



presented by



The country's major annual consumer nutrition promotion campaign

Jangan Lengah! Ambil Langkah untuk Menghalang Penyakit Berkaitan Diet Sekarang

Dr Tee E Siong, Pengerusi Jawatankuasa Pemandu NMM

Kebanyakan orang mesti pernah mendengar pepatah lama ini, “Mencegah itu adalah lebih baik daripada merawat”, yang menunjukkan bahawa lebih baik mencegah masalah daripada mengatasinya selepas ia bermula. Pepatah ini benar dalam banyak situasi, terutamanya dalam pencegahan penyakit.

Mengubah persepsi dominan

Di Malaysia, persepsi dominan dalam kalangan majoriti adalah penjagaan kuratif, yang menfokuskan kepada menyembuhkan penyakit atau merawat gejala yang telah berlaku, berbanding penjagaan preventif yang bertujuan untuk mencegah penyakit sebelum berlaku. Kebanyakan orang mengamalkan pendekatan 'tunggu dan lihat' dan menanggukannya sehingga mereka sakit teruk sebelum mendapatkan nasihat perubatan. Ini boleh mengakibatkan terjadinya gejala yang teruk, kesihatan yang merudum, serta rawatan yang mahal di mana ia mungkin berlarutan untuk jangka masa yang panjang.

Kita perlu mengubah persepsi dominan penjagaan kesihatan jika kita ingin menangani cabaran kesihatan yang serius seperti beban berganda malpemakanan (DBM) yang berlaku dalam masyarakat kita. Ini merujuk kepada kewujudan serentak kekurangan malpemakanan (termasuk susut, bantut dan kekurangan mikronutrien) dan malpemakanan berlebihan (berat badan berlebihan, obesiti dan penyakit berkaitan pemakanan - NCD) pada semua peringkat umur. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) daripada Kementerian Kesihatan Malaysia telah melaporkan prevalens yang tinggi terhadap masalah-masalah ini selama bertahun-tahun, malah setelah beberapa dekad yang lalu.

NHMS 2022 melaporkan bahawa kanak-kanak di bawah 5 tahun mengalami masalah kemerosotan pertumbuhan, bertepatan dengan prevalens yang tinggi dan berterusan terhadap kurang berat badan, bantut dan susut. Prevalens yang tinggi terhadap bantut iaitu 21% dalam kalangan kanak-kanak ini amat membimbangkan. Laporan yang sama juga menunjukkan bahawa hampir separuh daripada kanak-kanak ini diklasifikasikan menghidap anemia iaitu kekurangan zat besi yang ringan dan sederhana. Terdapat juga tinjauan lain yang melaporkan bahawa prevalens sebanyak 6% terhadap berat badan berlebihan dan obesiti dalam kalangan kanak-kanak ini.

NHMS 2019 turut melaporkan peningkatan prevalens terhadap berat badan berlebihan dan obesiti dalam lingkungan umur kanak-kanak sekolah. Tinjauan-tinjauan ini, serta kajian penyelidikan Persatuan Pemakanan Malaysia telah melaporkan prevalens yang tinggi sehingga 30% dalam kalangan kanak-kanak ini. Sementara itu, 6.5% daripada kanak-kanak ini mungkin mengalami kekurangan berat badan.

Tinjauan NHMS 2019 juga melaporkan peningkatan yang berterusan terhadap berat badan berlebihan dan obesiti dalam kalangan dewasa beberapa dekad yang lalu, dengan prevalens yang tinggi iaitu sebanyak 51%. Laporan itu juga menekankan bahawa prevalens yang tinggi terhadap risiko menghidap NCD, dengan 1 daripada 5 dewasa Malaysia menghidap diabetes, manakala 1 daripada 3 orang mengalami tekanan darah tinggi dan peningkatan kolesterol dalam darah. Oleh itu, tidak menghairankan bahawa NCD telah menjadi punca utama kecacatan dan kematian di Malaysia. Selain itu, tinjauan NHMS 2019 yang sama melaporkan 6.5% dewasa di dapati mengalami kekurangan berat badan, sementara 3 daripada 10 orang wanita subur mengalami anemia, akibat kekurangan zat besi dalam diet.

Kertas Putih Kesihatan 2023 daripada Kementerian Kesihatan Malaysia telah menekankan bahawa kadar peningkatan NCD pada peringkat kronik telah meningkatkan kos rawatan penjagaan setiap pesakit secara signifikan disebabkan oleh kos rawatan dan ubat-ubatan, serta kos pengurusan komplikasi jangka panjang seperti penyakit kardiovaskular dan buah pinggang yang kronik. Kos penjagaan kuratif yang tinggi ini telah memberi kesan serius kepada kerajaan, serta beban kewangan yang tinggi kepada pesakit dan ahli keluarga.

Oleh itu, kita perlu ubah minda kita, dari penjagaan kuratif kepada penjagaan preventif, yang lebih murah dan lebih berkesan. Setiap orang perlu memainkan peranan penting dalam memupuk perubahan ini dengan memberi komitmen untuk penjagaan preventif dan mempromosikannya kepada masyarakat sekeliling mereka. Perubahan ini haruslah bermula di rumah dan diri sendiri, antara perkara yang boleh kita lakukan adalah dengan mengamalkan gaya hidup yang lebih sihat, terutamanya dalam kalangan kanak-kanak. Jadi, bagaimana kita bermula?

Kenali tubuh anda & status kesihatan anda

Mengenali tubuh anda merupakan langkah pertama ke arah pencegahan penyakit. Dengan menjalani pemeriksaan kesihatan dan saringan kesihatan secara berkala, anda dapat mengesan sebarang potensi masalah pada peringkat awal sebelum gejala muncul. Hal ini membolehkan anda mengambil langkah yang diperlukan untuk menangani masalah tersebut. Setiap orang disarankan untuk menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala, dengan kekerapannya bergantung kepada beberapa faktor seperti umur, pekerjaan, dan sejarah keluarga yang mempunyai penyakit tidak berjangkit (NCD). Dapatkan nasihat kesihatan daripada pakar kesihatan anda.

Semasa pemeriksaan kesihatan, doktor anda mungkin akan membincangkan dengan anda mengenai sejarah perubatan dan amalan gaya hidup anda, termasuk aktiviti fizikal, dan penggunaan alkohol dan tembakau. Terdapat pelbagai ujian tersedia yang boleh diambil berdasarkan cadangan doktor anda, termasuk ujian tertentu yang boleh mengesan sebarang risiko penyakit NCD. Terdapat juga beberapa pengukuran mudah yang dapat anda lakukan sendiri di rumah. Ini termasuklah pemantauan secara berkala terhadap status berat badan dan juga tahap tekanan darah.

Anda adalah apa yang anda makan

Tabiat pemakanan anda merupakan kunci kepada penjagaan preventif. Dengan mengamalkan tabiat pemakanan yang sihat, penyakit NCD dan kekurangan pemakanan boleh dicegah. Berikut adalah beberapa tip daripada Garis Panduan Diet Malaysia 2020:

- **Makan lebih banyak sayur dan buah.** Tahukah anda bahawa 95% daripada rakyat Malaysia tidak memenuhi saranan pengambilan harian sayur dan buah? Perkara ini mungkin tidak mengejutkan kerana masih ramai yang tidak memberikan perhatian kepada kepentingan pengambilan makanan ini. Buah dan sayur kaya dengan serat, fitonutrien, vitamin, dan mineral dan secara umumnya lebih rendah kalori dan lemak. Kita harus mengambil sekurang-kurangnya 3 sajian sayur dan 2 sajian buah setiap hari. Untuk menggalakkan pengambilan sayur dan buah dalam kalangan ahli keluarga, ibu bapa perlulah berusaha untuk menyajikan sekurang-kurangnya satu sajian berasaskan sayur dan menyediakan buah segar sebagai pencuci mulut semasa waktu makan bersama keluarga. Usaha lain juga termasuklah menyediakan lebih banyak makanan seperti ini semasa majlis perayaan. Ubahlah minda anda dengan menjadikan sayur dan buah sebagai hidangan tumpuan anda.
- **Pilih bijirin penuh.** Bijirin penuh merupakan sumber penting bagi tenaga, protein, mikronutrien, serat, dan juga fitonutrien. Pengambilan bijirin penuh telah terbukti dapat mengurangkan risiko penyakit NCD. Oleh itu, disarankan agar sekurang-kurangnya separuh daripada pengambilan bijirin dan produk bijirin kita adalah daripada bijirin penuh. Untuk meningkatkan pengambilan bijirin penuh anda, pilih beras perang dan alternatif bijirin penuh ketika membeli mi, roti, bijirin sarapan pagi, biskut, dan kek.

- **Tambahkan pengambilan protein berasaskan tumbuhan.** Apabila kita bercakap tentang pengambilan protein, kita sering berfikir tentang makanan seperti daging, ayam, telur, ikan, dan makanan hasil laut. Ini merupakan makanan protein berasaskan haiwan. Walau bagaimanapun, makanan protein berasaskan tumbuhan seperti kacang legum dan kekacang juga merupakan sumber protein yang baik dengan banyak manfaat kesihatan termasuk kandungan lemak tepu dan kalori yang lebih rendah, tanpa kolesterol, serta mengandungi serat makanan dan fitonutrien. Disebabkan oleh terdapat risiko kesihatan yang berkaitan dengan daging merah dan daging proses, gantikan makanan ini dengan kacang legum seperti kacang soya, kacang lentil, dan kacang kuda sebagai sumber protein anda. Cuba mengambil sekurang-kurangnya satu sajian kacang legum setiap hari sebagai sebahagian daripada pengambilan protein anda bersama makanan protein berasaskan haiwan yang lebih sihat.
- **Hadkan pengambilan garam, minyak dan gula.** Pengambilan garam, minyak, dan gula yang berlebihan sangat diketahui boleh meningkatkan risiko untuk mendapat penyakit NCD. Anda perlu berusaha untuk menghadkan pengambilan garam, minyak & gula anda melalui langkah-langkah berikut:
 - Garam: Kurangkan jumlah garam dan sos dalam masakan; sebaliknya, gunakan rempah semulajadi dan herba untuk meningkatkan rasa.
 - Minyak dan lemak: Pilih kaedah memasak yang menggunakan lebih sedikit minyak masak seperti memanggang dan *air-frying*, bukan menggoreng dalam minyak yang banyak dan goreng salut tepung. Gunakan potongan daging yang rendah lemak.
 - Gula: Elakkan menambah gula semasa memasak dan pilih makanan dan minuman yang mengandungi kurang gula semasa membeli.
 - Semasa makan di luar, minta untuk kurangkan SOS dalam makanan dan minuman.
- **Kawal saiz hidangan.** Ketahui saiz hidangan yang sesuai untuk makanan harian anda, iaitu bergantung kepada pengambilan kalori harian yang disarankan berdasarkan berat badan, umur, jantina, dan serta gaya hidup anda. Sentiasa beringat mengenai saiz hidangan semasa makan dan elakkan makan secara berlebihan, terutamanya di acara-acara yang menyajikan makanan gaya bufet.
- **Jangan melangkaui waktu makan.** Biasanya seseorang akan mengambil 3-5 hidangan sehari, termasuk sarapan, makan tengahari, makan malam, dan snek, bergantung kepada tabiat pemakanan mereka. Cuba ikuti jadual makan yang tetap dan elakkan melangkaui mana-mana hidangan utama kerana ini mungkin boleh menyebabkan makan berlebihan atau mengambil snek secara berlebihan semasa hidangan seterusnya.

Aktif secara fizikal

Selain daripada mengamalkan pemakanan sihat, penting juga untuk anda mengamalkan gaya hidup aktif. Gaya hidup aktif yang digabungkan dengan pemakanan yang sihat boleh membawa kepada gaya hidup sihat yang menyeluruh yang dapat membantu mencegah penyakit dan meningkatkan kesejahteraan hidup. Pertama sekali, cuba untuk aktif setiap hari. Usaha untuk melakukan sekurang-kurangnya 30 minit aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 5 hari dalam seminggu. Salah satu cara yang mudah untuk mencapai sasaran ini adalah dengan berjalan pantas selepas bekerja atau makan malam. Pada hujung minggu, luangkan masa bersama keluarga dan rakan dengan melakukan aktiviti di luar rumah atau bersukan. Bagi meningkatkan motivasi untuk bersenam, tetapkan sasaran harian atau mingguan yang realistik, contohnya berjalan 10,000 langkah setiap hari, atau berlari 3 kali seminggu, dan sebagainya.

Jangan tangguh lagi!

Kita semua tahu dan faham bahawa mencegah itu adalah lebih baik daripada mengubati. Daripada menghabiskan masa, tenaga, dan wang untuk ubat-ubatan dan rawatan akibat penyakit, sudah tentu lebih baik mengamalkan gaya hidup sihat. Banyak yang sedar akan pentingnya pemakanan yang sihat dan mungkin telah terdengar mesej-mesej sedemikian berkali-kali sebelum ini. Tetapi berapa ramai yang benar-benar mengambil tindakan untuk mengamalkan nasihat-nasihat tersebut? Ramai mungkin tidak, atau tidak konsisten dalam mengamalkan amalan-

amalan sedemikian. Dan inilah salah satu sebab mengapa terdapat prevalens yang begitu tinggi bagi NCD di negara ini.

Hanya mereka yang bersedia untuk mengubah minda mereka daripada kuratif kepada preventif dan membuat tindakan yang diperlukan untuk makan secara sihat dan menjalani gaya hidup yang aktif akan mendapat manfaatnya. Jangan tangguhkan lagi jika kita ingin mengelakkan daripada menghabiskan jumlah wang yang besar dan tempoh yang lama untuk merawat penyakit NCD dalam tahun-tahun mendatang. Ambillah langkah hari ini ke arah gaya hidup sihat untuk diri kita sendiri dan ahli keluarga kita. Patuhi pelan perubahan gaya hidup sihat ini dan jadilah seorang yang lebih berdisiplin.

Artikel ini disumbangkan oleh Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) 2024, satu inisiatif pendidikan pemakanan komuniti tahunan yang dianjurkan secara bersama oleh Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietitian Malaysia (MDA), dan Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia (MSBC).

Bulan Pemakanan Malaysia kembali dengan Pesta Makanan-Fit-Fun yang menarik di Pavilion Bukit Jalil ini pada 22 – 26 Mei 2024 akan datang! Bawa keluarga anda dan sertai kami untuk aktiviti menarik yang menyeronokkan, pemeriksaan pemakanan percuma dan nasihat pemakanan daripada pakar pemakanan dan dietitian dan dapatkan barangan daripada pameran kami. Ketahui bagaimana setiap ahli keluarga anda dapat merealisasikan matlamat kesihatan dan kesejahteraan untuk kehidupan yang lebih sihat. Untuk maklumat lanjut lawati, <https://www.nutritionmonthmalaysia.org.my/>