

The 1st in Malaysia for Breast Cancer Clinical Care Programme Certification (CCPC)

# Diet untuk Penyakit Buah Pinggang Kronik



## 1. Kekalkan berat badan yang sihat.

BMI saya sekarang adalah \_\_\_\_\_. Saya perlu \_\_\_\_\_ berat badan. Berat badan saya yang sihat adalah \_\_\_\_\_.

## 2. Kawal pengambilan protein untuk mengurangkan beban pada buah pinggang.

Pengambilan protein saya sekarang adalah \_\_\_\_\_ hidangan sehari, saya perlu kawal pengambilan protein saya kepada \_\_\_\_\_ hidangan sehari.

Protein Haiwan			Protein Tumbuhan	
Ayam dan Daging	Makanan Laut	Produk Susu	Produk Soya	Kekacang dan Kacang

### Makanan Protein



Telur (sederhana)  
1 biji



Ikan 1/4 keping (40g)



Susu 240ml



Taufu(lembut) 3/4 keping (90g)



Kari Dal  
1/2 cup



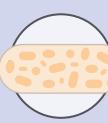
Ayam (mentah,  
tanpa kulit)1/2  
paha/dada



Ikan (sederhana,mentah)  
1/2 keping (40g)



Tepung susu  
(skim/penuh krim)  
4 sudu makan



Tempeh 1 keping (45g)



Kacang Hijau(masak)  
3/4 cawan



Sayap Ayam  
(sederhana,mentah)  
1keping(92g)



Udang  
(sederhana,mentah)  
6 keping



Kedu 2 slices  
(30g)



Fucok 1 1/2 helai  
(30g)



Kacang Kuda (masak)  
1/2 cawan



Daging tanpa lemak  
(mentah)1 saiz kotak  
mancis(40g)



Sotong  
(sederhana,mentah)  
1 whole(40g)



Yogurt 3/4 cawan  
(170ml)



Susu Soya 160ml



Kacang Panggang  
3/4 cawan

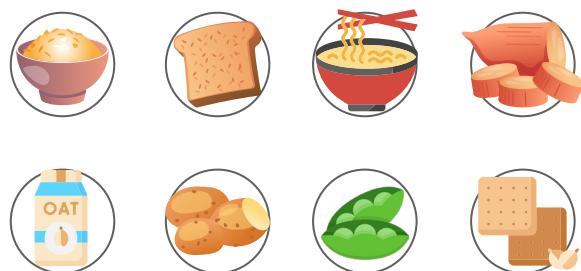
### 3. Pilih karbohidrat kompleks dalam porsi sederhana dan konsisten. Hadkan karbohirat ringkas untuk mengawal paras glukosa darah.

- Gula ringkas adalah gula putih, gula merah, gula perang, madu, jem, kaya, sirap, gula-gula, coklat, ais-krim, kek, minuman soda dan lain-lain.
- Karbohidrat kompleks adalah bijirin dan produk bijirin – nasi, oat, biskut, idli, tosai, mi, roti; sayuran berkanji – ubi kentang, jagung, keladi, keledek, labu and kekacang; susu dan produk tenusu; buah-buahan.

Karbohidrat Mudah



Karbohidrat Kompleks



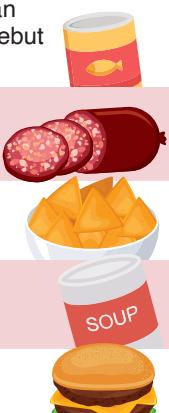
### 4. Hadkan pengambilan natrium daripada garam tambahan, makanan tinggi natrium atau perasa/perisa untuk mengawal tekanan darah.

#### Makanan tinggi natrium/garam:

- Garam
- Sos/Perencah: Perencah udang, serbuk buah asam, belacan, cencalok, sos tiram, kicap, kiub ayam/ikan bilis, perencah tomyam, sos tomato, sos cili, sos BBQ, Bovril, marmite
- Daging proses: Sosej, daging burger, bacon, ham, bebola sotong, bebola ikan, bebola ayam, bebola daging
- Makanan diproses: Makanan dalam tin, mee segera
- Makanan yang diperap: Sayur masin, ikan masin, telur masin, udang kering, ikan bilis
- Snek: Papadom, keropok, kerepek, kacang tanah/gajus masin, jeruk
- Makanan segera: Burger, pizza, kentang goring, kentang putar, keju

#### Apa yang mempunyai natrium yang tinggi?

- Garam
- Perencah seperti kicap, teriyaki sos, garam bawang putih atau garam bawang merah
- Kebanyakan makanan dalam tin dan makan malam beku (melainkan jika mereka menyebut "natrium rendah")
- Acar, diawet, diasap atau diproses daging, seperti ham, bacon, sosis dan luka sejuk
- Makanan ringan masin, seperti kerepek dan keropok
- Sup dalam tin atau dehidrasi seperti mee sup bungkus
- Kebanyakan makanan restoran, bawa pulang makanan dan makanan segera



#### Apa yang mempunyai kurang natrium atau tiada?

- Makanan segar: Buah-buahan, sayur-sayuran, daging, ikan dan produk tenusu ayam (susu, telur, keju)
- Sayur beku
- Perasa segar (bawang putih, bawang besar, jus lemon, lada sulah)
- Herba segar atau kering dan rempah ratus (basil, daun bay, kari, halia, sage, thyme)
- Popcorn tanpa garam, pretzel, kosong tortilla atau kerepek jagung



Makanan segar



Herba segar atau kering dan rempah ratus



**5. Anda mungkin perlu mengehadkan jumlah pengambilan cecair anda mengikut nasihat doktor.**

Saya perlu mengawal pengambilan cecair saya kepada \_\_\_\_\_ sehari.



**6. Anda mungkin perlu mengawal pengambilan mineral anda seperti kalium dan fosfat mengikut nasihat doktor atau pakar pemakanan.**



**7. Pengambilan serat yang mencukupi melalui sayur-sayuran dan buah-buahan - sekurang-kurangnya 3 hidangan sayur-sayuran sehari dan 2 hidangan buah-buahan sehari.**



**8. Pilih masakan yang lebih sihat.**

Saya ada ambil \_\_\_\_\_, saya akan kurangkan pengambilan kepada \_\_\_\_\_ seminggu.

**Amalkan kaedah memasak yang sihat**



Membakar



Mengoreng



Mengukus



Merebus



Sup



Memanggang