

DIET UNTUK THALASSAEMIA

oleh Dr Dona Hileti-Telfer

Diet bukan setakat menurunkan berat badan. Diet ialah cara and budaya pemakanan dengan tujuan memastikan kesihatan kita sentiasa pada optimum. Ini berbeza bagi setiap orang dan juga berbeza mengikut umur.

Walaupun keadaan pengambilan keterlaluan zat besi bagi pesakit thalassaemia adalah antara sebab transfusi darah, kita juga hendaklah mengambil kira penyerapan zat besi melalui makanan seharian kita. Biasanya sedikit sahaja zat besi diserap ke dalam badan kita; namun demikian penyerapan ini meningkat apabila takat hemoglobin adalah rendah. Oleh hal yang demikian, orang dengan takat hemoglobin yang rendah seperti pesakit thalassaemia pertengahan atau thalassaemia major, haruslah meneliti diet mereka supaya takat zat besi adalah rendah.

Terdapat dua sumber zat besi dalam diet: pertama, dari daging merah dan keduanya "non-meat iron".

Zat Besi Daging Merah "Meat Iron"

Zat besi daging merah terdapat dalam daging lembu, kambing, khinzir dan sebahagian daging ayam, serta makanan laut. Hati adalah bahagian yang sangat tinggi dalam zat besi. Pesakit perlu menurunkan jumlah daging merah dalam diet dengan memakan protein soy sebagai ganti. Akan tetapi, janganlah menjauhi daging merah sepenuhnya oleh sebab terdapat nutrien-nutrien lain dalam daging merah yang penting demi kesihatan, terutamanya untuk kanak-kanak.

Biasanya, selepas satu sesi makanan daging merah, sebanyak 35% zat besi akan diserap ke dalam badan kita. Namun demikian angka ini boleh berubah di antara 10% and 40% bergantung kepada kandungan produk susu dalam makanan. Kalsium yang ada dalam susu dan produk susu dapat menurunkan penyerapan zat besi. Oleh hal yang demikian, minumlah segelas susu bersama makanan yang mengandungi daging merah. Selain itu, gunakanlah produk susu dalam masakan; contohnya keju dalam makanan Itali seperti spaghetti dan susu dalam kari.

Zat Besi Bukan Daging "Non-meat Iron"

Jenis zat besi ini tersebar dalam diet kita, seperti dalam telur, coklat, bijirin, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Penyerapan melalui sumber ini adalah sangat kurang berbanding dengan zat besi daging merah, tetapi takat penyerapan berubah bergantung kepada komposisi makanan.

Bijirin dan produk susu dapatlah menurunkan takat penyerapan zat besi jenis ini, dan oleh demikian makanan tersebut digalakkan untuk pesakit thalassaemia.

Terdapat juga makanan yang meningkatkan tahap penyerapan zat besi seperti buah-buahan dan sayur-sayuran yang penuh dengan Vitamin C, alkohol, sos soya, cuka dan daging merah. Adalah digalakkan menggantikan jus sitrus seperti jus oren dengan teh atau kopi dalam sarapan pagi, lebih-lebih lagi jika terdapat susu dalam kopi atau teh. Adalah juga digalakkan merebus sayur-sayuran untuk menurunkan tahap vitamin C.

Editor's note: This is the first of two articles by Dr Dona Hileti-Telfer, Senior Dietician of Great Ormond St. Hospital for Sick Children in London, originally printed in NewsReview of the UK Thalassaemia Society and then in TIF Magazine. The editor apologizes for the omission of Dr Hileti-Telfer's humorous additions due to brevity and difficulty in translation, and cheerfully acknowledges the wit of those additions.

DIET UNTUK THALASSAEMIA: SECARA RINGKAS

Masalah: Takat zat besi terlalu tinggi

ZAT
BESI

ZAT BESI DAGING

Sumber utama zat besi, contohnya: daging lembu, kambing, khinzir, ayam, makanan laut.

Jumlah penyerapan dari 10% hingga 40% zat besi

Digalakkan:
Susu dan produk susu yang menurunkan penyerapan zat besi
Contch: keju dalam spaghetti, susu dalam kari, susu minuman.

ZAT BESI BUKAN DAGING

Sumber sekunder zat besi. Tersebar luas, termasuk dalam telur, coklat, bijirin, sayur-sayuran.

Julat penyerapan sangat tinggi bergantung kepada corak perancangan makanan

Digalakkan:
Bijirin, teh, kopi, susu dan produk susu yang menurunkan penyerapan zat besi

Kurangkan:
Makanan mengandungi vitamin C
Daging, telur, makanan laut sos soya, cuka yang meninggikan penyerapan zat besi





President's Message

Another AGM has come and gone. Time flies, this year the society is already 15-years old. 15 years back I still remember we even have headache getting blood to transfuse our patients and today this problem has almost been reduced to zero. Let me take this opportunity to sincerely thank all supporters, blood donors, business organizations, associations, clubs, individuals and our medical advisers for the support in cash and kind, efforts and valuable opinions that make our society one of the most active ones in terms of treatment and care of our patients. We have come a long way but much work still needs to be done.

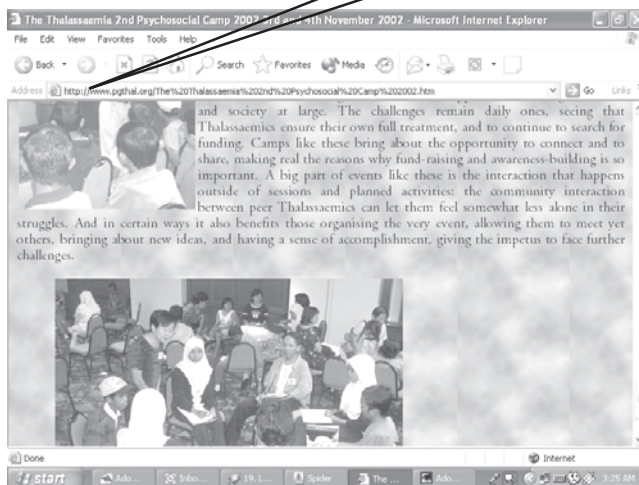
The society would like to express our outmost thanks to our past president Mrs Ch'ng and members of the committee members for a wonderful job done for the past three terms.

Let us take a step back and remind ourselves what the Thalassaemia Society is about and for. The society is formed so that the quality of life of Thalassaemics can be improved and at the same time to spread awareness on this hereditary disorder that exists amongst our Malaysian population. As such I ask all of you members out there to join hands and efforts in carrying out our aims and duties. Isn't that why we are members of this society? So, do give us your ideas and feedback.

Ng Chor Huat

pgthal.org

*Laman web Persatuan
Thalassaemia merentasi
dunia Internet*



Berita Persatuan

Klinik hemetologi sedang dijalankan oleh Dr Goh. Klinik ini diadakan sekali sebulan pada setiap Selasa kedua bermula pada 2 petang; dan klinik ini bergilir di antara Seberang Jaya dan Alor Setar. Pesakit Thalassaemia perlu mendapat berjumpa dengan doktor sendiri untuk mengaturkan temujanji di klinik ini.

Dr Angeline Yeoh dari Bahagian Pediatrik Hospital Seberang Jaya telah dilantik sebagai penasihat perubatan Persatuan.

Ahli Jawatankuasa Mizal sedia berkhidmat untuk pesakit Thalassaemia di Seberang Jaya Paediatric Day Care Center setiap hari Isnin dan Selasa dari 8.30 pagi hingga 1.30 petang. Sesiapa yang ingini maklumat mengenai Persatuan boleh berjumpa beliau.

Jururawat Terlatih Saw sedia membantu para pesakit di wad 004 setiap hari Jumaat dan Sabtu kedua dan keempat.

Ahli Persatuan dan pesakit Thalassaemia **Nur Hikmah** telah berjaya mendapat tempat di Universiti Utara Malaysia dalam usaha mendapatkan ijazah dalam bidang ekonomi. SYABAS!

Dimaklumkan **perkahwinan Ahli Persatuan Low Poh See**.

Peringatan mengenai permohonan bagi **subsidi “chelation therapy”** sebanyak 50% atau 75 %. Subsidi 75% diluluskan hanya dengan takat serum ferritin 4000 ke bawah. Borang permohonan sedia diambil dari pejabat Persatuan, Mizal di Hospital Seberang Jaya atau Saw pada hari Jumaat atau Sabtu kedua dan keempat.

Kita masih ingin menukar **logo Persatuan**: para ahli digalakkan menggunakan kreativiti mereka dalam mereka logo baru. Hadiah akan diberi kepada logo yang dipilih.

Rancangan satu kem sosial dan satu kem berpendidikan sedang dibincangkan dan segala ide dan permintaan mengenai rancangan kem-kem ini digalakkan.

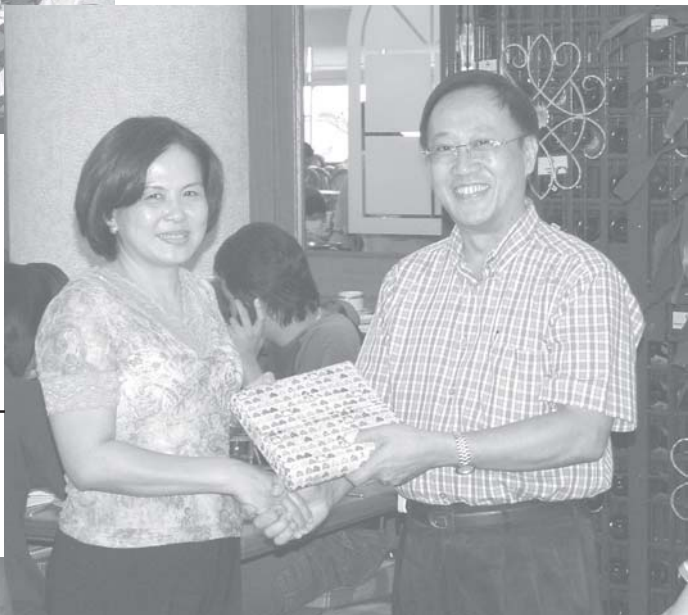
Jamuan tengahari di *Hotel Cititel* 20 Julai 2003

sempena menghargai sumbangan Datin Ch'ng



Presiden baru, Ng Chor Huat mengalukan hadirin di majlis ini

Presiden Ng Chor Huat menyampaikan cenderahati kepada Datin Ch'ng Hun Sim



Bersama penasihat dan penasihat perubatan perubatan Pyar Kaur, Goh, Dan dan Khoo Swee Hong