



Berbincanglah dengan pakar diet anda sekiranya anda menghadapi kesukaran mencari alternatif makanan.

5. Cara mengurangkan angin dan kembung perut semasa makan dan minum:

- Makan 5 atau 6 hidangan kecil sehari, atau makan setiap 2 hingga 3 jam.
- Makan perlahan-lahan dan kunyah makanan dengan baik.
- Jangan terlalu banyak bercakap semasa makan.
- Elakkan mengunyah gula-gula getah dan menghisap gula-gula yang keras. Minum sedikit-sedikit antara waktu makan dan bukan semasa makan.
- Gunakan gelas dan bukan botol.
- Kurangkan minuman berkarbonat (contohnya: air berkarbonat, soda, air bergas dan bir).
- Kurangkan pengambilan kopi dan teh. Elakkan buih pada kopi anda.
- Jangan gunakan straw atau menghirup dari sudu.

Berapa lama saya perlu ikut nasihat ini?

Ikuti panduan pemakanan ini sepanjang tempoh rawatan anda. Setelah rawatan selesai, anda boleh kembali kepada tabiat pemakanan biasa anda.

Hubungi kami hari ini untuk membuat temujanji atau untuk mengetahui lebih lanjut:

- ☎ +603-7491 9191
- ☎ +6019-297 1150
- ☎ +603-7491 1483
- ✉ smc@sunway.com.my

Waktu Operasi:

Isnin-Jumaat : 8.30am - 5.30pm
Sabtu : 8.30am - 1.00pm
tutup pada Ahad dan Cuti Umum

Sunway Medical Centre Sdn Bhd

(341855-x)

No. 5, Jalan Lagoon Selatan, Bandar Sunway,
47500 Subang Jaya, Selangor, Malaysia



SUNWAYMEDICAL

+603-7491 9191

 sunwaymedical.com

NOV2025



SUNWAY
CANCER CENTRE



PENYEDIAAN USUS



PENYEDIAAN USUS



Penyediaan usus (rektum kosong) meningkatkan ketepatan rawatan anda dengan mengurangkan pembentukan gas usus dan mengekalkan saiz serta bentuk usus yang konsisten. Ini mengurangkan risiko kesan sampingan jangka panjang pada usus.

Masa rawatan anda mungkin lebih lama jika terdapat keperluan untuk membuang gas dan tinja sebelum rawatan bermula. Adalah penting untuk mengurangkan gas dan kembung sepanjang tempoh rawatan radiasi anda.

Apakah Yang Perlu Saya Lakukan untuk Penyediaan Usus?

1. Pasukan terapi radiasi anda akan memberikan arahan khas.

Kosongkan usus besar (buang air besar) sekurang-kurangnya _____ jam sebelum janji temu anda.

Ubat-ubatan: _____

Arahan diet: _____

(contohnya: makan tengah hari yang ringan sebelum janji temu)

Arahan lain: _____

**Anda tidak perlu mengosongkan usus besar untuk janji temu anda.*

2. Hadkan pengambilan makanan yang berlabel “tanpa gula”, kerana makanan ini sering mengandungi pemanis tiruan yang dikenali sebagai alkohol gula. Alkohol gula ini biasanya terdapat dalam gula-gula getah dan gula-gula tanpa gula.

3. Kekalkan pergerakan usus yang teratur (buang air besar) dengan mengamalkan langkah-langkah berikut untuk memastikan buang air besar sekurang-kurangnya satu kali setiap hari:

Kekal aktif: Berjalan, melakukan kerja rumah, atau berdiri lebih lama daripada duduk. Aktiviti ini membantu makanan bergerak melalui sistem penghadaman anda.

Minum antara waktu makan: Air, susu alternatif (tanpa tenusu), atau sup jernih adalah pilihan yang baik. Berbincang dengan doktor anda jika anda dinasihatkan untuk mengehadkan atau mengurangkan pengambilan cecair.

4. Kekalkan diet yang sihat dan elakkan makanan yang boleh menyebabkan angin seperti yang disenaraikan di bawah:

Sayur-sayuran & kekacang

- Asparagus dan kacang soya
- Kacang (contohnya: kacang hitam, kacang parang & kacang merah)
- Peria, bunga kubis
- Kubis & dhal
- Bawang putih & daun bawang (leek)
- Cendawan & bawang
- Kacang pis & petai
- Daun bawang (bahagian putih)
- Durian & kentang



Buah-buahan

- Epal dan jus epal
- Pisang (yang masak)
- Mangga dan pic
- Pir dan jus pir
- Plum dan kismis
- Tembikai



Produk susu & tenusu

- Keju
- Susu lembu dan susu kambing
- Aiskrim dan yogurt



Lain-lain

- Susu sejat atau susu pekat manis
- Roti bran & roti gandum penuh
- Kacang dan biji-bijian
- Pemanis (contohnya: sirap jagung fruktosa tinggi & madu)

