

Woman@Heart Wanita & Pemakanan

Panduan Praktikal Profesional Kesihatan



Ministry of Women, Family and
Community Development



Nutrition Society of Malaysia



Wanita & Pemakanan

Panduan Praktikal Profesional Kesihatan

Diterbitkan oleh:



Ministry of Women, Family and
Community Development

Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat
Aras 1-6, Blok E, Kompleks Pejabat Kerajaan Bukit Perdana,
Jalan Dato' Onn, 50515 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: (03) 2693 0095 / 0401

Email: info@kpwk.gov.my Laman web: www.kpwk.gov.my

Dengan kerjasama:



Nutrition Society of Malaysia

Persatuan Pemakanan Malaysia
d/a Bahagian Pemakanan Manusia
Institut Penyelidikan Perubatan
Jalan Pahang, 50588 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: (03) 7728 7287 Fax: (03) 7728 7426

Email: president@nutriweb.org.my Laman web: www.nutriweb.org.my

Sekretariat:

Versacomm Sdn Bhd
12-A, Jalan PJS 8/4 Mentari Plaza,
Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Tel: (03) 5637 3526, 5637 8588

Fax: (03) 5638 9909 Email: versahealth@versa-group.com

Hakcipta terpelihara © 2006 Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat dan Persatuan Pemakanan Malaysia.

Tiada bahagian penerbitan ini yang boleh dicetak semula tanpa kebenaran bertulis Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat dan Persatuan Pemakanan Malaysia.

Wanita & Pemakanan

Panduan Praktikal Profesional Kesihatan

Buku ini diterbitkan oleh Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat dengan kerjasama Persatuan Pemakanan Malaysia. Buku ini dihasilkan sebagai rujukan untuk para doktor, jururawat dan profesional kesihatan lain yang terlibat dalam penjagaan pemakanan wanita Malaysia.

Kandungan dalam buku ini telah dibentuk oleh panel pakar yang terdiri daripada pakar pemakanan dan dietetik.

PANEL PAKAR WOMAN@HEART

Pengerusi

Dr Tee E Siong

Ahli-ahli

Prof Madya Dr Poh Bee Koon

Prof Madya Dr Zaitun Yassin

Prof Madya Dr Norimah A Karim

Cik Teng Yu Yuet

Wakil daripada LPPKN & Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

Puan Kamarul Faridah Kamarul Zaman

Wakil daripada Kementerian Kesihatan Malaysia

Cik Hajah Zainab Tambi

Cik Rasyedah Ahmad Raqi

PERSATUAN PEMAKANAN MALAYSIA AHLI JAWATANKUASA TERTINGGI

Presiden

Dr Tee E Siong

Naib Presiden

Prof Dr Mohd Ismail Noor

Setiausaha Kehormat

Prof Madya Dr Poh Bee Koon

Bendahari Kehormat

Prof Madya Dr Zaitun Yassin

Naib Setiausaha Kehormat

Dr Amin Ismail

Ahli Jawatankuasa

Dr Mohd Nasir Mohd Taib

Dr Tony Ng Kock Wai

Prof Madya Dr Norimah A Karim

Cik Hajah Zainab Tambi

Untuk memperolehi salinan tambahan buku ini, sila hubungi:

Lembaga Penduduk Dan Pembangunan
Keluarga Negara
Bangunan LPPKN,
12 B, Jalan Raja Laut,
Peti Surat 10416,
50712 Kuala Lumpur,
Malaysia.

Tel: (03) 2693 7555

Faks: (03) 2693 7250, (03) 2694 1520

Email: penduduk@lppkn.gov.my

Atau hubungi Persatuan Pemakanan Malaysia

Versi PDF buku ini boleh dimuat turun
daripada laman web www.lppkn.gov.my dan
www.nutriweb.org.my

Kandungan

Sekapur Sirih

Dato' Seri Shahrizat Abdul Jalil

Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

Ke Arah Wanita yang Sihat

Dato' Fatimah Saad

Ketua Pengarah, Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara

Pengenalan kepada Panduan Praktikal Ini

Dr Tee E Siong

Pengerusi, Program Woman@Heart

Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia

BAHAGIAN 1

ASAS PEMAKANAN

Bab 1	Mengapa pemakanan wanita memerlukan perhatian yang istimewa	9
Bab 2	Apakah masalah pemakanan yang sering dihadapi wanita?	12
Bab 3	Bagaimana membantu wanita memenuhi keperluan pemakanan mereka	14

BAHAGIAN 2

ISU DAN PENGURUSAN BERAT BADAN

Bab 1	Faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan	20
Bab 2	Penentuan status berat badan dan taburan lemak	22
Bab 3	Strategi pengurusan berlebihan berat badan dan obesiti	24
Bab 4	Strategi pengurusan kurang berat badan	27
Bab 5	Pengurusan masalah imej tubuh dan gangguan makan	29

BAHAGIAN 3

KEHAMILAN DAN KELAHIRAN

Bab 1	Status pemakanan sebelum kehamilan	33
Bab 2	Keperluan pemakanan semasa kehamilan	35
Bab 3	Pemakanan selepas bersalin dan semasa laktasi	39

BAHAGIAN 4

PENUAAN DAN KESEJAHTERAAN PEMAKANAN

Bab 1	Penuaan dan kesannya terhadap status pemakanan	42
Bab 2	Pemakanan untuk penuaan sihat	44



Sekapur Sirih

Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

Pemakanan yang seimbang dan teratur adalah penting bagi seorang wanita bagi memastikan kesihatan yang optima dan seterusnya dapat menjalankan kewajipannya sebagai isteri, ibu, pekerja dan ahli masyarakat. Wanita yang sihat sejahtera dapat terus menyumbang kepada keluarga dan negara.

Manual Woman@Heart ini bertujuan membimbing kaum wanita tentang pemakanan yang baik dan kaedah bagaimana mengamalkannya dalam keluarga. Ini adalah kerana wanita merupakan individu yang penting dalam memastikan diri dan ahli keluarga mendapat penjagaan pemakanan dan kesihatan yang terbaik. Pemakanan yang sihat di peringkat individu dan keluarga akan dapat membangunkan masyarakat yang lebih sihat dan mempunyai kualiti hidup yang sejahtera.

Setinggi-tinggi tianah dan syabas diucapkan kepada Persatuan Pemakanan Malaysia kerana telah berjaya menerbitkan manual ini sebagai fasa pertama Woman@Heart. Manual ini diharap dapat dijadikan panduan yang amat bermanfaat kepada para doktor, jururawat dan profesional kesihatan yang lain serta menjadi alternatif kepada pendekatan yang biasa dilakukan terhadap aspek keperluan pemakanan di kalangan wanita Malaysia.

Salam hormat,

DATO' SERI SHAHRIZAT ABDUL JALIL

Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

Ke arah wanita yang sihat



Sejajar dengan peranan LPPKN untuk mengukuh dan meningkatkan kesejahteraan keluarga serta melahirkan penduduk yang berkualiti, LPPKN turut prihatin dengan tahap kesihatan keluarga di Malaysia.

Kajian mendapati masalah lebih berat badan dan obesiti meningkat di kalangan wanita. Sehubungan itu manual Women@Heart ini dibangunkan bagi kegunaan para doktor, jururawat dan professional kesihatan untuk membimbing dan menasihati golongan wanita tentang pemakanan dan gaya hidup sihat.

Saya mengucapkan tahniah kepada Persatuan Pemakanan Malaysia atas inisiatif membangunkan manual ini dengan kerjasama pakar pakar pemakanan serta pihak LPPKN.

Saya berharap buku ini dapat membantu penyampai kesihatan dalam menguatkan kesedaran kaum wanita untuk hidup lebih cergas dan sihat.

Dato' Fatimah Saad

Ketua Pengarah

Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara

Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

Pengenalan kepada panduan praktikal ini

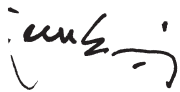
Berbanding dengan lelaki, tubuh wanita mengalami perubahan yang besar apabila melalui peringkat remaja ke dewasa sehingga menjadi seorang ibu dan akhirnya ke usia emas. Keperluan pemakanan mereka pada setiap peringkat kehidupan ini adalah berbeza.

Perubahan fisiologi dan biologi yang dialami menjadikan wanita lebih mudah terdedah kepada ancaman kesihatan. Ini boleh dilihat daripada pertambahan jumlah wanita yang mengalami anemia kekurangan zat besi, osteoporosis, berlebihan berat badan dan obesiti, diabetes, penyakit jantung dan kanser.

Penyelesaian kepada masalah ini ialah pemakanan wanita. Melalui pemakanan yang baik, seorang wanita berupaya untuk mencegah atau mengurangkan risiko untuk mendapat jangkitan, gangguan berkaitan pemakanan dan penyakit kronik.

Buku yang mudah digunakan ini merupakan panduan keperluan pemakanan wanita di setiap peringkat kehidupan. Pendekatan yang proaktif digunakan di mana ianya menekankan pencegahan berbanding rawatan. Mereka yang menggunakan buku ini dapat mengetahui bagaimana untuk menasihati dan menyarankan pendekatan pemakanan yang bersesuaian supaya wanita dapat mengatasi masalah ini. Justeru, mereka dapat memantau status pemakanan wanita dalam jangka masa panjang.

Saya amat menghargai masa dan usaha rakan-rakan saya sebagai Panel Pakar Woman@Heart yang telah menyumbang kepada pembentukan buku ini. Saya ingin merakamkan ucapan terima kasih khasnya kepada dua wakil ahli pemakanan dari Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, Kementerian Kesihatan Malaysia atas sumbangan pengetahuan dan kepakaran mereka dalam penyediaan buku ini. Panel pakar juga telah menggunakan beberapa penerbitan Kementerian Kesihatan Malaysia sebagai rujukan. Adalah menjadi harapan kami agar setiap profesional kesihatan mendapat manfaat daripada penggunaan panduan yang komprehensif ini dan pengetahuan yang tak ternilai di dalam buku ini dapat disebarkan kepada wanita di dalam penjagaan mereka.



Dr Tee E Siong

Pengerusi, Program Woman@Heart
Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia



Bahagian *satu*

asas pemakanan

Bab 1 mengapa pemakanan wanita memerlukan perhatian yang istimewa 9

Bab 2 apakah masalah pemakanan yang sering dihadapi wanita 12

Bab 3 bagaimana membantu wanita memenuhi keperluan pemakanan mereka 14





mengapa pemakanan wanita memerlukan perhatian yang istimewa

Sebagai ahli professional kesihatan yang mementingkan rawatan penyakit, kita sering kali terlepas perhatian bahawa pemakanan sebenarnya adalah pencegah kepada penyakit. Pemakanan yang baik merupakan komponen utama terhadap kesihatan yang baik dan kesejahteraan tubuh keseluruhannya.

Ini adalah benar dalam penjagaan kesihatan wanita. Berlainan dengan lelaki, tubuh wanita melalui perubahan seiring dengan perubahan kehidupan yang utama – iaitu paling dramatik adalah semasa hamil dan menyusukan anak. Keperluan pemakanan mereka juga berubah untuk memenuhi perubahan fisiologi tersebut dan juga melindungi diri mereka daripada risiko penyakit pada setiap peringkat kehidupan.

Penjagaan kesihatan yang paling berkesan adalah di mana kita dapat memberikan para wanita nasihat pemakanan yang tepat di samping menyedari keunikan wanita. Sehingga itu, barulah kita berupaya untuk memberikan kuasa kepada wanita untuk menyedari tanggungjawab mereka terhadap kesihatan mereka sendiri dan juga keluarga mereka.



Perbezaan fisiologi

Tubuh wanita berbeza daripada lelaki dari segi komposisi tubuh (lemak, jisim tanpa lemak), ketumpatan tulang, komposisi hormon dan kekuatan fizikal.

Perbezaan biologi

Wanita melalui beberapa peringkat kehidupan yang memerlukan keperluan pemakanan yang berbeza.

- **Remaja:** Sesetengah nutrien amat diperlukan bagi remaja perempuan yang sedang menempuh akil baligh, yang biasanya dicirikan dengan perkembangan dan pertumbuhan yang pesat serta permulaan haid.
- **Pra-hamil:** Wanita memerlukan nutrien yang secukupnya sebagai persediaan tubuh mereka untuk kehamilan.
- **Kehamilan:** Keperluan tenaga dan nutrien tertentu bagi wanita yang menyusukan bayi bertambah, demi menghasilkan susu yang berkualiti tinggi. Ini dapat memastikan kesihatan dan kesejahteraan bayi.
- **Laktasi:** Keperluan tenaga dan nutrien tertentu bagi wanita yang menyusukan bayi bertambah, demi menghasilkan susu yang berkualiti tinggi. Ini dapat memastikan kesihatan dan kesejahteraan bayi.
- **Menopaus:** Wanita mempunyai risiko tinggi untuk mendapat penyakit kronik pada peringkat ini disebabkan perubahan hormon yang dialami.

Perbezaan daripada aspek pemakanan

- Wanita memerlukan kurang tenaga, protein, zink, niasin, vitamin B₁, B₂ dan E, serta iodin berbanding lelaki (lihat Jadual 1).
- Wanita memerlukan zat besi yang lebih berbanding lelaki (lihat Jadual 2).
- Keperluan nutrien wanita semakin meningkat semasa mengandung dan menyusukan bayi (rujuk Bahagian 3, Bab 3).
 - Keperluan tenaga wanita meningkat semasa trimester kedua dan ketiga kehamilan serta semasa menyusukan bayi.
 - Keperluan asid folik yang meningkat semasa kehamilan adalah disebabkan oleh pertumbuhan janin dan plasenta.
 - Peningkatan isipadu darah semasa kehamilan menyebabkan peningkatan keperluan zat besi.
 - Keperluan kalsium yang meningkat semasa kehamilan adalah untuk menampung perkembangan tulang janin.

Jadual 1a: Perbandingan keperluan nutrien di antara lelaki dan perempuan

Umur (tahun)	Lelaki	Perempuan	Lelaki	Perempuan	Lelaki	Perempuan	Lelaki	Perempuan
	Tenaga (kcal/hari)		Protein (g/hari)		Zink (mg/hari)		Niasin (mg/niasin setara/hari)	
10 – 12	2180	1990	45	46	9.0	7.5	16	16
13 – 15	2690	2180	63	55				
16 – 18	2840	2050	65	54				
19 – 29	2440	2000	62	55	6.7 (6.2)*	4.9 (4.3)*	16	14
30 – 59	2460	2180						
≥ 60	2010	1780	59	51				

* 65 tahun

Sumber: Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (RNI), Malaysia, 2005

Jadual 1b: Perbandingan keperluan nutrien di antara lelaki dan perempuan

Umur (tahun)	Lelaki	Perempuan	Lelaki	Perempuan	Lelaki	Perempuan	Lelaki	Perempuan
	Vitamin B ₁ (mg/hari)		Vitamin B ₂ (mg/hari)		Vitamin E (mg/hari)		Iodin (µg/hari)	
10 – 12	1.2	1.1	1.3	1.0	10	7.5	144	148
13 – 15							106	98
16 – 18							118	104
19 – 29			1.1	124 (114)*			110 (98)*	
30 – 59								
≥ 60								

* ≥ 65 tahun

Sumber: Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (RNI), Malaysia, 2005

Jadual 2: Perbandingan keperluan zat besi di antara lelaki dan perempuan

Umur (tahun)	Lelaki (mg/hari*)	Perempuan (mg/hari*)
10 – 14	15	14 ¹
		33
15 – 18	19	31
≥ 19	14	29 ²
		11 ³

¹ sebelum baligh

² sebelum menopause

³ menopause

* berdasarkan bioavailabiliti 10%

Sumber: Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (RNI), Malaysia, 2005

apakah masalah pemakanan yang sering dihadapi wanita?

Wanita seluruh dunia, tidak kira status ekonomi mereka, menderita akibat malpemakanan iaitu kekurangan zat makanan dan berlebihan zat makanan. Perubahan fisiologi dan biologi pada beberapa peringkat kehidupan menyebabkan keperluan nutrien mereka bertambah dengan signifikan seterusnya menyebabkan mereka lebih mudah terdedah kepada kekurangan nutrien. Berlebihan zat makanan pula meningkatkan risiko seseorang wanita untuk mendapat penyakit kronik.

Masalah pemakanan boleh memberikan kesan yang buruk terhadap mutu kehidupan mereka dan boleh mengancam nyawa dalam sesetengah keadaan.

Sebagai profesional kesihatan, kita haruslah menyedarkan para wanita tentang masalah pemakanan agar ianya dapat dicegah melalui pemakanan sihat.



Malpemakanan

Kekurangan zat makanan

- Kekurangan zat makanan boleh disebabkan oleh kekurangan pengambilan makanan akibat daripada amalan pemakanan yang tidak betul. Keadaan ini menjadi lebih teruk dengan jangkitan bakteria dan parasit.
- Ia akan menyebabkan kehilangan berat badan, kerencatan pertumbuhan, anemia, masalah perkembangan seterusnya menjejaskan prestasi akademik dan pekerjaan.

Berlebihan zat makanan

- "Berlebihan zat makanan" adalah disebabkan amalan pemakanan yang tidak betul akibat pengambilan tenaga (terutama daripada lemak, minyak dan gula) yang berlebihan, dan biasanya bersama pengambilan serat yang rendah serta kekurangan sesetengah vitamin dan mineral.
- Ia boleh menyebabkan obesiti, hipertensi, strok, penyakit jantung koronari, diabetes mellitus (jenis 2), sesetengah jenis kanser, osteoarthritis dan gangguan tidur.

- Gaya hidup yang tidak sihat seperti kurang melakukan aktiviti fizikal dan merokok meningkatkan lagi risiko untuk mendapat penyakit-penyakit tersebut.

Masalah pemakanan pada setiap peringkat kehidupan

Remaja

- Kekurangan zat besi dalam diet boleh menyebabkan anemia, di mana diteruskan lagi dengan kehilangan darah akibat kedatangan haid setiap bulan.
- Salah tanggapan terhadap imej tubuh boleh menyebabkan gangguan makan (seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa* atau makan berlebihan mengikut perasaan, *compulsive overeating*) yang boleh mengakibatkan masalah perubatan yang serius.

Umur reproduktif

- Wanita yang kekurangan berat badan berisiko untuk mengalami ketidaksuburan, keguguran atau melahirkan anak yang berat lahir rendah atau mempunyai kecacatan kongenital.
- Wanita yang berlebihan berat badan pula mungkin mengalami ketidaksuburan atau kehamilan yang berisiko tinggi yang dikaitkan dengan diabetes semasa mengandung dan tekanan darah tinggi. Kehamilan yang berisiko tinggi akan menyebabkan pelbagai komplikasi seterusnya meningkatkan risiko morbiditi atau mortaliti janin, bayi atau ibu.
- Anemia kekurangan zat besi yang biasa dialami oleh wanita boleh lebih teruk dengan keperluan zat besi yang meningkat semasa kehamilan. Wanita hamil yang mengalami anemia adalah berisiko untuk melahirkan anak yang mempunyai berat lahir yang rendah dan mengalami komplikasi semasa melahirkan anak.

Warga emas

- Wanita tua lebih mudah untuk mempunyai berat badan yang berlebihan atau menjadi obes dan seiring dengan perubahan hormon akibat putus haid, risiko untuk mendapat penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung, diabetes dan sesetengah jenis kanser juga meningkat (sebagai contoh kanser payudara dan uterus).
- Wanita pada peringkat ini juga mengalami kadar kehilangan kepadatan tulang yang tinggi, seterusnya meningkatkan risiko osteoporosis.
- Warga tua lebih mudah terdedah kepada risiko kekurangan pemakanan dan kehilangan berat badan yang disebabkan pengambilan makanan yang tidak cukup akibat perubahan fisiologi dan psikologi yang berlaku pada peringkat ini.

Di Malaysia

- 30 hingga 40% wanita yang hamil dan 25% wanita luar bandar mengidap anemia kekurangan zat besi.
- 14.1% wanita di Malaysia mengalami Kekurangan Tenaga yang Kronik (*Chronic Energy Deficiency*).
- 21.4% wanita mengalami berlebihan berat badan dibandingkan dengan 20.1% lelaki manakala wanita mengalami obesiti adalah 2 kali ganda berbanding dengan lelaki (7.6% untuk wanita berbanding dengan 4.0% untuk lelaki).
- 6.9% wanita mengidap Diabetes Jenis 2 berbanding 6.8% lelaki. Keadaan ini meningkatkan lagi risiko wanita hamil untuk mengalami komplikasi yang boleh menyebabkan kematian ibu dan bayi.
- 30% punca kematian di kalangan wanita adalah disebabkan oleh penyakit sistem peredaran darah (penyakit jantung iskemik, penyakit cerebrovaskular dan penyakit akibat tekanan darah) yang juga merupakan penyebab utama kematian di negara ini.
- Insidens kepatahan tulang pinggul di kalangan wanita Malaysia (218 dalam 100,000) adalah 2.5 kali ganda lebih tinggi berbanding lelaki. Kadar yang serupa dilaporkan di bandar besar Asia yang lain.

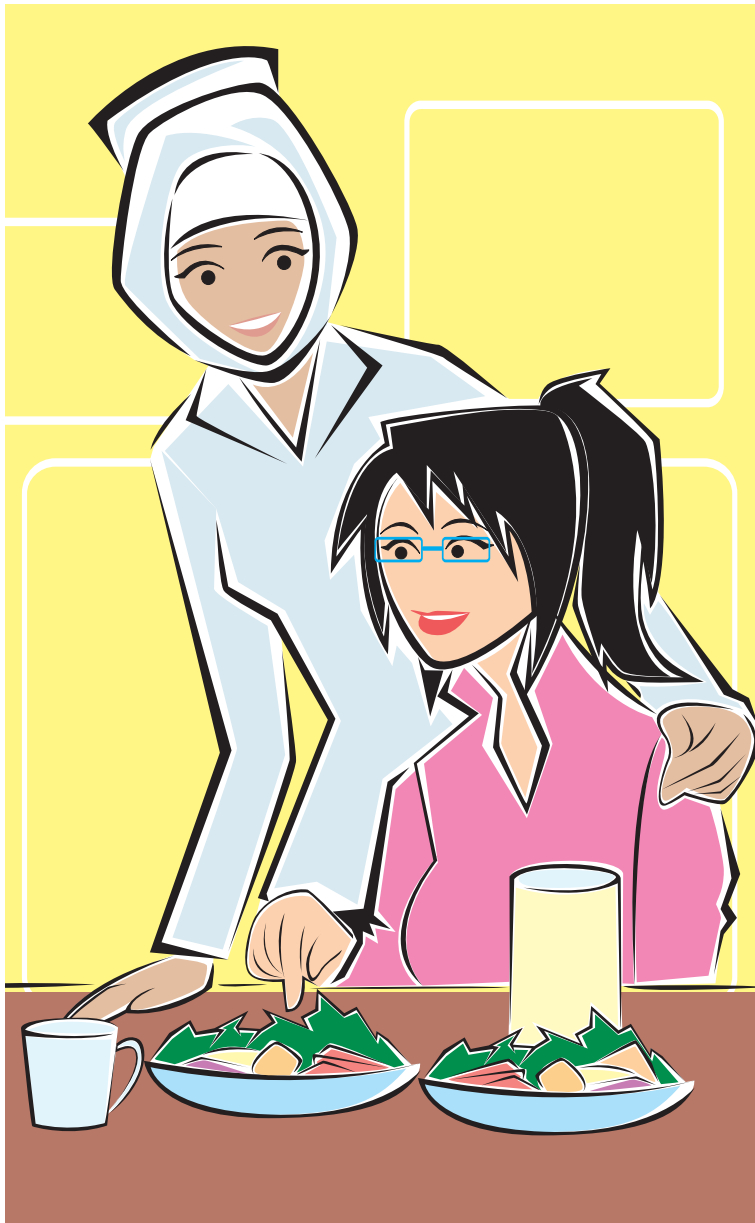
Dari kajian yang dilakukan dari tahun 1980-2005.

3

bagaimana membantu wanita memenuhi keperluan pemakanan mereka

Penyakit berkaitan dengan tabiat pemakanan dapat dicegah dengan pemakanan sihat. Walaupun keperluan nutrien pada pelbagai peringkat kehidupan wanita adalah berbeza, terdapat satu panduan untuk membantu para wanita mencapai sasaran pengambilan nutrien mereka, seterusnya mencegah kekurangan atau berlebihan nutrien.

Mulakan dengan memahami corak pengambilan makanan mereka. Berdasarkan jadual berikut, lakukan soal selidik tabiat makan yang ringkas dengan menandakan petak yang berkaitan. Maklumat yang didapati daripada soal selidik ini dapat membantu dalam memberikan nasihat pemakanan yang tepat.



Soalselidik Tabiat Makan

Sila buat salinan untuk kegunaan klinik

Nama: _____

Tarikh: _____

Soalan	Hidangan/makanan	Kekerapan pengambilan					
		setiap hari	4-6 hari seminggu	2-3 hari seminggu	seminggu sekali	sekali dalam 2 minggu	jarang atau tidak pernah
Bahagian 1: Berapa kerapkah anda mengambil hidangan ini?	Sarapan pagi						
	Minuman pagi						
	Makan tengahari						
	Minum petang						
	Makan malam						
	Makan lewat malam						
Bahagian 2: Berapa kerapkah anda mengambil makanan ini?	Buah-buahan						
	Sayur-sayuran						
	Nasi, mi dan/atau roti						
	Daging, ikan dan/atau ayam						
	Telur						
	Susu						
	Keju dan/atau yogurt						
	Makanan dan minuman bergula						
	Ikan, sayur dan telur masin						
Bahagian 3: Apakah cara memasak yang biasa digunakan untuk memasak?	Cara memasak	Goreng	Tumis	Kukus	Memang-gang	Rebus	Masak dengan santan
	Nasi						
	Sayur-sayuran						
	Ayam						
	Ikan						
	Makanan laut (contoh: sotong, udang, ketam)						
	Daging (contoh: daging lembu, daging kambing)						
Telur							

Bagaimana menerangkan Soalselidik Tabiat Makan dan memberikan nasihat, makan secara sihat

Bahagian 1:

- Adalah penting untuk memastikan wanita mengambil tiga hidangan utama setiap hari iaitu sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam.
- Tidak perlu untuk mengambil minum pagi dan minum petang yang kerap, melainkan wanita tersebut makan sedikit sahaja setiap kali waktu makan.

Bahagian 2:

- Sayur-sayuran dan buah-buahan mestilah diambil setiap hari.
- Adalah penting untuk mempelbagaikan makanan yang diambil daripada setiap kumpulan makanan.
- Jika makanan yang bergula dan bergaram diambil setiap hari, nasihatkan untuk mengurangkan pengambilan makanan tersebut yang diambil.
- Jika telur dan susu jarang diambil, galakkan mengambil makanan ini dengan lebih kerap.
- Nasi, mi dan roti boleh diambil setiap hari. Walaubagaimanapun, pelbagaikan jenis yang diambil.
- Pengambilan daging, ayam dan ikan haruslah dipelbagaikan dan dalam jumlah yang sederhana setiap hari.

Bahagian 3:

- Pengambilan makanan bergoreng dan bersantan yang berlebihan adalah tidak sihat.
- Adalah penting untuk mempelbagaikan cara masakan.

Bantu wanita di dalam jagaan anda untuk memperbaiki tabiat makan harian berdasarkan tujuh prinsip di bawah. Keseimbangan, kepelbagaian dan kesederhanaan adalah kunci utama dalam pemilihan dan amalan makan.

1 Makan pelbagai jenis makanan setiap hari

- Adalah penting untuk mengambil diet yang menggabungkan semua kumpulan makanan yang terdapat dalam Panduan Piramid Makanan. Dalam setiap kumpulan makanan, pelbagaikan jenis makanan yang diambil.

Panduan Piramid Makanan Untuk Tabiat Makan Sihat



2 Kekalkan berat badan yang sihat

- Wanita yang kurang atau lebih berat badan adalah berisiko untuk mendapat masalah kesihatan. Kekalkan berat badan yang sihat berpandukan Indeks Jisim Tubuh atau Body Mass Index yang berada dalam julat normal (maklumat lanjut di Bahagian 2, Bab 2).

3 Nikmati nasi, produk bijirin, legum, sayur-sayuran dan buah-buahan

- Makanan ini mengandungi karbohidrat kompleks, vitamin, mineral, serat dan komponen-komponen lain yang bermanfaat untuk kesihatan.
 - Bijirin yang tidak diproses merupakan pilihan yang baik kerana ianya mengandungi kandungan zat besi, fosforus, vitamin B dan serat yang tinggi.
 - Pelbagai legum dan kekacang seperti kacang pis, kacang dan kacang dal mempunyai kandungan protein, karbohidrat, serat dan vitamin, terutama vitamin B yang tinggi.
 - Pilih sekurang-kurangnya satu jenis buah atau sayur yang tinggi vitamin A dan karotenoid setiap hari seperti sayur berdaun hijau gelap, lobak merah, tomato, mangga dan betik. Buah yang kaya vitamin C seperti jambu batu, betik dan limau juga perlu diambil setiap hari.
 - Dengan pengambilan makanan ini berdasarkan jumlah hidangan yang disarankan, ianya dapat membekalkan serat. Serat yang mencukupi dapat mencegah sembelit, mengurangkan risiko mendapat penyakit jantung dan sesetengah jenis kanser.

4 Kurangkan pengambilan lemak dan kolesterol

- Pengambilan lemak yang berlebihan dapat menjejaskan kesihatan kerana ianya mengandungi lebih banyak tenaga daripada protein dan karbohidrat.
- Sesuatu diet perlu membekalkan asid lemak tepu, monotaktepung dan politaktepung yang seimbang untuk kesihatan jantung yang baik.
- Jadual di bawah menunjukkan beberapa contoh asid lemak dan sumber makanannya.

Jadual 3: Jenis asid lemak dan sumber makanannya

Jenis Asid Lemak	Contoh makanan
Asid lemak tepu	lemak haiwan, santan, mentega, minyak sapi
Asid lemak monotaktepung	minyak zaitun, minyak kanola
Asid lemak politaktepung	minyak jagung, minyak kacang soya, minyak bunga matahari, minyak ikan
Asid lemak trans	marjerin dan lelemak yang diperbuat daripada lemak yang telah dihidrogen
Minyak kelapa sawit mengandungi nisbah asid lemak tepu dan tak tepu yang seimbang	

- Pengambilan lemak tepu dan lemak trans yang berlebihan boleh meningkatkan risiko untuk mendapat penyakit jantung dan sesetengah jenis kanser.
- Kolesterol daripada diet hanya memberikan kesan yang sedikit dalam meningkatkan paras kolesterol darah bagi individu yang sihat. Walaubagaimanapun, pengambilan makanan yang berkolesterol tinggi harus dihadkan bagi individu yang berisiko tinggi untuk mendapat penyakit jantung. Antara makanan yang berkolesterol tinggi ialah organ dalaman (otak, hati, ginjal) telur ikan dan kuning telur.
- Berikut ialah panduan untuk mengurangkan pengambilan makanan yang berlemak dan berkolesterol tinggi:
 - Pilih makanan yang rendah lemak dan kolesterol seperti buah-buahan dan sayur-sayuran yang tinggi serat, vitamin dan mineral.

- Pilih daging tanpa lemak serta buang kulit dan lemak yang nyata pada daging.
- Gunakan minyak masak dalam kuantiti yang sedikit.
- Kurangkan penggunaan lemak seperti mentega, marjerin, krim dan mayonis.
- Hadkan penggunaan santan dan minyak sapi yang tinggi kandungan lemak tepu dalam masakan.
- Pilih cara masakan yang rendah lemak seperti mengukus, memanggang, merebus dan mereneh.

5 Kurangkan pengambilan natrium

- Natrium terdapat di dalam makanan secara semulajadi dan tinggi di dalam garam. Tubuh memerlukan hanya sedikit sahaja kuantiti natrium untuk berfungsi dengan normal. Pengambilan yang berlebihan harus dielakkan kerana ianya dikaitkan dengan tekanan darah tinggi.
- Ikuti panduan berikut untuk meminimumkan pengambilan natrium:
 - Gunakan garam, sos (kicap dan sos tiram) dan MSG (monosodium glutamate) yang sedikit semasa memasak dan makan.
 - Gunakan rempah, herba dan lemon berbanding garam apabila memerap makanan.
 - Hadkan pengambilan makanan segera dan makanan snek yang terproses seperti kerepek, keropok, asam dan jeruk.
 - Baca label untuk mengetahui kandungan natrium yang terdapat dalam makanan terproses dan snek.
 - Hadkan pengambilan daging yang terproses (contoh: sosej, daging salai, konbif), ikan masin, telur masin dan sayur jeruk.
 - Elakkan pengambilan belacan, cincaluk dan budu yang berlebihan.
 - Apabila makan di luar, minta makanan anda dimasak dengan garam yang sedikit.

6 Kurangkan pengambilan gula

- Gula tidak mengandungi nutrien lain selain karbohidrat ringkas (yang membekalkan tenaga). Pengambilan gula yang berlebihan boleh menggantikan makanan berkhasiat yang lain seterusnya menyumbang kepada kekurangan nutrien dan pertambahan berat badan.
- Ikuti panduan berikut untuk mengurangkan pengambilan gula:
 - Hadkan kuantiti gula yang ditambah di dalam makanan dan minuman. Cuba nikmati makanan dan minuman yang rendah atau tanpa gula.
 - Pesan untuk mengurangkan gula di dalam minuman dan pencuci mulut apabila makan di luar.
 - Kurangkan pengambilan makanan yang mengandungi gula tersembunyi seperti pencuci mulut, kek, kuih muih tradisional, coklat dan pastri manis.
 - Pilih buah-buahan segar berbanding buah yang ditinkan atau jus.
 - Minum air kosong berbanding minuman yang bergula.

7 Minum banyak air

- Air penting untuk fungsi tubuh yang normal. Minum sekurang-kurangnya 6 hingga 8 gelas air sehari untuk mengelakkan kekurangan air sepanjang hari. Jangan tunggu sehingga berasa haus untuk menggantikan cecair yang telah hilang melalui perpeluhan dan air kencing.

Bahagian *dua*

isu dan pengurusan berat badan

Bab 1 faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan 20

Bab 2 penentuan status berat badan dan taburan lemak 22

Bab 3 strategi pengurusan berlebihan berat badan & obesiti 24

Bab 4 strategi pengurusan kurang berat badan 27

Bab 5 pengurusan masalah imej tubuh dan gangguan makan 29





faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan

Berat badan seorang wanita dapat memberikan petunjuk jumlah dan mutu nutrien yang diambil di dalam makanan. Pengambilan makanan yang berasaskan tujuh prinsip makan secara sihat dapat menjamin berat badan yang sihat (Bahagian 1, Bab 3).



Selain daripada faktor tabiat makan, faktor-faktor lain seperti umur, aktiviti fizikal dan corak gaya hidup wanita turut mempengaruhi berat badannya. Berlebihan atau kurang berat badan meningkatkan risiko untuk mendapat masalah kesihatan yang kronik.

Sebagai profesional kesihatan, kesedaran tentang faktor-faktor lain boleh membantu kita mencari punca berlebihan atau kurang berat badan di kalangan wanita. Apabila kita memahami bahawa masalah berat badan bukan sahaja disebabkan oleh tabiat makan yang tidak betul, kita dapat mendekati isu-isu berat badan di kalangan wanita dengan lebih sempurna.

Faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan

Umur

- Wanita lebih cenderung menambahkan berat badan apabila umur meningkat.
- Ini disebabkan oleh pertambahan lemak tubuh yang mungkin berganda daripada usia 20 hingga 60 tahun.

Jantina

- Wanita secara semulajadinya lebih mudah untuk mempunyai berat badan yang berlebihan serta menjadi obes berbanding lelaki kerana:
 - Wanita mempunyai lemak tubuh yang lebih tinggi.
 - Wanita menyimpan lemak yang lebih sebagai persediaan untuk hamil.
 - Lemak yang disimpan semasa kehamilan masih dikekalkan walaupun setelah bersalin.

- Kehamilan yang rapat dan tidak dijarakkan boleh menyumbang kepada pertambahan berat badan yang signifikan, terutama di kalangan wanita yang berlebihan berat badan.
- Paras hormon estrogen yang rendah semasa menopause menyebabkan pengurangan jisim otot yang digantikan dengan tisu lemak.

Aktiviti fizikal

- Wanita yang kurang melakukan aktiviti fizikal mempunyai lemak tubuh yang tinggi.

Masalah kesihatan dan pengambilan ubat-ubatan

- Pertambahan berat badan yang tidak terkawal boleh disebabkan oleh keadaan kesihatan seperti hipotiroidisme dan sindrom polisistik ovari.
- Penyakit yang menyusutkan badan seperti kanser dan hipertiroidisme boleh meningkatkan kadar metabolisme dan keperluan tenaga tubuh seterusnya kehilangan berat badan yang berlebihan.
- Pengambilan pil perancang boleh menyebabkan kenaikan berat badan.
- Ubat-ubatan tertentu boleh menyebabkan kehilangan atau pertambahan berat badan.

Faktor psikologi/sosial

- Tekanan, kemurungan dan kerisauan boleh menyebabkan tabiat makan yang tidak sihat seterusnya kehilangan atau pertambahan berat badan.

Faktor gaya hidup

- Tabiat makan wanita yang bekerja boleh terjejas disebabkan masa yang terhad dan menyediakan makanan untuk diri dan juga keluarga mereka.
- Kerja pejabat dan penggunaan mesin menyebabkan gaya hidup wanita menjadi sedentari.
- Merokok mengurangkan selera makan, menyebabkan kehilangan berat badan dan kekurangan nutrien.
- Pengambilan alkohol yang berlebihan boleh menyebabkan pertambahan berat badan.



penentuan status berat badan dan taburan lemak

Para profesional kesihatan perlu memantau status berat badan wanita secara kerap.

Taburan lemak juga perlu diketahui kerana ia memberikan maklumat tambahan tentang komposisi tubuh selain daripada berat badan. Oleh itu, ukur lilit pinggang dan nisbah pinggang kepada pinggul haruslah diukur secara rutin.

Maklumat tentang status berat badan dan taburan lemak adalah perlu untuk membantu para wanita mengurus berat badannya.



Indeks Jisim Tubuh atau *Body Mass Index (BMI)*

- BMI merupakan satu indikator mudah untuk mengaitkan berat dan ketinggian dengan lemak tubuh dan risiko kesihatan.
- BMI boleh dikira dengan formula berikut:

$$\text{BMI} = \frac{\text{berat (kg)}}{\text{tinggi (m)} \times \text{tinggi (m)}}$$

- Rujuk BMI yang didapati dengan jadual berikut untuk mengetahui status berat badan dan risiko kesihatan:

Jadual 4: Kaitan antara indeks jisim tubuh dan risiko penyakit kronik

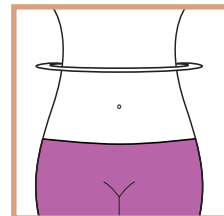
BMI (kg/m ²)*	Status berat badan	Risiko penyakit kronik
Kurang daripada 18.5	Kurang berat badan	Rendah (tetapi risiko masalah-masalah klinikal yang lain meningkat)
18.5 hingga 24.9	Berat badan normal	Biasa**
25.0 hingga 29.9	Berlebihan berat badan	Meningkat
30 dan ke atas	Obes	Sederhana ke teruk

* Julat BMI di atas hanya untuk orang dewasa berusia 18 tahun dan ke atas

** Perhatian harus diberikan kepada individu yang mempunyai BMI melebihi 23 kg/m²

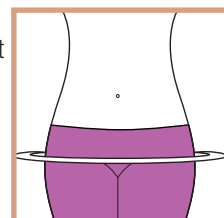
Ukur lilit pinggang

- Lemak yang terkumpul sekitar kawasan pinggang dan perut (lemak abdominal) akan menyebabkan risiko penyakit yang lebih tinggi berbanding lemak yang terkumpul di bahagian bawah badan.
- Ukur lilit pinggang boleh memberi gambaran kandungan lemak abdominal.
- Untuk mengukur lilitan pinggang, letakkan pita pengukur sekeliling abdomen atas sedikit daripada pusat. Pastikan pita pengukur ketat tetapi jangan sehingga menekan kulit.
- Ukur lilit pinggang melebihi 32 inci atau 80 cm adalah tidak sihat.



Nisbah pinggang kepada pinggul

- Wanita yang mempunyai BMI yang normal masih lagi berisiko untuk mendapat penyakit kronik jika ukur lilit pinggangnya melebihi ukur lilit pinggul.
- Untuk mengukur ukur lilit pinggul, letakkan pita pengukur di bahagian pinggul yang paling lebar.
- Berikut ialah formula nisbah pinggang kepada pinggul (NPP):



$$\text{NPP} = \frac{\text{ukur lilit pinggang (cm)}}{\text{ukur lilit pinggul (cm)}}$$

- Nisbah pinggang kepada pinggul yang melebihi 0.85 adalah tidak sihat.

3

strategi pengurusan berlebihan berat badan dan obesiti

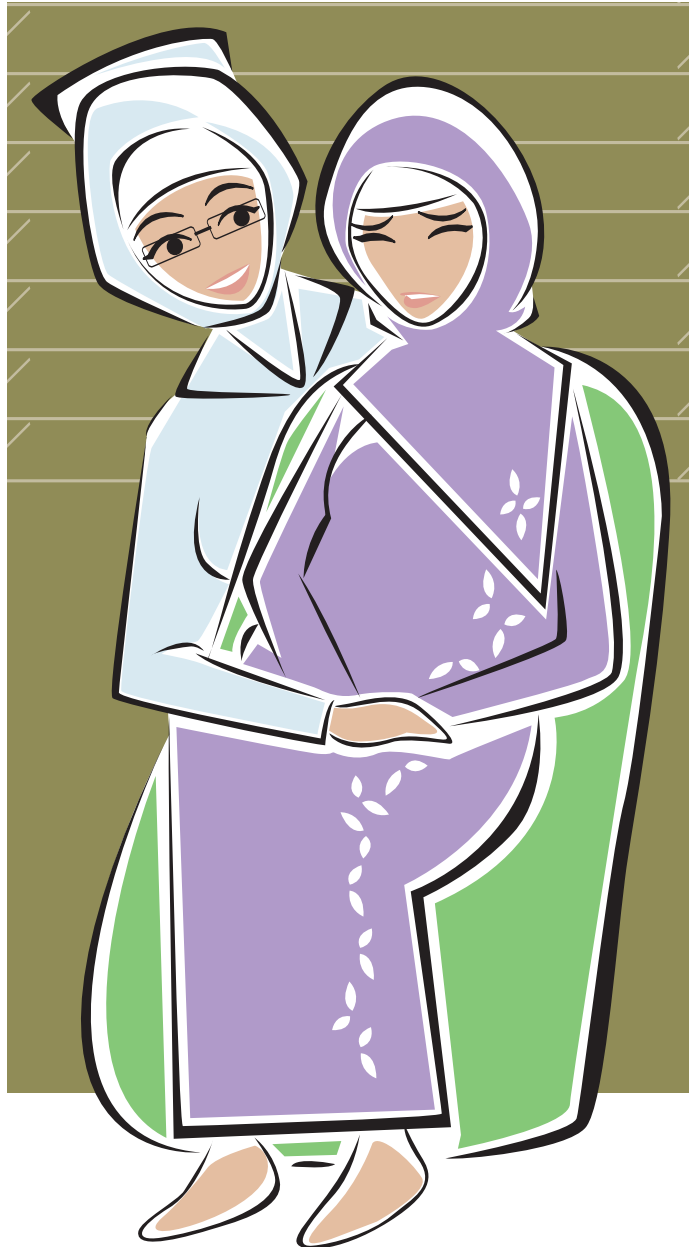
Wanita yang mempunyai berat badan berlebihan atau obes mempunyai risiko yang tinggi untuk mendapat penyakit jantung koronari, strok, diabetes, tekanan darah tinggi dan sesetengah jenis kanser, terutamanya kanser endometrium, ginjal dan payudara. Berat badan berlebihan juga memburukkan osteoarthritis dan masalah pernafasan.

Pengurangan berat badan sebanyak 5 hingga 10% dapat menurunkan risiko penyakit ini dengan signifikan. Untuk mencapai pengurangan ini, kita sebagai profesional kesihatan haruslah menyarankan pelan pengurangan berat badan praktikal yang menggabungkan pemakanan sihat dan peningkatan aktiviti fizikal. Ini dapat memastikan penurunan berat badan yang lebih berkesan dan kekal.

Galakkan wanita untuk mempraktikkan pelan tersebut dalam kehidupan seharian. Nasihatkan wanita jangan terpengaruh dengan kaedah penurunan berat badan yang menjanjikan hasil yang cepat dengan sedikit atau tanpa usaha.

Pelan penurunan berat badan yang praktikal

Pengurangan jumlah tenaga sebanyak 500 hingga 1000 kcal diperlukan untuk menurunkan berat badan sebanyak 0.5 hingga 1 kg seminggu. Ini boleh dilakukan menerusi gabungan pengurangan pengambilan kalori dan peningkatan aktiviti fizikal.



Jadual di bawah memberi langkah praktikal untuk diikuti:

Jadual 5: Pelan penurunan berat badan yang praktikal

Langkah 1: Tetapkan matlamat penurunan berat badan yang realistik

- Berdasarkan BMI, tentukan jumlah berat badan yang berlebihan.
- Tetapkan matlamat dan jangka masa penurunan berat badan yang realistik.
- Sasaran penurunan berat badan jangan melebihi 0.5 hingga 1 kg seminggu.
- Timbang berat badan sekali seminggu untuk memantau status berat badan.

Contoh: Seorang wanita yang mempunyai ketinggian 1.6m dan berat badan 80kg mempunyai BMI 31.25 kg/m². Untuk mencapai BMI 25, dia perlu menurunkan berat badan sehingga 64kg. Dalam kes ini, berat badan yang berlebihan ialah 16kg (80kg – 64kg). Walau bagaimanapun, jumlah penurunan ini agak sukar dicapai dan mungkin melemahkan semangatnya. Oleh itu, galakkan dia untuk menurunkan berat badan secara beransur-ansur, iaitu bermula dengan matlamat penurunan 5% (4kg) hingga 10% (8kg) dalam jangka masa 2 ke 4 bulan.

Langkah 2: Tingkatkan aktiviti fizikal

- Bersenam 60 hingga 90 minit setiap hari. Bagi individu yang tidak aktif, mula bersenam sekurang-kurangnya 20 minit dan tingkatkan tempoh secara beransur-ansur.
- Lakukan senaman intensiti sederhana seperti berjalan cepat, berjoging, menari, berenang atau berbasikal. Pilih aktiviti yang digemari dan sesuai dengan keadaan kesihatan.
- Ambil bahagian dalam sukan rekreasi seperti badminton dan tennis.

Langkah 3: Biasakan cara hidup aktif

- Selitkan aktiviti fizikal dalam rutin harian.
- Gunakan tangga daripada lif atau eskalator.
- Berjalan kaki daripada memandu jika jarak perjalanan dekat.
- Lakukan kerja-kerja rumah, mencuci kereta atau berkebun.

Langkah 4: Makan secara sihat

- Kurangkan pengambilan makanan tinggi kalori yang mengandungi lemak dan gula yang tinggi (rujuk Lampiran 1 untuk senarai makanan yang lazim diambil beserta dengan kandungan kalori).
- Tingkatkan pengambilan serat daripada buah-buahan, sayur-sayuran, legum, bijirin penuh dan produk bijirin.
- Kurangkan saiz sajian yang biasa diambil.
- Elakkan makan berlebihan atau 'nibbling' (makan sedikit tapi berterusan).
- Makan mengikut masa yang tetap kerana melangkaui waktu makan boleh menyebabkan tabiat makan snek yang tidak sihat atau makan berlebihan pada waktu makan seterusnya.

Kaedah penurunan berat badan yang tidak selamat

Berhati-hati dengan kaedah penurunan berat badan yang tidak selamat kerana kaedah tersebut boleh menyebabkan masalah kesihatan dan menambahkan berat badan pada jangka masa panjang.

- Produk dan amalan yang menjanjikan penurunan berat badan yang mungkin tidak selamat dan tidak dapat dikekalkan.
- Mengamalkan 'fad diet' boleh menyebabkan kekurangan atau ketidakseimbangan nutrien.
- Muntah yang disengajakan, penggunaan laksatif atau diuretik boleh menyebabkan kekurangan nutrien dan masalah kesihatan yang lain.

Pemantauan teliti

- Wanita yang ingin mengurangkan berat badannya haruslah memantau kemajuannya sendiri dengan menimbang berat badannya secara berkala.
- Pengurusan berat badan yang berkesan memerlukan perubahan gaya hidup dan motivasi serta sokongan yang berterusan daripada profesional kesihatan, berserta ahli keluarga dan sahabat handai.
- Di dalam kes obesiti yang keterlaluan serta berkaitan dengan komplikasi kesihatan atau faktor psikologi, sila rujuk kepada pakar tertentu yang boleh memberikan nasihat atau rawatan seterusnya.

X

strategi pengurusan kurang berat badan

Seorang wanita yang kurang berat badan berisiko untuk mengalami kekurangan nutrien, kurang daya tahan terhadap penyakit, keletihan yang kronik, anemia dan amenorrhoea. Fungsi kelenjar pituitari, tiroid, adrenal dan juga gonad mungkin boleh terjejas.

Pastikan punca kurang berat badan tersebut sebelum menyarankan strategi untuk meningkatkan berat badannya. Wanita yang mempunyai BMI normal yang rendah tidak perlu untuk meningkatkan berat badannya jika mereka sihat.

Seorang wanita yang kurang berat badan disebabkan pengambilan makanan yang tidak betul atau tidak mencukupi perlu mengikuti pelan peningkatan berat badan yang praktikal dan mudah.



Jadual 6: Pelan peningkatan berat badan yang praktikal

Langkah 1: Tentukan matlamat pertambahan berat badan

- Berdasarkan BMI, tentukan jumlah pertambahan berat badan.
- Tetapkan matlamat dan jangka masa pertambahan berat badan yang realistik.
- Timbang berat badan seminggu sekali untuk memantau status berat badan.

Langkah 2: Teruskan aktiviti fizikal

- Teruskan gaya hidup yang aktif dan lakukan senaman angkat berat untuk membina otot.
- Elak melakukan senaman yang berat.

Langkah 3: Amalkan gaya hidup sihat

- Tidur dan rehat dengan cukup.
- Elakkan stres yang keterlaluan.
- Berhenti merokok.

Langkah 4: Tingkatkan pengambilan tenaga

- Tingkatkan pengambilan tenaga sebanyak 500 kcal ke 1000 kcal sehari kepada pengambilan kalori sekarang untuk meningkatkan berat badan 0.5 kg ke 1 kg seminggu.
- Senarai makanan yang lazim diambil beserta kandungan kalori boleh dirujuk di Lampiran 1.
- Semua wanita adalah berbeza, maka adalah penting untuk mengaturkan program pertambahan berat badan yang sesuai dengan dirinya.

Langkah 5: Makan secara sihat

- Pilih makanan yang tinggi kalori dan nutrien seperti produk susu, kekacang, buah-buahan kering dan telur.
- Pastikan masa makan adalah tetap dalam suasana tenang.
- Selain daripada mengambil makanan secara tetap, pengambilan snek yang sihat digalakkan untuk menambahkan kalori.

Kaedah pertambahan berat badan yang tidak terbukti

Kaedah pertambahan berat badan yang tidak terbukti seperti di bawah tidak digalakkan:

- Perangsang selera
- Suplemen pertambahan berat badan

Sarankan wanita untuk mendapatkan nasihat pakar pemakanan atau dietetik.

Rujukan kepada pakar

- Di dalam sesetengah kes di mana pertambahan berat badan adalah tidak memuaskan, rujuk wanita tersebut kepada pakar relevan yang boleh memberikan nasihat dan rawatan seterusnya.



pengurusan masalah imej tubuh dan gangguan makan

Seorang wanita dengan imej tubuh yang baik mempunyai persepsi yang positif tentang penampilan fizikal, saiz, bentuk dan berat badan. Imej tubuh yang baik boleh meningkatkan harga diri dan keyakinan seseorang.

Persepsi imej tubuh yang terbentuk semasa kanak-kanak dan ketidakpuasan tentang tubuh adalah paling berpengaruh semasa remaja dan dewasa muda.

Usaha berterusan untuk mendapatkan imej tubuh yang difikirkan 'unggul' boleh menyebabkan pembentukan gangguan makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa dan makan berlebihan yang tidak terkawal. Gangguan makan boleh menyebabkan kekurangan nutrien dan dalam kes yang teruk, kematian.

Oleh itu, adalah penting untuk mendorong para wanita membentuk imej tubuh yang baik dengan membantu mereka memahami dan menerima tubuh mereka.

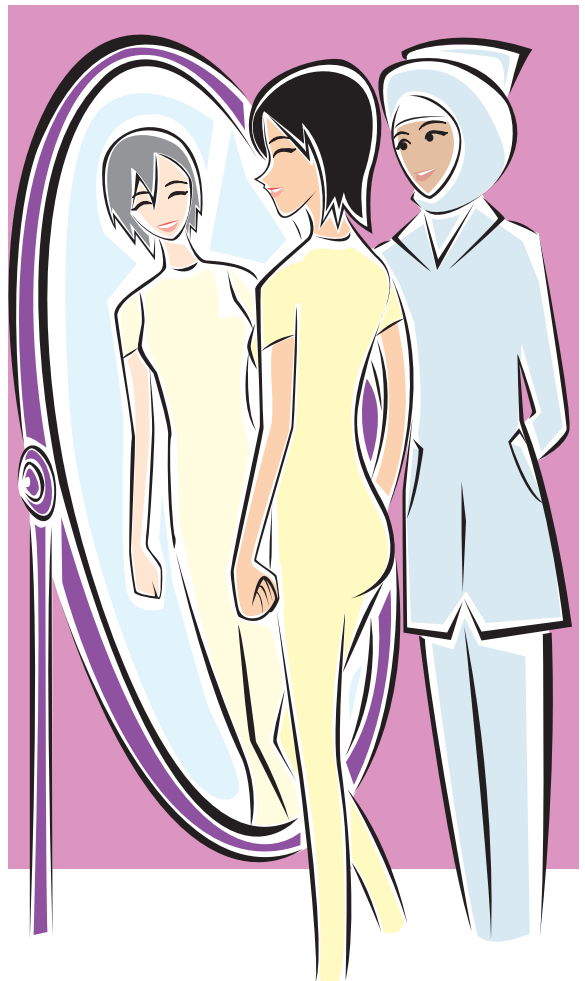
Menilai persepsi imej tubuh seorang wanita

Mulai dengan menentukan BMI wanita tersebut (rujuk Bahagian 2, Bab 2). Kemudian tanyakan soalan berikut:

- Adakah anda rasa diri anda kurus, normal atau gemuk?
- Adakah anda ingin kurangkan, kekalkan atau tingkatkan berat badan anda?

Soalan (a)

- Jika jawapan yang diberikan bertepatan dengan status BMInya, ini bermakna beliau mempunyai persepsi yang tepat terhadap berat badannya.
- Jika jawapan yang diberikan tidak bertepatan dengan status BMInya, ini bermakna beliau mempunyai persepsi imej tubuh yang tidak tepat (rujuk kepada bahagian '*Membentuk imej tubuh yang baik*' dalam bab ini).



Soalan (b)

- Bandingkan BMInya dengan keinginan perubahan berat badan beliau. Respon yang sepatutnya ialah di dalam kotak yang bertanda (✓) di jadual berikut.
- Jika responnya berada dalam mana-mana kotak yang bertanda (x), maklumkan kepada wanita tersebut bahawa ini tidak digalakkan. Sebagai contoh, seorang wanita yang kurang berat badan atau berberat badan normal tidak seharusnya ingin mengurangkan berat badan.

Jadual 7: Kaitan indeks jisim tubuh dan perubahan berat badan yang diperlukan

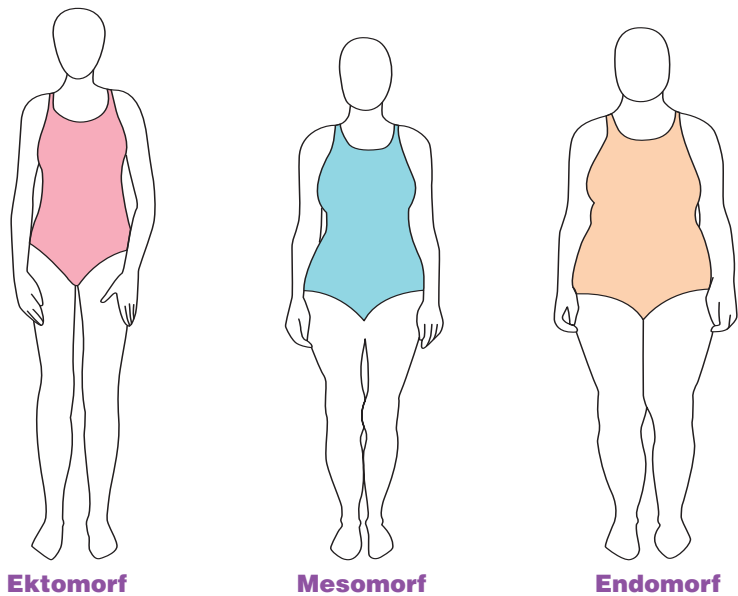
BMI – Berat badan yang diinginkan	Kurang berat badan	Berat badan normal	Berlebihan berat badan
Kurang	x	x	✓
Kekal	x	✓	x
Meningkat	✓	x	x

Membentuk imej tubuh yang baik

Jika penilaian anda mengenalpasti wanita tersebut mempunyai imej tubuh yang negatif, nasihatkannya tentang bagaimana untuk membentuk imej tubuh yang baik.

Bersikap realistik

- Bantu wanita tersebut mengenalpasti bentuk tubuhnya yang sebenar berdasarkan rajah berikut:



- Galakkan wanita untuk menerima hakikat bentuk badannya dan bersikap realistik.
- Nasihatkan wanita berpakaian rapi dan menghias diri supaya sentiasa kelihatan anggun.

Ketepikan pengaruh-pengaruh yang negatif

- Menyedari bahawa bentuk badan yang dianggap 'ideal' oleh media biasanya tidak realistik dan mungkin sukar untuk dicapai.

- Jangan letakkan harga diri berdasarkan pendapat dan tanggapan orang lain.
- Jangan rosakkan imej tubuh semata-mata untuk disayangi atau diterima oleh orang lain.

Makan secara sihat dan bersenam setiap hari

- Diet yang seimbang dan pelbagai berpandukan Panduan Piramid Makanan (rujuk Bahagian 1, Bab 3) merupakan asas diet yang sihat.
- Jauhkan daripada amalan diet yang menghadkan pengambilan makanan, 'crash diets', 'yo-yo dieting', mengambil suplemen atau ubatan untuk mengurangkan berat badan. Ini boleh menyebabkan kesan sampingan terhadap kesihatan atau pertambahan berat badan dalam jangka masa yang panjang.
- Elakkan daripada merokok kerana ia boleh menjejaskan pengambilan vitamin, mineral dan serat oleh tubuh.
- Elakkan pengambilan minuman beralkohol kerana alkohol mempunyai 'kalori kosong' yang hanya akan menyebabkan pertambahan berat badan.

Mengenalpasti gangguan makan

- Imej tubuh yang negatif boleh menyebabkan gangguan makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa dan makan berlebihan yang tidak terkawal. Jika penilaian anda menunjukkan bahawa wanita itu mempunyai imej tubuh yang negatif, lakukan Ujian Gangguan Makan SCOFF (rujuk Lampiran 2).

Menguruskan gangguan makan

- Rawatan gangguan makan adalah satu proses yang lama kerana melibatkan isu emosi dan psikologi.
- Profesional kesihatan perlu membantu wanita yang mempunyai gangguan makan dengan penuh perhatian dan keprihatinan.
- Rujuk wanita yang mempunyai simptom gangguan makan kepada pakar yang terlatih seperti pakar psikologi, pakar pemakanan dan dietetik untuk kaunseling dan terapi selanjutnya.

Bahagian *tiga*

kehamilan dan kelahiran

Bab 1 status pemakanan sebelum kehamilan 33

Bab 2 keperluan pemakanan semasa kehamilan 35

Bab 3 pemakanan selepas bersalin dan semasa laktasi 39





status pemakanan sebelum kehamilan

Wanita yang mengamalkan tabiat makan secara sihat memulakan kehamilan dengan simpanan nutrien yang baik dan berat badan yang sihat. Penjagaan rapi yang diamalkan semasa kehamilan dapat memberikan faedah kepada diri dan janin.

Semasa memberikan kaunseling kepada seorang wanita yang ingin hamil, lakukan penilaian terhadap status berat badan dan tabiat makannya. Bantu wanita tersebut untuk memahami kepentingan berat badan sihat sebelum kehamilan kerana kurang berat badan atau berlebihan berat badan boleh meningkatkan risiko kehamilan dan komplikasi semasa bersalin. Status berat badannya sekarang boleh memberi kesan kepada status kesihatan anaknya sekarang atau masa depan nanti.

Persediaan pemakanan untuk kehamilan

Status pemakanan sebelum kehamilan yang baik adalah penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan janin yang baik.

- Pembahagian sel yang cepat untuk membentuk tisu sokongan adalah penting untuk perkembangan janin (seperti plasenta, cecair amniotik, tali pusat dan perkembangan rahim) bermula daripada saat persenyawaan dan kerap kali sebelum wanita itu menyedari akan kehamilannya (biasanya 6 minggu selepas persenyawaan).
- Tiub neural janin tutup seawal 28 hari (4 minggu) selepas persenyawaan.

Implikasi berat badan terhadap kehamilan

- Berat badan sebelum kehamilan boleh memberi kesan kepada perkembangan dan hasil kehamilan.

Wanita yang kurang berat badan mempunyai risiko tinggi untuk:

- Melahirkan bayi yang berat lahir rendah, terutamanya jika mereka tidak dapat meningkatkan berat badan semasa kehamilan



- Mengalami pendarahan semasa bersalin
- Melahirkan anak yang pramatang/tidak cukup bulan dan mempunyai kecacatan kongenital

Wanita yang berlebihan berat badan mempunyai risiko untuk:

- Menjadi sukar mengandung
- Mendapat diabetes gestasi yang boleh menyebabkan kelahiran bayi besar (berat melebihi 4kg) dan komplikasi lain
- Hipertensi yang boleh menyebabkan pre-eklampsia

Bayi berat lahir rendah

- Lebih mudah mengalami komplikasi yang memberi kesan kepada organ penting
- Lebih mudah terdedah kepada jangkitan
- Risiko kematian yang tinggi pada bulan pertama kehidupan
- Lebih cenderung untuk mendapat diabetes jenis 2, hipertensi dan penyakit jantung apabila dewasa
- Berkemungkinan mempunyai IQ yang rendah dan kecacatan otak dan sensori

Bayi besar

- Lebih berisiko untuk menjadi kanak-kanak dan dewasa yang berlebihan berat badan
- Lebih cenderung untuk mengidap diabetes jenis 2, hipertensi dan penyakit jantung apabila dewasa

Status berat badan dan amalan pemakanan sebelum hamil

- Status berat badan:
 - Untuk menentukan kesesuaian status berat badan, rujuk Bahagian 2, Bab 2.
 - Bagi wanita yang berlebihan berat badan, rujuk Bahagian 2, Bab 3.
 - Bagi wanita yang kurang berat badan, rujuk Bahagian 2, Bab 4.
- Amalan pemakanan:
 - Tekankan kepentingan untuk mencapai status pemakanan yang optimum sebagai persediaan ke arah kehamilan yang sihat.
 - Ini adalah penting kerana keperluan pemakanan wanita meningkat semasa kehamilan, terutamanya asid folik, zat besi dan kalsium.
 - Untuk nasihat tentang panduan makan secara sihat, rujuk Bahagian 1, Bab 3.



keperluan pemakanan semasa kehamilan

Apabila seorang wanita menjadi hamil, keperluan pemakanan yang telah digariskan di Bahagian 1 buku ini tidak lagi mencukupi. Keperluan pemakanannya meningkat dengan signifikan. Profesional kesihatan perlu memberi nasihat yang sewajarnya.

Wanita hamil boleh memenuhi keperluan pemakanan mereka dengan mengambil makanan berketumpatan nutrien yang tinggi. Makanan sebegini dapat membekalkan ibu dan bayi nutrien-nutrien yang diperlukan untuk memastikan pertambahan berat badan yang mencukupi sepanjang kehamilan. Pemakanan yang baik juga dapat mengurangkan masalah-masalah semasa kehamilan seperti muntah-muntah, pedih ulu hati dan sembelit.

Wanita hamil perlu memberikan perhatian yang lebih terhadap tabiat makan kerana pada masa ini tubuh juga sedang bersedia untuk menghadapi cabaran semasa laktasi.



Keperluan pemakanan semasa hamil

- Keperluan nutrien semasa hamil meningkat, terutamanya semasa trimester kedua dan ketiga (lihat Jadual 8).
- Peningkatan yang mendadak dapat dilihat untuk tenaga, protein, vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin B₃, folat, vitamin A, vitamin C, vitamin E, kalsium, iodin dan zink.
- Peningkatan keperluan untuk zat besi terlalu tinggi sehingga tidak dapat dipenuhi melalui diet yang biasa sahaja.
- Keperluan asid lemak perlu (asid linoleik dan alfa-linoleik) meningkat untuk pembentukan janin sempurna.

Jadual 8: Perbezaan keperluan nutrien antara wanita yang tidak hamil dan wanita hamil

Nutrien	Wanita yang tidak hamil	Wanita hamil	
	19 – 50 tahun	Trimester kedua	Trimester ketiga
Tenaga (kcal/hari)	2000 – 2180	+360	+470
Protein (g/hari)	55	+7.5	+7.5
Vitamin B ₁ (mg/hari)	1.1	1.4	1.4
Vitamin B ₂ (mg/hari)	1.1	1.4	1.4
Vitamin B ₃ (mg/hari NE)	1.1	1.4	1.4
Folat (µg DFE/hari)	400	600	600
Vitamin A (µg RE/hari)	500	800	800
Vitamin C (mg/hari)	70	80	80
Vitamin E (mg TE/hari)	7.5	10	10
Kalsium (mg/hari)	800	1000	1000
Zat Besi (mg/hari)	20*	**	**
Iodin (µg/hari)	110	200	200
Zink (mg/hari)	4.9	7.0	10.0

* Berdasarkan 15% bio-availabiliti.

**Suplemen zat besi di dalam bentuk tablet adalah disarankan untuk semua wanita hamil. Di kalangan wanita hamil yang tidak anemik, suplemen harian sebanyak 100mg zat besi selepas bulan keempat kehamilan adalah mencukupi. Di kalangan wanita yang mengidap anemia, dos yang lebih tinggi diperlukan.

Sumber: Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (RNI), Malaysia, 2005

Diet sihat semasa hamil

- Wanita hamil perlu mengambil makanan secukupnya, bukan sahaja untuk dirinya tetapi untuk anak di dalam kandungannya juga. Walau bagaimanapun, ini tidak bermakna dia perlu menggandakan saiz hidangannya.
- Wanita hamil digalakkan untuk mengambil diet yang pelbagai dan seimbang, berpandukan Panduan Piramid Makanan di Bahagian 1, Bab 3.
- Tekankan kepada pengambilan pelbagai makanan yang berkhasiat, seperti jadual di bawah.

Jadual 9: Nutrien dan sumber-sumber makanannya

Nutrien	Sumber-sumber makanan
Kalsium	Susu dan hasil tenusu, ikan yang tulangnya boleh dimakan (seperti sardin dalam tin, ikan bilis), kacang dan hasil kacang termasuk dhal, tahu dan tempeh, sayuran seperti bayam, selada air, daun mustard, cekur manis, daun ubi, kailan dan brokoli, produk diperkaya dengan kalsium seperti susu berkalsium tinggi, yogurt, bijirin sarapan pagi, biskut dan nasi
Zat Besi	Kerang, ikan bilis (keseluruhan), hati, daging tanpa lemak, ayam, telur, kacang kuda, tauhu kering, pucuk paku, peria, bayam dan kangkung <u>Nota:</u> a) Suplemen zat besi harian adalah sangat disarankan b) Sumber makanan yang mengandungi zat besi haruslah diambil bersama makanan yang tinggi vitamin C untuk penyerapan yang lebih baik
Iodin	Makanan laut seperti kerang, kupang, ikan air laut, rumpai laut, telur, daging, susu dan hasil susu, bijirin, kekacang yang dikeringkan, sayuran yang dikeringkan dan buah-buahan yang dikeringkan
Zink	Daging, ikan, kekerang, kacang, biji benih, kekacang, bijirin bijian penuh (terutamanya bran)
Folat	Sayuran berdaun hijau, kacang bendi, asparagus, kekacang, hasil bijian yang diperkaya dan hati
Vitamin A	Yis, daging khinzir tanpa lemak dan kekacang, produk yang diperkaya seperti roti, bijirin dan biskut
Vitamin B₁	Yis, daging tanpa lemak dan kekacang, produk yang telah difortifikasikan seperti roti, produk bijirin dan biskut
Vitamin B₂	Kekacang (kacang kuda, soya, kacang merah dan kacang hitam), daging, telur ayam dan ekstrak daging
Vitamin B₃	Daging lembu, hati, khinzir, ikan, ikan bilis, kacang dan kacang-kacang lain, bijian penuh dan tepung gandum mil penuh
Vitamin E	Minyak sayur, biji benih, kacang dan bijirin bijian

Sumber: Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (RNI), Malaysia, 2005

Adakah suplemen diperlukan semasa hamil?

- Suplemen zat besi harian adalah disarankan untuk wanita hamil kerana keperluan zat besi tidak dapat dipenuhi melalui diet biasa sahaja.
- Suplemen multivitamin-mineral harian mungkin diperlukan bagi wanita hamil yang tidak makan dengan mencukupi atau kumpulan berisiko seperti remaja, wanita 40 tahun ke atas dan juga bagi mereka yang kehamilan kembar.
- Wanita hamil atau yang merancang untuk hamil dalam masa terdekat haruslah mengelakkan daripada pengambilan vitamin A yang berlebihan kerana ianya akan meningkatkan risiko kecacatan janin.

Peningkatan berat badan semasa hamil

- Wanita yang kurang berat badan atau berberat badan normal haruslah mengalami peningkatan berat badan yang progresif iaitu 12.5kg (atau peningkatan 25% berat badan sebelum hamil) apabila mencapai tempoh kehamilan.
- Bagi wanita tersebut, peningkatan berat ialah sebanyak 0.5kg/bulan dalam tempoh lima bulan pertama kehamilan dan 0.5kg/minggu semasa trimester terakhir.

- Wanita yang mempunyai berat badan yang berlebihan haruslah mencapai peningkatan berat badan tidak melebihi 9-12 kg, manakala bagi wanita yang obes, peningkatan berat badan tidak harus melebihi 6-9 kg.
- Pengambilan nutrien yang mencukupi semasa hamil menjamin peningkatan berat badan berada di dalam julat yang disarankan.

Mengidam dan mengelakkan makanan tertentu

- Mengidam dan mengelak makanan tertentu tidak mencerminkan keperluan fisiologi dan biasanya disebabkan oleh perubahan yang diaruh hormon dari segi rasa dan sensitiviti terhadap bau.
- Mengidam dan mengelak makanan tertentu, terutamanya dalam tempoh yang singkat tidak menyebabkan perubahan yang ketara terhadap pengambilan nutrien dan status pemakanan.

Jadual 10: Saranan pemakanan bagi mengatasi masalah kehamilan yang biasa dialami

Masalah	Punca	Apa yang perlu dilakukan
Muntah	<ul style="list-style-type: none"> • Perubahan hormon yang biasa berlaku semasa awal kehamilan 	<ul style="list-style-type: none"> • Makan biskut kering apabila terasa loya • Ambil hidangan dalam jumlah yang kecil tetapi kerap apabila tidak merasa loya • Elakkan makanan yang berbau kuat • Ambil suplemen vitamin dan zat besi seperti yang diarahkan apabila perut kenyang atau semasa tidak loya • Dapatkan nasihat doktor jika mengalami muntah-muntah yang teruk dan berpanjangan
Pedih ulu hati (heartburn)	<ul style="list-style-type: none"> • Pembesaran janin memberi tekanan kepada perut. Ini menyebabkan asid di perut naik ke atas dan rasa kepedihan di tekak 	<ul style="list-style-type: none"> • Makan hidangan yang kecil dan kerap • Minum antara waktu makan • Elakkan makanan yang berminyak dan berempah • Duduk tegak semasa makan • Tunggu sehingga 1 jam selepas makan sebelum berbaring • Tunggu 2 jam selepas makan sebelum bersenam
Sembelit	<ul style="list-style-type: none"> • Pergerakan usus berkurangan • Kekurangan aktiviti fizikal • Tekanan di usus akibat pembesaran rahim 	<ul style="list-style-type: none"> • Ambil makanan yang berserat tinggi (contoh: roti bijirin penuh, bijirin sarapan pagi, sayur dan buah) • Minum banyak air • Minum jus prun atau makan buah prun • Jangan berlengah untuk ke tandas apabila terasa hendak buang air besar • Lakukan senaman yang ringan dan bersesuaian
Diabetes gestasi/ Tolerans glukosa terganggu	<ul style="list-style-type: none"> • Kawal atur insulin yang berubah akibat hormon plasenta 	<ul style="list-style-type: none"> • Teruskan pemantauan terhadap gula darah semasa hamil oleh pakar sakit puan dan pakar dietetik • Utamakan kepentingan diet untuk mengawal gula darah dan memastikan perkembangan janin yang normal
Hipertensi akibat hamil (preeclampsia dan eclampsia)	<ul style="list-style-type: none"> • Sindrom bercirikan hipertensi, protein dalam urin dan simpanan bendalir • Ambil kalsium mengikut saranan harian 	<ul style="list-style-type: none"> • Ambil kalsium mengikut saranan harian

3

pemakanan selepas bersalin dan semasa laktasi

Susu ibu adalah yang terbaik untuk bayi. Adalah disarankan menyusui bayi dengan susu ibu secara eksklusif sehingga enam bulan dan dikekalkan penyusuan susu ibu sehingga dua tahun atau lebih, jika boleh.

Pemakanan yang diterima oleh bayi pada enam bulan pertama kehidupan mempengaruhi kesihatannya sepanjang hayat. Ibu merupakan sumber khasiat bayi yang utama. Oleh itu, adalah penting untuk ibu meneruskan diet yang tinggi nutrien melalui makan secara sihat.

Menghadkan pengambilan makanan untuk mengurangkan berat badan adalah tidak digalakkan. Menyusu bayi secara semulajadinya dapat membantu dalam penurunan berat badan.

Diet yang sempurna meningkatkan kualiti susu ibu serta mengekalkan kesihatannya serta memberi tenaga untuk menjaga bayinya. Faedah ini akhirnya membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sihat.



Keperluan nutrien semasa laktasi

- Keperluan untuk semua nutrien adalah tinggi terutamanya enam bulan pertama laktasi (lihat Jadual 11).
- Peningkatan yang tertinggi adalah untuk tenaga, protein, vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin B₃, folat, vitamin A, vitamin C, kalsium, zink and iodin.

Jadual 11: Perbezaan keperluan nutrien antara wanita tidak hamil dan wanita sedang laktasi

Nutrien	Wanita tidak hamil	Wanita sedang laktasi		
	19 – 50 tahun	0 – 3 bulan	4 – 6 bulan	7 – 12 bulan
Tenaga (kkal/hari)	2000 – 2180	+500	+500	Bergantung kepada jumlah susu yang dihasilkan
Protein (g/hari)	55	+20	+20	+15
Vitamin B ₁ (mg/hari)	1.1	1.5	1.5	1.5
Vitamin B ₂ (mg/hari)	1.1	1.6	1.6	1.6
Vitamin B ₃ (mg NE/hari)	14	17	17	17
Folat (µg DFE/hari)	400	500	500	500
Vitamin A (µg RE/hari)	500	850	850	850
Vitamin C (mg/hari)	70	95	95	95
Vitamin E (mg/hari)	7.5	7.5	7.5	7.5
Kalsium (mg/hari)	800	1000	1000	1000
Zat Besi (mg/hari)	20*	10	10	10(21)**
Iodin (µg/hari)	110	200	200	200
Zink (mg/hari)	4.9	9.5	8.8	7.2

* Berdasarkan 15% bioavailabiliti.

** Wanita laktasi yang telah mula haid.

Sumber: Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (RNI), Malaysia, 2005

Diet sihat semasa laktasi

Makan pelbagai jenis makanan berdasarkan Panduan Piramid Makanan di Bahagian 1, Bab 3.

- Makan dan minum berdasarkan kepada pengambilan yang disarankan. Tiada makanan yang patut dilarangkan.
- Senarai makanan yang kaya dengan nutrien yang penting boleh didapati di Bahagian 3, Bab 2.
- Adalah penting bagi wanita laktasi untuk minum air secukupnya untuk mengelakkan kekurangan air tubuh.
 - Untuk mengelakkan kekurangan air, minum sekurang-kurangnya 6 hingga 8 gelas air sehari.
 - Minum dengan kerap sepanjang hari dan bukan sahaja apabila haus.
 - Tingkatkan pengambilan cecair sehari dengan mengambil sup, kuah dan buah-buahan.

Bahagian *empat*

penuaan dan kesejahteraan pemakanan

Bab 1 penuaan dan kesannya terhadap
status pemakanan 42

Bab 2 pemakanan untuk penuaan sihat 44





penuaan dan kesannya terhadap status pemakanan

Keperluan pemakanan wanita berusia 60 tahun adalah berbeza dengan wanita yang berusia 40 tahun. Apabila semakin meningkat usia, wanita mengalami perubahan fisiologi, psikologi dan sosial. Akibatnya, kekuatan otot menurun, sistem imun semakin lemah dan fungsi tubuh semakin tidak cekap. Maka, keperluan pemakanannya berbeza jika dibandingkan semasa mereka muda.

Kita haruslah memberikan saranan yang bersesuaian bagi wanita yang sedang mengalami penuaan untuk memenuhi keperluan pemakanan mereka. Saranan ini haruslah mengambil kira keadaan selera makannya dan juga kebolehan untuk makan yang mungkin terjejas.

Pemakanan yang baik pada waktu ini dapat memastikan kesejahteraan dirinya dan mengurangkan masalah yang sering dihadapi semasa tua.

Perubahan-perubahan akibat penuaan

Perubahan fisiologi

- Jisim otot tubuh akan menurun dengan mendadak, manakala jisim lemak tubuh meningkat seiring dengan usia.
- Kepadatan tulang semakin menurun daripada usia 30 tahun dan penurunan ini paling ketara selepas menopause.
- Deria rasa dan hidu yang semakin kurang.
- Kehilangan gigi dan keadaan gigi yang semakin teruk seterusnya menyebabkan masalah mengunyah dan menelan.
- Fungsi gastrousus yang semakin tidak berkesan dan kurang cekap (contoh: penghasilan jus penghadaman, pergerakan usus dan penyerapan nutrien).



- Perubahan keseimbangan hormon yang boleh menjejaskan metabolisme.
- Kurang keupayaan untuk merasa haus bersama dengan fungsi renal yang menurun boleh menyebabkan risiko mengalami kekurangan air.

Perubahan sosial dan psikologi

- Kehilangan orang yang tersayang, ketiadaan sokongan sosial, ketidakupayaan untuk bekerja, pergerakan yang terhad, perasaan rendah diri boleh menyebabkan ketiadaan selera dan menimbulkan masalah-masalah pemakanan yang lain.

Keadaan kesihatan

- Sistem imun yang semakin rendah menyebabkan lebih mudah untuk mendapat jangkitan, seterusnya boleh menjejaskan pengambilan nutrien.
- Pengambilan ubat-ubatan boleh menjejaskan keperluan pemakanan dan tindak balas tubuh terhadap nutrien.
- Sesetengah penyakit boleh mengurangkan selera makan dan penyerapan nutrien.

Perubahan terhadap keperluan pemakanan

- Terdapat peningkatan untuk keperluan berikut iaitu kalsium, vitamin A dan vitamin D, manakala terdapat pengurangan keperluan untuk tenaga, protein, iodine dan zink.
- Tiada perubahan untuk nutrien-nutrien lain.

Jadual 12: Perbezaan keperluan nutrien antara wanita berumur 19-59 tahun dan wanita berumur lebih daripada 60 tahun

Nutrien	19 – 59 tahun	≥ 60 tahun
Tenaga (kcal/hari)	2000 – 2180	1780
Protein (g/hari)	55	49
Vitamin B ₁ (mg/hari)	1.1	1.1
Vitamin B ₂ (mg/hari)	1.1	1.1
Vitamin B ₃ (mg NE/hari)	14	14
Folat (µg DFE/hari)	400	400
Vitamin C (mg/hari)	70	70
Vitamin A (µg RE/hari)	500	(600**)
Vitamin D (µg/hari)	5 (10 *)	10 (15**)
Vitamin E (mg/hari)	7.5	7.5
Kalsium (mg/hari)	800 (1000*)	1000
Zat Besi (mg/hari)	20 (8*)	8
Iodin (µg/hari)	110	110 (98**)
Zink (mg/hari)	4.9	4.9 (4.3**)

* > 51 tahun

** > 65 tahun

Sumber: Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (RNI), Malaysia, 2005

pemakanan untuk penuaan sihat

Gabungan pemakanan yang baik dan aktiviti fizikal yang berterusan adalah rahsia penuaan sihat. Galakkan wanita yang meningkat usia untuk mengambil pelbagai makanan yang berkhasiat.

Adalah normal untuk wanita yang meningkat usia emas ini untuk mengalami keadaan seperti ketiadaan selera, penurunan deria rasa dan penghadaman yang terganggu. Ini boleh diatasi dengan wanita mengamalkan tabiat makan yang sihat.

Menjaga warga emas adalah sesuatu yang mencabarkan. Dengan sikap memahami dan bersabar, kita boleh membantu mereka menikmati usia emas mereka.

Makan secara sihat

Makan pelbagai jenis makanan daripada setiap kumpulan makanan yang terdapat seperti Piramid Makanan di Bahagian 1, Bab 3.

- Ambil bilangan hidangan yang terendah daripada saiz hidangan yang disarankan pada setiap aras Piramid Makanan.
- Pilih makanan yang mempunyai kandungan serat yang tinggi seperti kekacang, bijirin penuh (contoh: beras perang, roti bijirin penuh dan oat).
- Makan gabungan sayur-sayuran dan buah-buahan berwarna hijau gelap, merah dan kuning untuk memperolehi vitamin, mineral dan komponen pemakanan lain yang penting untuk kesihatan. Ambil jus buah dan sayur bersama dengan seratnya.
- Makan pelbagai jenis hidangan daging tanpa lemak, ayam, ikan dan telur. Makan kekacang beberapa kali dalam seminggu.
- Ambil susu dan produk tenusu setiap hari.
- Pengambilan lemak, natrium dan garam perlu dikurangkan. Hadkan pengambilan makanan yang mengandungi lemak haiwan dan bersantan.



- Warga emas yang mengalami masalah makan perlu memilih makanan yang berketumpatan nutrien yang tinggi seperti produk tenusu, telur, produk soya (contoh: susu kacang soya, tau foo fah dan tempeh) dan makanan terproses yang telah diperkayakan dengan vitamin dan mineral (contoh: bijirin sarapan pagi, roti, biskut, minuman bijirin dan minuman bermalta).

Elakkan kekurangan air

- Jangan lupa untuk minum 6 hingga 8 gelas air sehari. Cecair boleh juga didapati daripada susu, minuman, sup, buah dan sayur.

Kekal cergas

- Lakukan pelbagai jenis senaman aerobik dan senaman menguatkan otot setiap hari untuk kekal cergas dan mudah lentur (fleksibel).
- Luangkan masa selama 30 hingga 40 minit untuk melakukan senaman aerobik sekurang-kurangnya 3 hingga 5 kali seminggu. Antara senaman adalah seperti:
 - berjalan pantas
 - berenang
 - berbasikal
 - senamrobik air
- Lakukan senaman untuk menguatkan otot 2 hingga 3 kali seminggu dengan menggunakan pemberat yang ringan hingga sederhana.
 - Mulakan pergerakan berulang 15 hingga ke 20 kali
 - Gunakan semua kumpulan otot yang besar
 - Anda sepatutnya merasa sedikit ketidakselesaan, tetapi bukan kesakitan
 - Jika perlu, gunakan kerusi atau alat bantuan lain untuk sokongan dan kestabilan badan
- Lakukan senaman regangan otot yang ringan sebelum dan selepas bersenam selama 5 hingga 10 minit mengikut panduan berikut:
 - Turutan regangan otot sebelum bersenam ialah dari kepala ke kaki, manakala selepas bersenam, dari kaki ke kepala
 - Tarik dan lepaskan nafas seperti biasa; jangan tahan nafas
 - Regangkan otot dengan perlahan-lahan sehingga terasa sedikit ketidakselesaan, bukan kesakitan

Jadual 13: Masalah pengambilan makanan yang sering dialami oleh wanita emas

Masalah pengambilan makanan	Langkah yang perlu dilakukan
Kesukaran untuk mengunyah dan menelan	<ul style="list-style-type: none"> • Makanan dipotong kecil-kecil dengan mencincang, melenyek atau dipurikan jika perlu. • Masak makanan sehingga lembut. • Pilih makanan yang berair seperti bubur, sup dan kuah. • Elakkan mengambil makanan yang kasar, keras atau melekit. • Makan makanan yang kering bersama dengan sup, susu atau minuman lain.
Deria rasa yang berkurangan	<ul style="list-style-type: none"> • Perisakan makanan dengan herba, rempah, halia, daun bawang, bawang putih, lemon, limau dan asam. • Kurangkan pengambilan garam dan sos yang berlebihan.
Mulut kering akibat penghasilan air liur yang berkurangan	<ul style="list-style-type: none"> • Minum air atau makan sup untuk melembabkan mulut sebelum makan. • Ambil makanan yang berjeruk, acar atau kerabu sebagai pembuka selera untuk merangsang penghasilan air liur. • Jangan rangsang penghasilan air liur dengan mengambil makanan yang bergaram seperti ikan masin, telur masin atau sayur masin.
Penghadaman yang terganggu	<ul style="list-style-type: none"> • Ambil makanan dengan hidangan kecil tetapi kerap sepanjang hari. • Kunyah dengan perlahan. • Kurangkan pengambilan kafein atau alkohol selepas makan. • Lakukan aktiviti fizikal yang ringan untuk membantu penghadaman. • Elakkan makanan yang pedas dan berempah. • Elakkan makanan yang bergoreng atau berlemak tinggi.
Selera makan yang berkurangan	<ul style="list-style-type: none"> • Galakkan memakan makanan yang mereka gemari. • Jika boleh, makan bersama keluarga atau sahabat handai. • Ambil hidangan dalam kuantiti yang kecil dan kerap pada masa yang tetap sepanjang hari. Buatlah jadual atau peringatan untuk makan. • Pilih makanan yang berketumpatan nutrien yang tinggi seperti tau foo fah, biskut bijirin penuh atau sandwic telur/sardin. • Jadikan setiap hidangan lebih berkhasiat dengan menambahkan daging cincang, ikan, tauhu, telur, kentang atau kekacang kepada bubur, mi atau sup. • Sajikan makanan dalam bentuk yang menarik dan berselera.

Bantuan untuk makan

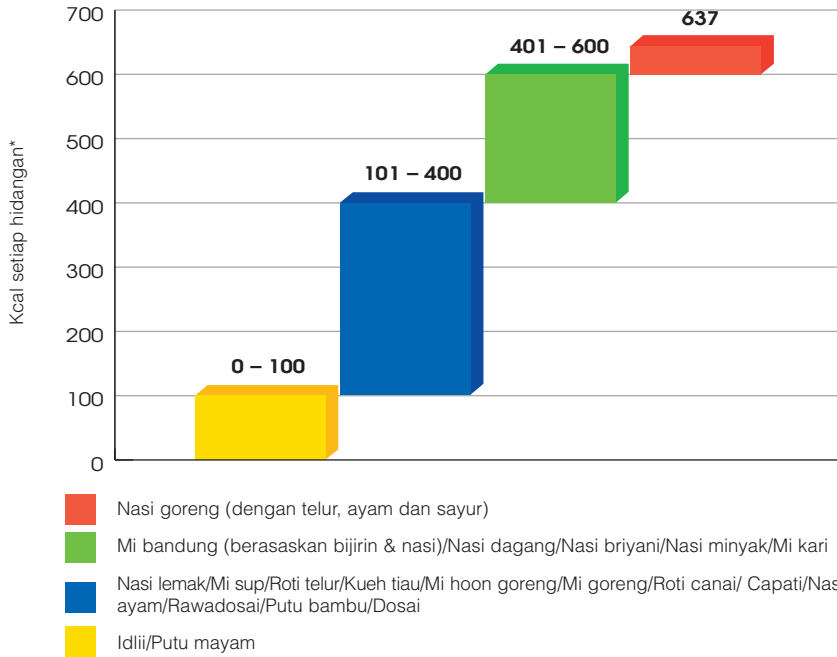
Wanita tua yang tidak mampu makan sendiri memerlukan bantuan untuk memastikan pengambilan makanan yang mencukupi dan mengelakkan kekurangan nutrien.

- Didik pasangan, anak-anak, pembantu rumah atau penjaga tentang keperluan pemakanan wanita tua dan bagaimana hendak memberi makan, iaitu termasuk aspek-aspek berikut:
 - Pemilihan makanan dan kaedah penyediaan makanan yang bersesuaian
 - Peralatan untuk makan yang bersesuaian
 - Cara memberi makan yang betul
 - Waktu makan yang bersesuaian
- Nasihatkan penjaga supaya bersabar, bertimbangrasi dan memberi dorongan.

Lampiran 1 Jadual Kandungan Kalori di dalam Makanan

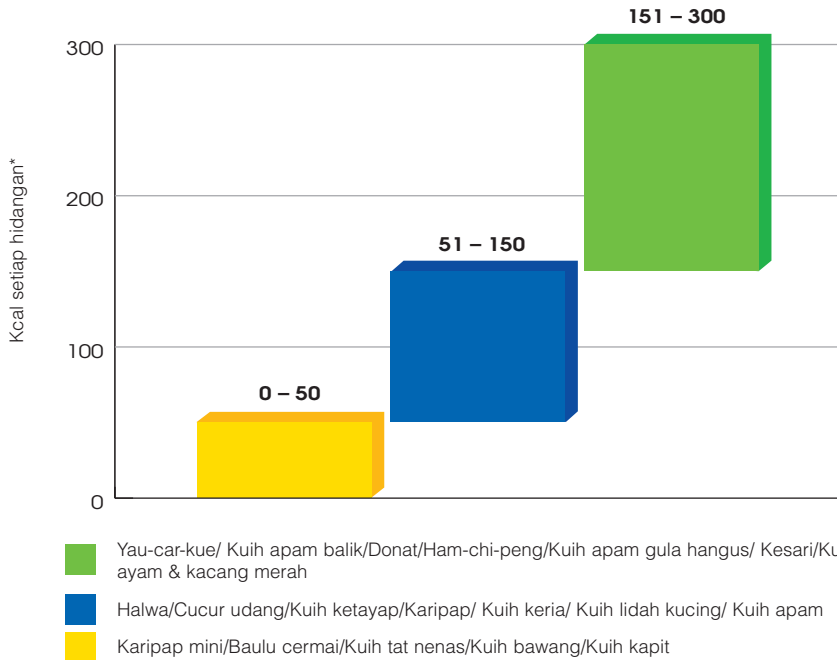
Petikan dari Resipi Sihat, Pilihan Bijak, Jilid 2, Persatuan Pemakanan Malaysia, 2002

Kandungan kalori bagi makanan terpilih



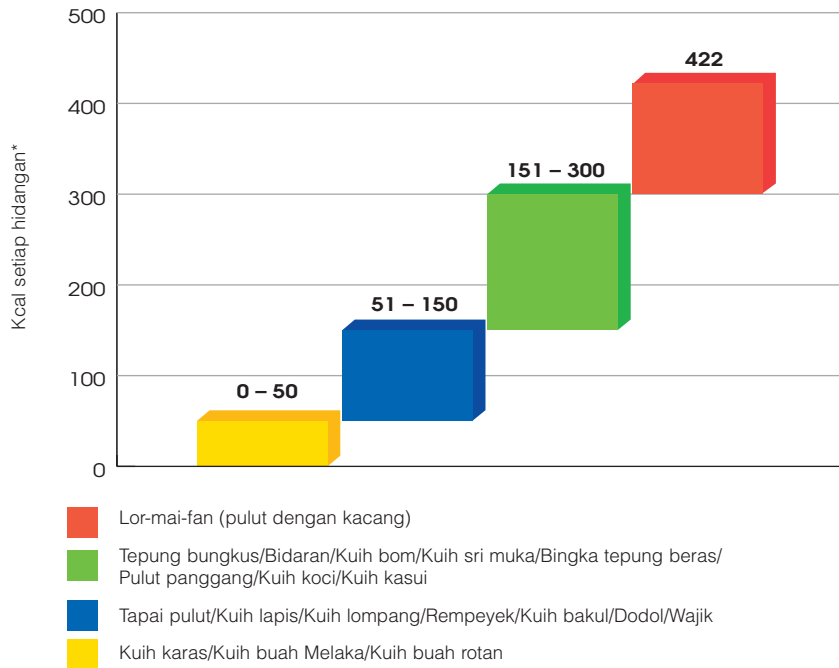
- Nasi goreng (dengan telur, ayam dan sayur)
- Mi bandung (berasaskan bijirin & nasi)/Nasi dagang/Nasi briyani/Nasi minyak/Mi kari
- Nasi lemak/Mi sup/Roti telur/Kueh tiau/Mi hoon goreng/Mi goreng/Roti canai/ Capati/Nasi ayam/Rawadosai/Putu bambu/Dosai
- Idlii/Putu mayam

Kandungan kalori kuih tradisional: berasaskan tepung gandum

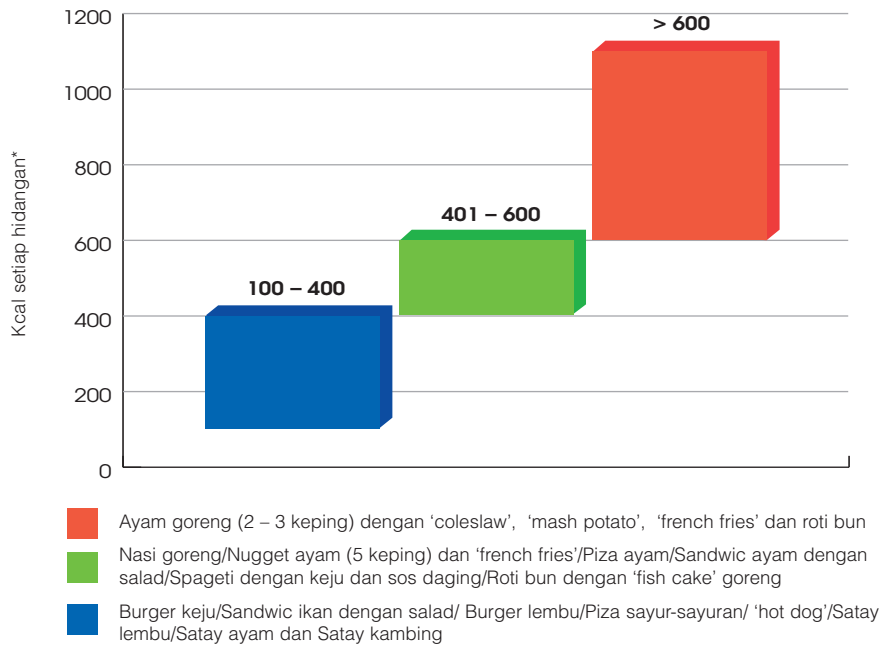


- Yau-car-kue/ Kueh apam balik/Donat/Ham-chi-peng/Kueh apam gula hangus/ Kesari/Kueh pau ayam & kacang merah
- Halwa/Cucur udang/Kuih ketayap/Karipap/ Kueh keria/ Kueh lidah kucing/ Kueh apam
- Karipap mini/Baulu cermai/Kuih tat nenas/Kuih bawang/Kuih kapit

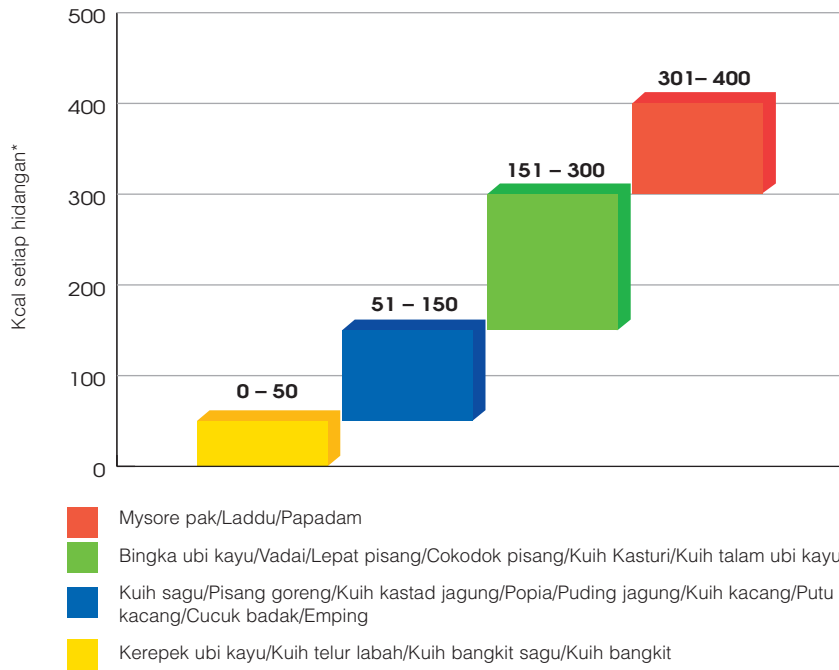
Kandungan kalori kuih tradisional: berasaskan nasi dan tepung beras



Kandungan kalori dalam makanan segera



Kandungan kalori kuih tradisional lain



Untuk mendapatkan senaskhah Resipi Sihat, Pilihan Bijak Jilid 1 dan Jilid 2, sila kunjungi laman web <http://www.nutriweb.org.my>

Lampiran 2 Ujian Gangguan Makan SCOFF

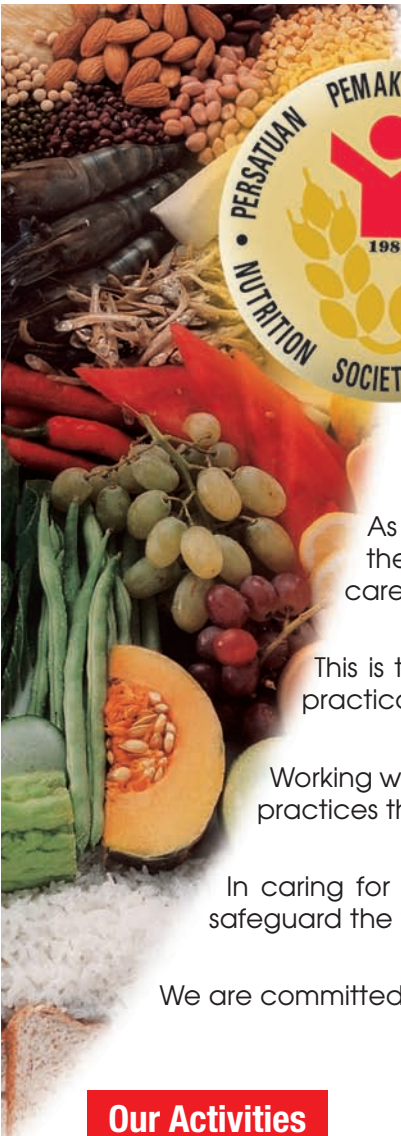
Sila buat salinan untuk kegunaan klinik

Nama: _____

Tarikh: _____

1. Adakah anda sengaja memuntahkan makanan apabila merasa terlalu kenyang?
 Ya Tidak
2. Adakah anda risau tidak dapat mengawal jumlah makanan yang dimakan?
 Ya Tidak
3. Pernahkah berat badan anda menurun lebih daripada 6 kg dalam masa 3 bulan ini?
 Ya Tidak
4. Adakah anda yakin diri anda gemuk walaupun orang lain mengatakan anda terlalu kurus?
 Ya Tidak
5. Adakah anda merasakan makanan menguasai hidup anda?
 Ya Tidak

Dua atau lebih jawapan positif menunjukkan kemungkinan kes anoreksia nervosa atau bulimia nervosa.



IMPROVING LIVES *through* **NUTRITION**

As a professional organisation, we are guided by a simple belief – the more people understand food and nutrition, the better they can care for their health and well-being.

This is the reason why we support the advancement of research, sharing practical insights and important discoveries for the benefit of all.

Working with Government and Industry, we help shape the laws, policies and practices that protect the public's right to safe and nutritious food products.

In caring for the community, we strive to make health eating a way of life to safeguard the young and old against the risk of diet-related diseases.

We are committed to improving lives through nutrition. It's our way of serving Malaysia.

Our Activities

- Annual scientific conferences
- Scientific update sessions
- Malaysian Journal of Nutrition
- Berita NSM
- Consultation with health, regulatory & scientific bodies
- Roadshows & exhibitions with nutrition screening & dietary advice for the public
- Public talks & workshops
- <http://www.nutriweb.org.my>, a comprehensive and authoritative website on nutrition for Malaysians
- BRIGHT START Nutrition, a major education programme on child nutrition
- Nutrition promotion programmes in collaboration with the private sector

Nutrition Society of Malaysia
C/o Division of Human Nutrition, Institute for Medical Research
Jalan Pahang, 50588 Kuala Lumpur, Malaysia.
E-mail: president@nutriweb.org.my



Ministry of Women, Family and
Community Development, Malaysia

*Kementerian Pembangunan Wanita,
Keluarga dan Masyarakat, Malaysia*