula Pasir	:	_____gr
Selingan Jam 10.00	:	_____gr
Siang Jam 12.00-13.00		
Nasi/pengganti	:	_____gr
Hewani	:	_____gr
Nabati	:	_____gr
Sayuran	:	_____gr
Minyak	:	_____gr
Buah	:	_____gr
Selingan Jam 15.00	:	_____gr
Malam Jam 18.00-19.00		
Nasi/pengganti	:	_____gr
Hewani	:	_____gr
Nabati	:	_____gr
Sayuran	:	_____gr
Minyak	:	_____gr
Buah	:	_____gr
Selingan Jam 20.00	:	_____gr

Kanker adalah penyakit sebagai akibat pertumbuhan sel-sel jaringan yang tidak normal. Penyebabnya antara lain dari makanan yang bersifat karsinogenik, terpapar polusi asap kendaraan, genetik dll.

Pengobatan pada penyakit kanker memerlukan tindakan kemoterapi dan radioterapi. Pengobatan tersebut dapat menimbulkan rasa mual, muntah, kehilangan nafsu makan, perubahan rasa, luka pada mulut, mulut kering dan mati rasa. Dibawah ini ada beberapa petunjuk pengaturan makan yang perlu diperhatikan.

Tujuan Diet

- o Meningkatkan status gizi dan mempertahankan berat badan normal.
- o Meningkatkan daya tahan tubuh penderita terhadap efek terapi kanker.



Hal yang Perlu Diperhatikan

Cara memasak yang terbaik adalah menumis, memanggang, mengungkep, merebus, dan mengukus.

Sumber Bahan Makanan yang Dibatasi Sesuai Efek Terapi

- o Makanan berlemak:
Daging sapi gemuk, sosis, daging babi, daging kambing, santan kental, minyak goreng, lemak ayam.
- o Makanan tinggi serat:
Beras tumbuk, ketan hitam, hvermout, jagung, singkong, ubi, wijen, kacang hijau, kacang merah, kacang tolo, daun singkong, kol, kangkung, apel, jambu, anggur, agar-agar dll.
- o Makanan bergas:
Kol, lobak, nangka, durian dll.
- o Makanan berbumbu tajam:
Cabai, asam, cuka, merica

Sumber Bahan Makanan Yang Dianjurkan

Makanan tinggi kalori seperti biskuit, susu, modisco.

Sumber Bahan Makanan Yang Tidak Dianjurkan

Makanan yang mengandung pengawet, pewarna, penyedap rasa.