

TIPS BAGI ANDA YANG MENJALANI TERAPI RADIASI

- Minum sekitar 8-10 gelas/hari
- Hindari makanan berminyak/gorengan
- Makan dalam porsi kecil namun sering lebih baik (daripada makan dalam porsi besar 3x sehari namun tidak habis)

DAMPAK TERAPI KANKER TERKAIT NURTISI

1. DIARE

- Hindari makanan tinggi serat, seperti kacang-kacangan, buah mentah dan sayuran (selama periode diare)
- Hindari makanan yang digoreng, berminyak, pedas, makanan yang sangat manis, makanan pembentuk gas (seperti tape, durian, nangka, permen karet, dan minuman berkarbonasi)
- Batas konsumsi susu maksimal 2gelas/hari (selama diare)
- Minum dan makan makanan tinggi kalsium seperti pisang, jus buah dan madu
- Minum setidaknya 1 cangkir cairan setiap setelah diare

TIPS BAGI ANDA YANG MENJALANI TERAPI RADIASI

- Cobalah untuk makan sesuatu setidaknya satu jam sebelum terapi (kecuali bila memang diinstruksikan oleh pusat radioterapi untuk berpuasa)
- Minum sekitar 8-10 gelas
- Ingatlah bahwa reaksi seseorang terhadap terapi berbeda-beda, selalu berpikir positif itu penting
- Makan dalam porsi kecil namun sering lebih baik (daripada makan dalam porsi besar 3x sehari namun tidak habis)



SEMOGA LEKAS SEMBUH

RSUP Dr. SARDJITO - YOGYAKARTA

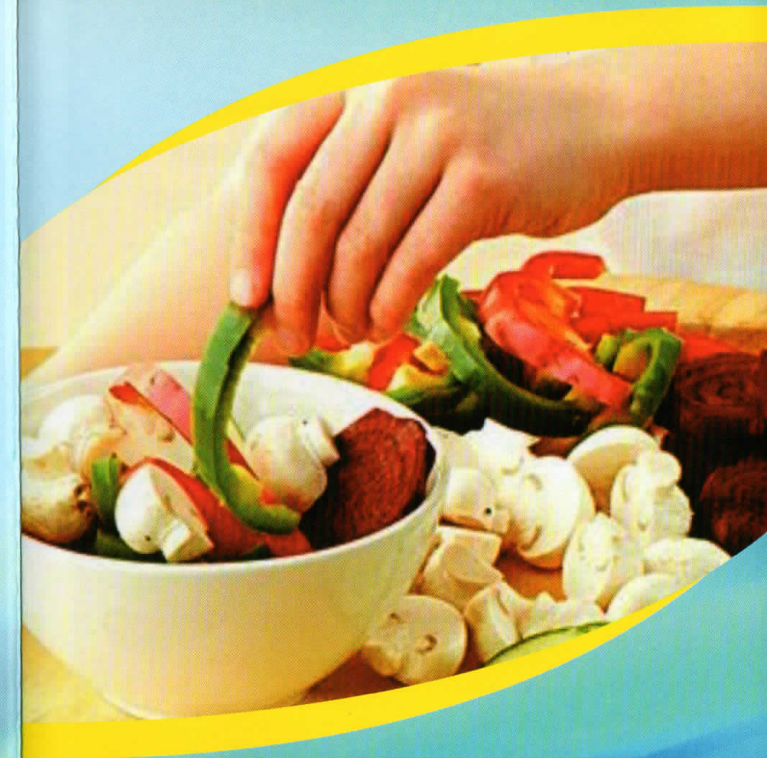
"Mitra Terpercaya Menuju Sehat"



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DIREKTORAT JENDERAL BINA UPAYA KESEHATAN
RSUP Dr. SARDJITO



NUTRISI BAGI PASIEN KANKER



UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (UPKRS)
RSUP Dr. SARDJITO

Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284

Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359

Email : pkr.sardjitohospital@gmail.com

TIPS MAKANAN SEHAT

1. Hindari makanan berpengawet (ikan asin) dan ber pewarna
2. Hindari makanan yang dibakar
3. Rajin konsumsi buah-buahan dan sayuran seperti jeruk dan sayur berwarna hijau gelap
4. Makan banyak makanan tinggi serat
5. Kurangi konsumsi makanan berlemak
6. Batasi asupan daging merah tidak lebih dari 3 sampai 4 porsi seminggu
7. Hindari konsumsi garam berlebih (maksimal 1 sendok the/hari)
8. Berhenti merokok dan jauhi asap rokok



MANFAAT MAKANAN SEHAT BAGI ANDA

1. Badan terasa lebih segar
2. Mempertahankan kekuatan
3. Menjaga berat badan dan nutrisi tubuh anda
4. Meningkatkan toleransi terhadap efek samping pengobatan
5. Menurunkan resiko infeksi

MULUT KERING

- a. Hindari rokok atau minum alkohol
- b. Sikat gigi secara teratur
- c. Batasi konsumsi kafein seperti, kopi, teh, gula, cola dan coklat



MUAL

- a. Makan 6 sampai 8 kali dengan porsi kecil dalam sehari, bukan 3 kali makan dengan porsi besar namun tidak habis
- b. Makan makanan yang tidak memiliki bau yang kuat menyengat
- c. Makan makanan dingin bukan makanan panas atau pedas
- d. Hindari makanan yang terlalu manis, berminyak, gorengan atau pedas
- e. Setelah makan jangan langsung tidur, duduk atau berbaring dengan kepala diganjal setidaknya satu jam setelah makan
- f. Minum cukup, sekitar 8-10 gelas/hari
- g. Tanyakan kepada dokter Anda tentang obat-obatan untuk mencegah atau menghentikan mual
- h. Menghisap permen jika ada rasa tidak enak di mulut anda
- i. Jika anda muntah, dehidrasi dapat terjadi. Ganti jumlah muntahan dengan minum sebanyak yang dimuntahkan.

