



**NUR Hayati (kanan) dan Mohamad Hanafi menunjukkan resipi yang sesuai untuk diet neutropenik.**

# DIET NEUTROPENIK PESAKIT KRONIK

Bantu pesakit kurangkan risiko keracunan makanan akibat pengendalian tidak selamat

**Yusliza Yakimir Abd Talib**  
yusliza@hmetro.com.my

Biasanya apabila bertemu dengan pesakit yang menghidap penyakit kronik seperti kanser, antara nasihat yang kerap diberikan ialah 'jaga makan'. Maksudnya, mereka perlu mengambil makanan berkhasiat supaya badan kuat untuk melawan penyakit.

Memang pengambilan nutrisi seimbang amat penting bagi menjamin kesihatan seseorang, namun setiap individu mempunyai keperluan berbeza dalam pemilihan diet.

Tetapi, tahukah anda, mereka sebenarnya perlu mengambil pemakanan yang



**CAMPURAN ayam dibentuk seperti kepingan burger, sebelum dipanggang.**

dipanggil 'diet neutropenik'. Diet ini direka khas untuk individu yang mempunyai sistem imun atau daya ketahanan badan lemah untuk melawan penyakit seperti pesakit kanser, pesakit yang melalui proses pemindahan organ atau sum-sum tulang dan pesakit HIV atau AIDS perlu mengamalkan diet neutropenik.

Berbeza bagi orang biasa yang tidak mengalami sebarang masalah kesihatan, diet untuk golongan yang berdepan penyakit kronik termasuk kanser perlu lebih teliti bagi mengelakkan risiko yang akan menjejaskan kesihatan mereka.

Diet ini boleh melindungi golongan ini daripada kuman, bakteria atau mikro organisma berbahaya yang terdapat pada makanan dan minuman.

Pakar Pemakanan Hospital KPJ Ampang Puteri, Nur Hayati Azmi berkata, diet neutropenik lebih menekankan kepada aspek keselamatan makanan bermula daripada proses membeli bahan sehinggalah memasak.

Katanya, diet ini membantu melindungi pesakit daripada bakteria dan organisma berbahaya yang boleh dijumpai dalam sesetengah makanan dan minuman antaranya



Salmonella, E coli, Staphylococcus aureus, Clostridium perfringens dan Campylobacter jejuni.

"Diet ini sebenarnya membantu pesakit dengan mengurangkan risiko keracunan makanan akibat pengendalian yang tidak selamat kerana pada fasa neutropenia, ketahanan imun badan pesakit adalah lemah. Ini bermakna pesakit mudah dijangkiti kuman dan bakteria.

"Makanan sesuai untuk pesakit yang sedang mengamalkan diet ini adalah makanan dipasteur dan dimasak pada suhu yang betul (melepassi zon suhu bahaya).

"Manakala makanan yang perlu dielakkan oleh pesakit adalah makanan yang tidak dipasteur, mentah dan tidak dimasak pada suhu betul," katanya pada Sesi Demonstrasi Masakan Diet Neutropenik untuk Pesakit Kanser dan Penjaga di Hospital KPJ Ampang Puteri baru-baru ini.

Menerusi demonstrasi itu, Cef Eksekutif hospital itu, Cef Mohamad Hanafi menunjukkan beberapa resipi termasuk burger ayam dan daging klasik, burger ikan Asia, smoothie mangga, salad gapazo dan kuah salad sitrus.

Beberapa jenis makanan yang perlu dielakkan dalam diet neutropenik

### TENUSU

- Semua produk tenusu tidak terpastur seperti susu segar yang diperah terus dari haiwan (susu tidak terproses)
- Keju yang tidak dipastur



**HIDANGAN** anak masih boleh dinikmati pesakit.

- Seperti brie dan camembert
- Keju yang mengandungi kulat contohnya keju biru dan dan keju stilton
- Yogurt yang mengandungi probiotik\*, yogurt tidak dipastur atau yogurt buatan sendiri
- Krim yang tidak dipastur dan kek krim segar
- Ais krim lembut seperti sundae.

**Nota:** Probiotik adalah bakteria baik yang dapat membantu kesihatan sistem pencernaan atau penghadaman manusia.

### DAGING, AYAM DAN IKAN

- Daging, ayam dan ikan

mentah atau yang tidak dimasak dengan sempurna

- Ikan mentah seperti sushi dan sashimi
- Tiram/kerang mentah
- Produk tempe
- Ikan jeruk
- Ikan dan daging salai

### TELUR

- Telur mentah atau yang tidak dimasak dengan sempurna seperti telur separuh masak
- Kuning telur
- Makanan yang mengandungi telur kuning yang cair contohnya mayonis buatan sendiri, sos hollandaise dan egg nog.

### BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN

- Buah-buahan dan sayur-sayuran yang tidak dibasuh
- Ulam-ulaman atau sayur mentah
- Buah-buahan dan sayur-sayuran yang mempunyai kesan kerosakan atau ditumbuhi kulat
- Buah-buahan lembut yang segar atau beku walaupun sudah dibasuh seperti strawberi, rasberi dan beri biru
- Jus buah-buahan atau sayur-sayuran yang tidak dipastur
- Herba atau rempah yang tidak dimasak
- Buah-buahan dan sayur-sayuran potong (yang tidak digunakan dalam masakan)
- Acar sayur / buah.

### SALAD

- Salad dan sayur-sayuran yang digunakan untuk membuat salad yang tidak dibasuh
- Salad yang diletakkan di bar salad di dalam restoran atau pasar raya
- Salad siap dibungkus atau dibeli seperti coleslaw.

### ROTI, BIJIRIN DAN PRODUK BIJIRIN

- Bijirin dan produk bijirin mentah seperti oat mentah dan tepung gandum
- Bijirin dan produk bijirin yang tidak dimasak
- Roti, pastri gulung dan pastri dari kaunter layan diri.

### KEKACANG DAN BUAH-BUAHAN KERING

- Kekacang dan buah-buahan kering mentah
- Kacang tidak dipanggang atau kacang dipanggang yang masih di dalam kulit
- Kekacang dan buah-buahan kering yang disimpan di dalam bekas terbuka

### PENCUCI MULUT

- Produk pastri berisi krim yang tidak disimpan sejuk
- Donut berinti krim atau kastard

### LEMAK

- Sos salad yang mengandungi keju yang sudah disimpan lama
- Telur mentah yang disimpan di dalam bekas bersuhu sejuk

### AIR DAN MINUMAN

- Air perigi
- Ais dari restoran atau mesin ais layan diri
- Minuman dari mesin layan diri
- Smoothie dan jus sayur-sayuran yang dibuat di restoran dan bar jus buah-buahan.
- Wain, bir tidak dipastur (boleh diambil hanya dengan nasihat doktor pakar)

### LAIN-LAIN

- Dispenser layan diri untuk segala jenis sos, minuman dan makanan
- Madu tidak terproses
- Jeruk dari tong jeruk
- Herba atau rempah yang ditambah ke dalam makanan selepas proses memasak

Antara resipi untuk diet neutropenik oleh Cef Mohamad Hanafi:

#### Burger ayam klasik

- Bahan**
- 600g ayam tanpa tulang dan kulit dicincang
  - 5g garam
  - 10g serbuk lada hitam
  - 25g serbuk paprika
  - Daun rosemary segar (dicuci bersih)
  - 80g bawang Holland (dicincang)
  - 25g minyak kanola/jagung
- Roti burger

#### Cara penyediaan:

1. Tumis bawang bersama rosemary.
2. Campur ayam cincang.
3. Perasakan dengan paprika, lada hitam dan garam.
4. Panggang ayam yang dibentuk leper hingga masak.
5. Potong roti burger dan isikan kepingan ayam di tengahnya.

**MOHAMAD Hanafi (kiri)** ketika demo masakan diet neutropenik.



Makanan sesuai untuk pesakit yang sedang mengamalkan diet ini adalah makanan dipasteur dan dimasak pada suhu yang betul (melepassi zon suhu bahaya)

**NUR HAYATI**

