

**Minum banyak cecair.** Ini penting untuk melindungi buah pinggang dan pundi kencing anda akibat kesan kemoterapi. Setiap orang memerlukan sekurang-kurangnya dua liter (8 cawan) cecair sehari. Jika anda tidak suka air biasa pada masa ini, cuba tambahkan sehiris limau. Jus buah, susu, sup, yogut dan juga minuman bergas membantu mengekalkan kandungan air dalam badan serta membekalkan glukosa untuk tenaga. Elakkan daripada minum kopi dan teh kerana minuman tersebut bersifat diuretik (meningkatkan kehilangan air dari badan).

**Keloyaan :**

Minta ubat daripada doktor anda untuk menangani keloyaan. Langkah lain yang boleh anda ambil termasuklah mengambil makanan dengan kerap tetapi dalam kuantiti yang kecil. Pilih makanan yang tidak berbau kuat. Seseengah wanita juga mengambil biskut kering untuk mengatasi masalah perut kosong dalam masa tersebut. Makanan yang boleh anda cuba adalah seperti sup ayam, roti bakar dengan madu, biskut kering, yogut, keju dan nasi putih biasa.

**Luka mulut dan rasa “kelogaman”**

Cuba makanan dengan tekstur dan rasa yang berlainan. Seseengah wanita berpendapat bahawa jus buah dan minuman bergas lebih penting dalam masa ini. Elakkan daripada makan makanan yang mana kandungan proteinnya sangat tinggi seperti daging. Penggunaan ubat kumur mulut dengan soda penaik dalam air atau minuman bergas boleh membantu.

**Jangan lupa untuk kembali kepada Rancangan Pemakanan Sihat setelah kesan sampingan ubat anda berkurangan.**



**Persatuan Kebajikan Kanser Payu Dara  
Wilayah Persekutuan & Negeri Selangor  
(BCWA)**

Tingkat 5 Bangunan Sultan Salahuddin  
Abdul Aziz Shah  
16 Jalan Utara, 46200 Petaling  
JayaSelangor, Malaysia.

**Tel: 603 - 7954 0133**

**Faks: 603 - 7954 0122**

**E-mel: [bcwa@tm.net.my](mailto:bcwa@tm.net.my)**



# Pemakanan dan Kanser Payu Dara



Apabila anda disahkan menghadapi kanser payu dara, anda perlu menjalani rawatan. Rawatan tersebut mungkin melibatkan pembedahan, radioterapi atau kemoterapi. Pembedahan dan kemoterapi akan mengakibatkan peningkatan keperluan badan anda untuk tenaga dan protein supaya membina kekuatan untuk sembuh dan juga untuk mengekalkan sistem ketahanan dalaman badan terhadap sebarang infeksi. Rawatan kemoterapi ini akan membunuh sel kanser tetapi pada masa yang sama beberapa sel sihat turut dimusnahkan. Inilah yang menyebabkan kesan sampingan rawatan kanser. Berikut adalah antara kesan yang boleh berlaku:

- hilang selera
- perubahan dalam kebolehan deria rasa dan bau
- mulut kering atau mulut yang sakit
- mual atau muntah
- cirit-birit atau sembelit
- kelesuan
- perubahan dalam berat badan

Adalah penting untuk anda tahu bahawa terdapat beberapa cara untuk membantu diri anda melalui tempoh yang sukar ini. Dalam risalah ini terdapat garis panduan dan penjelasan yang mudah tentang cara untuk memenuhi keperluan pemakanan semasa dan selepas rawatan demi mengurangkan kesan sampingan tersebut.

*“Saya mendapat banyak nasihat yang mengelirukan. Jangan ambil gula, jangan makan daging. Minum jus lobak setiap hari. Makan banyak tauhu. Apa yang patut saya lakukan?”*

Anda perlu ingat bahawa anda bukan seorang sahaja dalam hal ini. Bincang dengan wanita yang telah melalui rawatan. Anda boleh berjumpa dengan mereka di perjumpaan kumpulan sokongan anda (anda boleh mendapat nombor talian telefon dalam “Comfy Kit” anda).

Salah satu cara untuk mengurangkan kesan sampingan dan membantu diri anda untuk melalui tempoh ini adalah dengan mengikuti Rancangan Pemakanan Sihat. Pemakanan yang baik akan membantu anda:

- berasa lebih baik
- mengekalkan kekuatan dan tahap tenaga anda
- mengekalkan berat anda serta simpanan nutrien badan anda
- menahan kesan sampingan dengan lebih baik
- mengurangkan risiko infeksi
- sembuh dan cepat pulih

### **RANCANGAN PEMAKANAN SIHAT**

Ambillah pelbagai jenis makanan daripada setiap kumpulan makanan setiap hari. Pilih makanan dengan kandungan lemak yang rendah.

#### **(A) HASIL BIJIRIN**

Pilih bijirin dan produk yang diperkayakan. Ambil sekurang-kurangnya 5 hidangan sehari. Contoh bijirin ialah gandum, nasi, oat, gandum hitam, barli, ubi kayu.

Contoh hasil bijirin ialah roti, kuih, biskut kraker, pasta, capati, apam, naan

#### **(B) SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN**

Pilih sayur berwarna hijau gelap dan jingga serta buah yang berwarna jingga dengan lebih kerap. Ambil sekurang-kurangnya 5 hidangan sehari. Contoh sayur berdaun hijau ialah bayam, salad, kangkung, kailan, sawi.

Makanan lain di dalam kumpulan ini termasuk lobak, oren, epal, jagung, brokoli, kacang hijau, pisang.

#### **(C) HASIL TENUSU**

Pilih produk dengan kandungan lemak rendah dan ambil sekurang-kurangnya 3 hidangan sehari.

Contohnya ialah susu segar, yogut, keju, krim, aiskrim.

#### **(D) DAGING DAN ALTERNATIF**

Pilih daging yang tidak berlemak seperti ayam, itik, ikan serta kacang hijau kering dan kacang dengan lebih kerap.

Ambil 2-3 hidangan sehari.

Contohnya daging, ayam, ikan, kacang dhal, kacang hijau dan tauhu.

#### **(E) MAKANAN LAIN**

Termasuk makanan yang kita makan kerana kelazatan dan keenakannya tetapi tidak berasal dari kumpulan makanan yang tertentu. Contohnya gula-gula, pencuci mulut, makanan berlemak dan makanan ringan.

Makan dalam kuantiti yang tidak berlebihan.

### **SEMASA RAWATAN**

Jika anda tidak mempunyai selera untuk makan, pilih makanan kegemaran anda. Tiada bahaya jika anda makan kuih atau minum minuman bergas. Makanan ini tergolong dalam kumpulan “makanan lain” dalam Rancangan Makanan Sihat, dan membantu mengekalkan tahap tenaga anda selepas rawatan. Anda boleh memberi lebih perhatian kepada pemakanan anda apabila kesan sampingan semakin kurang. Makan dengan lebih kerap tetapi dalam kuantiti yang lebih kecil. Pastikan anda sentiasa aktif walaupun anda berasa lesu. Anda akan mendapati aktiviti berjalan membantu mengurangkan rasa lesu anda.