

# Diet Penyakit KANKER



## TUJUAN DIET

Tujuan Diet Penyakit Kanker adalah untuk mencapai dan mempertahankan status gizi optimal dengan cara:

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



Mengonsumsi makanan yg seimbang, cukup kalori, protein, lemak, vitamin dan mineral.

## MAKANAN UNTUK PENDERITA KANKER



## Promosi Kesehatan RUMAH SAKIT UNIVERSITAS ANDALAS

Bekerja dengan ilmu,amal, dan spritual  
demi kemaslahatan pasien

# Hal yang perlu diperhatikan pada pasien Kanker



- Mempertahankan berat badan ideal
- Meningkatkan asupan serat dengan mengonsumsi sayur dan buah 5 porsi/hari
- Membatasi asupan makanan yang tinggi lemak jenuh, gula, tepung, dan produk olahan tepung serta daging merah
- Hindari konsumsi daging olahan, alkohol, dan rokok
- Menerapkan pola makan gizi seimbang yang disertai dengan rutin olahraga

## MAKANAN YANG DIANJURKAN

### Sayuran

- Tomat, wortel, kacang polong, labu dan lobak untuk vitamin dan serat
- Tomat dapat mencegah kanker prostat
- Sayuran seperti brokoli, kembang kol dan kubis
- Sayuran berdaun hijau untuk kalsium dan zat besi

### Buah-buahan

- Jeruk menyediakan vitamin C
- Pisang, kiwi, persik, mangga, pir, dan stroberi untuk vitamin dan serat

### Protein

- Daging tanpa lemak, ikan, unggas, telur, tahu
- Produk susu, kacang, kedelai, tempe dan buncis,

### Karbohidrat

- Nasi, roti gandum dan pasta
- Gandum, jagung, kentang, kacang-kacangan
- Madu, dikonsumsi dalam jumlah sedang karena sifat anti-bakteri dan anti-jamurnya yang dapat membantu mencegah infeksi

## MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

1. Makanan yang digoreng. Daging olahan seperti daging dalam kaleng. Daging dimasak dengan suhu tinggi, dibakar, barbeque, dan digoreng mengandung heterocyclic aromatic amines (HAAs) dan polycyclic aromatic hydrocarbon (PAH) merupakan bahan karsinogen penyebab kanker
2. Asupan garam, gula, dan makanan berminyak berlebihan
3. Batasi konsumsi daging merah < 500 g/ minggu
4. Makanan yang diawetkan seperti ikan asin.
5. Makanan & minuman beralkohol