

Untuk meningkatkan asupan harian:

1. Makanlah 5 atau 6 kali dengan porsi kecil setiap hari. Lebih mudah untuk makan dalam jumlah kecil lebih sering.
2. Simpan camilan di dekat Anda dan bawalah camilan yang mudah dibawa seperti biskuit & kacang-kacangan saat Anda pergi keluar.
3. Makanlah makanan yang anda sukai
4. Minum milkshake, smoothie, jus, susu, atau sup jika Anda tidak ingin makan makanan padat.
5. Makanlah sesuai jadwal, jangan menunggu sampai Anda merasa lapar. Anda tetap perlu makan bahkan jika Anda tidak merasa lapar
6. Jangan melewatkan waktu makan dan snack. Perut yang kosong dapat membuat mual semakin parah.
7. Minumlah cairan sepanjang hari—terutama saat Anda tidak ingin makan atau saat mengalami mulut kering atau diare.
8. Pilih cairan yang menambah kalori dan nutrisi lainnya. Misalnya jus, sup, susu, dan susu kedelai.
9. Makan camilan sebelum tidur sebagai kalori ekstra.
10. Mengubah bentuk makanan. Misalnya, buah menjadi milkshake buah dan bubur kacang hijau menjadi es lilin kacang hijau
11. Makan makanan lunak, dingin, atau beku ketika tidak bernafsu makan. Contohnya yogurt, milkshake, dan es krim.

12. Makan lebih banyak ketika Anda merasa lebih sehat. Misalnya makan di pagi hari.
13. Selama makan, hanya minum sedikit cairan, agar tidak terlalu kenyang. Minumlah lebih banyak minimal 30 menit sebelum atau sesudah makan.
14. Perbanyak konsumsi bahan makanan alami dan segar



Bila mulut terasa kering:

1. Konsumsi makanan dan minuman yang manis atau asam. Ini membantu produksi lebih banyak air liur. Tetapi jika Anda mengalami nyeri mulut/tenggorok, hindari makanan dan minuman asam karena dapat memperburuk kondisi.
2. Kunyah permen karet atau isap permen, buah beku, es krim, dan es batu. Pilih permen karet yang tidak terlalu manis.
3. Bilas mulut Anda setiap 1 - 2 jam dengan air hangat. Dapat juga berkumur dengan campuran 1/4 sendok teh soda kue dan 1/8 sendok teh garam dengan 1 cangkir air hangat. Kemudian, bilas dengan air biasa.

PANDUAN ASUPAN MAKANAN PENDERITA KANKER KEPALA-LEHER



**Poliklinik THT-KL
RSUP Prof. Dr. IGANG Ngoerah
Denpasar**

Orang dengan Kanker Memiliki Kebutuhan Gizi yang Berbeda.

Orang dengan kanker sering kali perlu mengikuti pola makan yang berbeda dari apa yang kita anggap sehat.

Terapi kanker dapat menyebabkan efek samping gangguan makan, termasuk:

1. Kehilangan nafsu makan,
2. Perubahan indera perasa,
3. Mulut kering,
4. Mual,
5. Nyeri mulut-tenggorokan,
6. Kesulitan menelan,
7. Muntah.

Terkadang kehilangan nafsu makan atau mual terjadi akibat stres dan kecemasan terhadap kanker dan pengobatannya.

Untuk mendukung proses terapi dan mencegah gizi buruk, maka asupan makanan harus diperhatikan agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak memperberat kondisi pasien.



Makan Makanan yang Tinggi Protein dan Kalori.

Tambahkan protein dan kalori ekstra ke dalam menu Anda, sumber protein antara lain:

1. Daging segar (bukan yang diawetkan), ikan segar (bukan ikan asin), kacang-kacangan termasuk tempe dan tahu, telur, susu (bukan susu kental manis)
2. Hindari daging yang dibakar
3. Masak sampai matang makanan Anda.
4. Tambahkan porsi daging, ikan, telur, kacang-kacangan, atau susu.
5. Menambahkan topping seperti selai kacang, minyak zaitun, minyak VCO, kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat, madu, dan selai pada cemilan atau makanan utama.
6. Menambahkan susu yang diperkaya protein (bukan susu biasa) pada masakan, seperti bubur kacang hijau, bubur injin, puding, saus krim, jus, kentang tumbuk, atau panekuk.



Jangan Mengonsumsi :

1. Daging, telur, kacang, ikan atau kerang yang belum matang
2. Makanan atau minuman yang sudah melewati tanggal kadaluarsanya.
3. Makanan yang sudah berjamur.
4. Makanan yang mudah rusak dan telah berada pada suhu ruang lebih dari 2 jam.
5. Sisa makanan yang telah disimpan di lemari es lebih dari 3 hari.
6. Daging, ayam, atau ikan beku yang dicairkan dalam waktu lama sebelum dimasak
7. Buah dan sayuran yang tidak dicuci bersih.

Hindari Konsumsi:

1. Minum alkohol, termasuk bir dan anggur.
2. Gula sederhana terutama dalam minuman kemasan
3. Tepung dalam makanan kemasan
4. Makanan yang dapat mengiritasi mulut, seperti makanan pedas, asam, asin, keras, atau berbumbu tajam.
5. Obat kumur yang mengandung alkohol. Alkohol memperburuk mulut kering.
6. Produk tembakau dan asap rokok.