

HOSPITAL TUANKU JA'AFAR SEREMBAN

BROCHURE NUTRISI

PALLIATIVE UNIT



Makanan Pejal Yang Diubah Suai Untuk Kemudahan Pesakit

Bagi warga emas atau individu yang kurang sihat, makanan yang lebih lembut dan mudah dikunyah biasanya lebih mudah diuruskan. Apabila penelanan menjadi sukar, pakar penjagaan kesihatan mungkin mencadangkan penyediaan makanan dalam salah satu daripada empat konsistensi berikut:

1. Diet Biasa atau Diet Pilihan

- Makanan biasa tanpa saiz atau tekstur yang khusus.
- Mengunyah dan menggigit diperlukan.
- Mungkin termasuk campuran konsistensi (contohnya, mi dalam sup).

2. Cincang Kasar atau Mudah Kunyah

- Makanan lembut dan dipotong menjadi kiub sekitar 3 cm hingga 4 cm.
- Sedikit mengunyah diperlukan untuk menghancurkan makanan.
- Menambah lebih banyak kuah atau memasak lebih lama dapat membantu melembutkan makanan.

3. Dicincang Halus atau Lembut-Lembab

- Makanan lembut, lembab, dan dicincang halus (sekitar 0.3 cm hingga 0.5 cm).
- Jika membeli daging dari penjual, minta daging yang dicincang halus, seperti makanan bayi.
- Mengunyah seminimal mungkin diperlukan.

4. Diet Kisar

- Makanan dikisar sehingga licin dan tanpa ketulan.
- Tiada pengunyahan diperlukan.
- Pengisar diperlukan untuk penyediaan makanan.
- Tidak boleh terlalu cair atau terlalu melekit.

Cadangan Diet Berdasarkan Konsistensi Makanan

SARAPAN	
Kisar	Oat kisar, roti lembut direndam dalam susu, bubur nasi kisar, tau suan atau kacang hijau kisar.
Dicincang Halus / Lembut-Lembab	Bubur nasi, mee suah (dipotong), idli dengan dhal atau chutney, yogurt.
Cincang Kasar / Mudah Kunyah	Chee Cheong Fun, roti prata, tosai direndam dhal (dipotong kecil), lontong (dipotong).
Diet Biasa	Mee hoon goreng, sandwich, roti lembut dengan jem, nasi lemak

MAKAN TENGAHARI	
Kisar	Sayur kisar seperti labu, lobak merah, labu air; daging atau ikan kisar (dengan kuah); kacang kisar
Dicincang Halus / Lembut-Lembab	Sayur lembut dicincang halus seperti lobak bunga, brokoli, lobak merah;kuah dhal;puding telur; daging tanpa tulang, tanpa kulit, atau 'fish and chip'
Cincang Kasar / Mudah Kunyah	Sayuran berdaun hijau atau sayur rangup (dipotong); tau lembut;ikan berminyak yg direbus;Shepherd's Pie; kentang goreng (dicincang halus); nugget ayam (dicincang halus)
Diet Biasa	Tau kua;telur rebus;ikan panggang eg salmon,chapati with dhal;chicken cop

MAKAN TENGAHARI	
Kisar	Bubur nasi kisar, nasi lembut, sup masam manis, sayuran akar kisar.
Dicincang Halus / Lembut-Lembab	Sayuran berdaun atau akar dicincang halus; fillet ikan kukus dengan kuah; tauhu telur; yogurt manis tanpa perisa; hummus.
Cincang Kasar / Mudah Kunyah	Sayuran dan buah-buahan dicincang atau didadu; ikan kukus dengan kuah; sayur berdaun hijau. appom
Diet Biasa	Tau telur, satey ayam, idli, sayur sayuran.

MAKAN LEWAT MALAM	
Kisar	Jeli, tau fu fah, ice cream, yoghurt, milkshake
Dicincang Halus / Lembut-Lembab	Buah lembut (dipotong saiz gigitan), bubur hitam, tau fu fah, roti atau biskuit direndam dalam susu, milkshake.
Cincang Kasar / Mudah Kunyah	kek keju, banana, kek pandan, dadih dengan buah yang dicincang
Diet Biasa	Curry puff, pisang, tart buah, biskuit, lempeng

Pertimbangan Penting Lain

1. Jika menggunakan Milo atau cecair nipis lain untuk melembutkan roti atau biskut, pastikan cecair itu disejat ke ketumpatan yang sesuai terlebih dahulu dan toskan lebihan cecair sebelum memberi makan.
2. Elakkan campuran konsistensi (pejal + cecair). Campuran konsistensi dalam satu suapan makanan sukar diurus jika orang kesayangan anda mengalami masalah penelanan. Contohnya, jika menghidangkan bee hoon dalam sup dengan daging cincang dan sayuran yang dicincang, buang sup apabila memberi makan bee hoon. Beri makan daging cincang dan sayuran yang dicincang secara berasingan.
3. Apabila memberi makan bubur nasi atau oat, enzim dari air liur di sudu boleh menyebabkan makanan menjadi lebih cair secara beransur-ansur. Elakkan mengacau makanan dengan sudu yang sama yang digunakan untuk memberi makan kepada orang kesayangan anda. Sebaliknya, cedok makanan dari tepi mangkuk.

Ciri-Ciri Khas

Pilihan Makanan

- **Elakkan makanan bertekstur kasar atau berserat** seperti biskut bijirin penuh, saderi, nanas, dan daging lembu brisket.
- **Elakkan makanan yang terlalu melekit** seperti ladu tepung beras pulut dan kuih Tahun Baru Cina.
- **Elakkan makanan yang mudah hancur** seperti popia dan pastri.

- **Elakkan makanan yang bertekstur keras** seperti kacang dan kek walnut.
- **Pilih perasa** seperti halia kisar, bawang putih kisar, lada putih kisar, herba kisar, cuka, dan sos tomato.

Kaedah Memasak dan Peralatan Pemprosesan Makanan

- Keluarkan kulit, tulang, dan biji daripada makanan sebelum diproses.
- Makanan yang bersaiz besar dan keras perlu dipotong kepada kepingan kecil dan dimasak sehingga lembut.
- Gunakan kaedah memasak yang mengekalkan kelembapan makanan seperti mengukus, merebus, dan mereneh untuk memudahkan pemprosesan makanan selepas memasak.
- **Peralatan pemprosesan makanan yang biasa digunakan** termasuk pemerah jus, pengisar, penggiling, pemproses makanan, penapis, dan pisau besar Cina.

Penggunaan Peralatan Pemprosesan Makanan

- Makanan perlu dimasak sepenuhnya sebelum dikisar atau dikisar halus.
- Gunakan jumlah sup, susu, atau jus yang mencukupi semasa pemprosesan makanan untuk meningkatkan rasa dan khasiat.
- Jika makanan yang telah dikisar tidak licin, gunakan penapis untuk memisahkan ketulan.

Kebersihan Makanan

- Beri perhatian khusus kepada kebersihan makanan kerana bakteria pada permukaan makanan boleh mencemari

seluruh makanan semasa proses mencincang dan mengisar.

Penyediaan Makanan

- Bahan untuk hidangan utama dan sampingan harus dicincang atau dikisar secara berasingan. Nasi dan mi tidak boleh dikisar bersama dengan bahan-bahan hidangan utama.
- Tingkatkan rasa dan warna dengan menggunakan bahan-bahan berwarna-warni untuk menyediakan hidangan utama, seperti lobak merah kisar, labu kisar, tomato kisar, kuning telur lenyek, jem, dan buah kisar.
- Gunakan mangkuk atau pinggan berasingan dengan pembahagi untuk memisahkan nasi dan hidangan utama. Ini akan memudahkan warga emas membezakan dan merasai makanan yang berbeza.