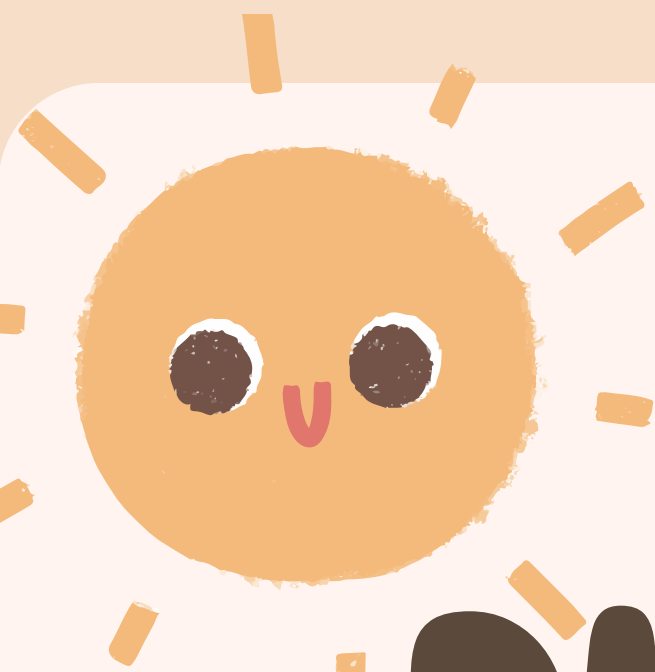




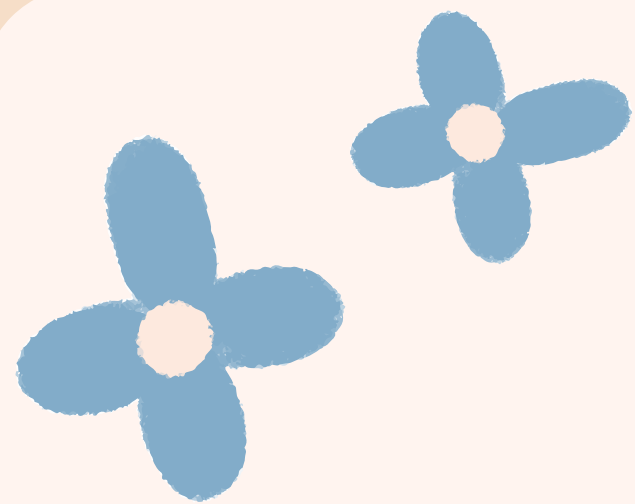
DIET UNTUK PESAKIT KELECURAN/TERBAKAR



WAD RAWATAN KEBAKARAN, HSNZ



2024



PENGENALAN LUKA TERBAKAR

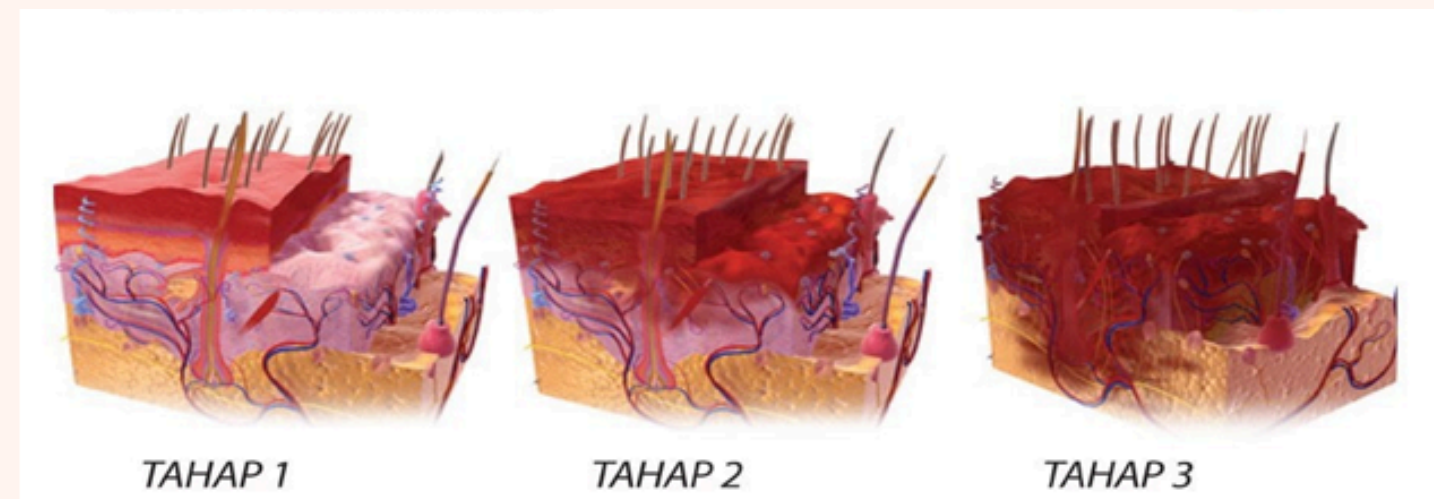
Luka terbakar adalah cedera di kulit yang disebabkan oleh haba dari api, elektrik, radiasi, bahan kimia serta air dan minyak panas.

Luka terbakar dikategorikan kepada firstdegree, second-degree,third-degree dan fourth-degree bergantung kepada kedalaman luka dan tahap kerosakan tisu kulit.

Luka terbakar akan meningkatkan kadar metabolisme badan dan menyebabkan kehilangan air dan nutrien penting.

Ini bermakna badan anda memerlukan lebih banyak air dan makanan tinggi protein, vitamin dan mineral berbanding biasa bagi membantu dalam:

- Menyokong sistem imun anda untuk melawan jangkitan
- Proses penyembuhan luka
- Mengekalkan jisim otot.



BAGAIMANA SAYA DAPAT MEMENUHI KEPERLUAN PEMAKAPAN SAYA

Pengambilan air dan makanan seharian yang seimbang serta tinggi kandungan protein, vitamin dan mineral. Ambil snek yang sihat bagi memenuhi keperluan pemakana. Ambil 2 hidangan buah dan sayur setiap hari



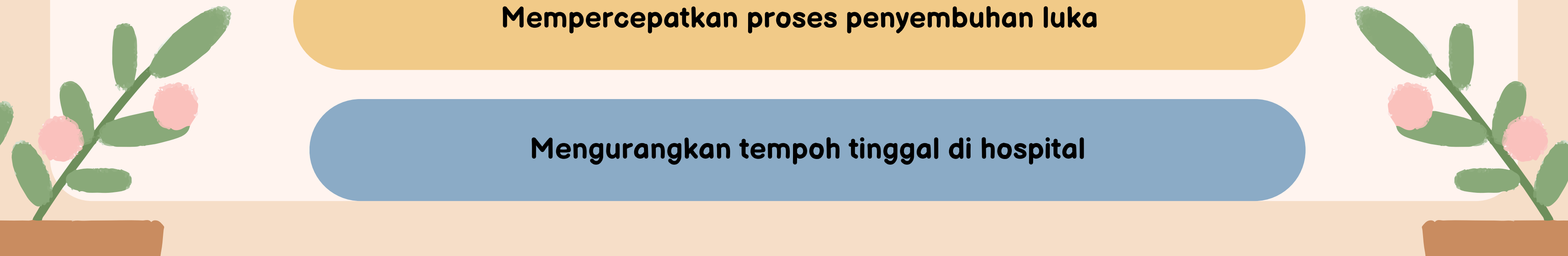


1-KEPENTINGAN PENGAMBILAN MAKANAN TINGGI KALORI

Meningkatkan keseimbangan status nutrisi dan membekalkan tenaga

Mempercepatkan proses penyembuhan luka

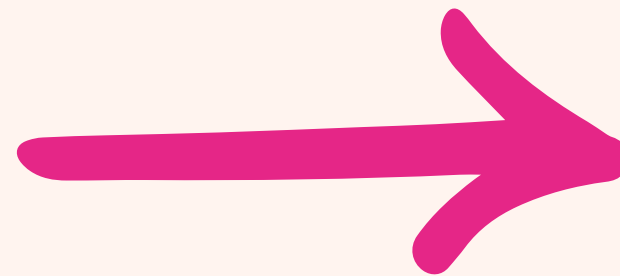
Mengurangkan tempoh tinggal di hospital



CARA MENAMBAH KALORI DALAM MAKANAN

Tambahkan

- Mentega
- Marjerin
- Keju/Yogurt
- Ayam/Ikan/Telur
- Minyak/Butter
- Madu/Kaya/Jem

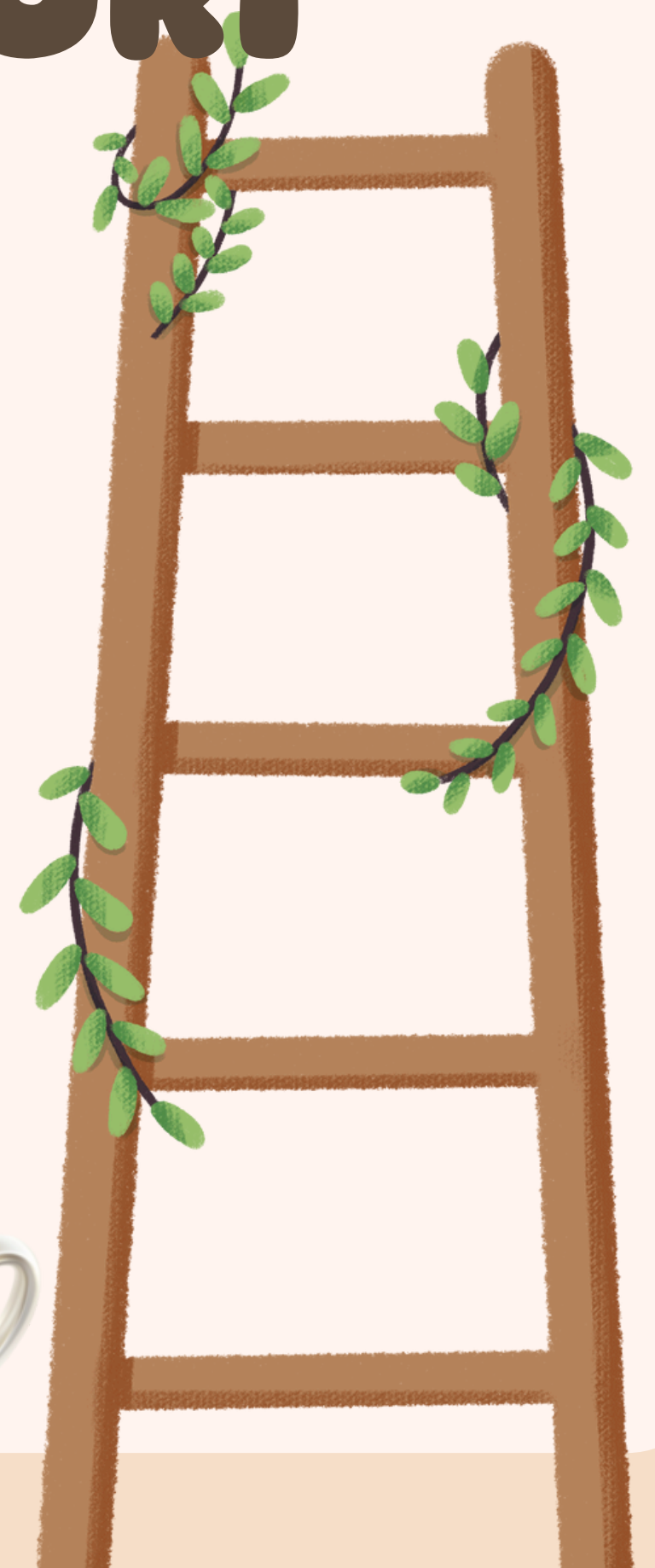
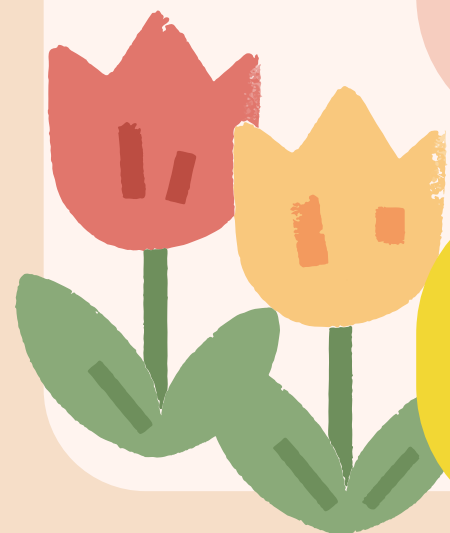


Kedalam

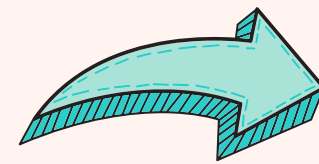
- Roti
- Biskut
- Nasi
- Bubur
- Mi/Bihun
- Bijirin

Pilihan minuman tinggi kalori:

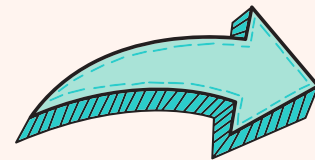
- Minuman Bermalta(Coklat Panas, Ovaltine, Kopi, Susu)
- Susu Penuh Krim



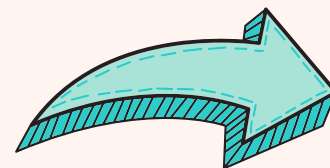
2. KEPENTINGAN PENGAMBILAN MAKANAN TINGGI PROTIEIN



Mempercepatkan penyembuhan luka



Meningkatkan sistem imunisasi badan



Membaik pulih tisu rosak



CARA MENAMBAH PROTEIN DALAM MAKANAN

1. Kekacang ke dalam makanan atau makan sebagai snek
2. Ayam/ daging/ikan kedalam nasi/sup/sayur
3. Yogurt kedalam makanan atau minuman



★ CONTOH MENAMBAH ★ + PROTEIN DALAM MAKANAN ★

Contoh protein berkualiti tinggi:

- Daging
- Telur
- Ikan
- Keju
- ayam
- Susu



Bagi vegetarian boleh mengambil makanan berprotein dari sumber kekacang/soya/tauhu

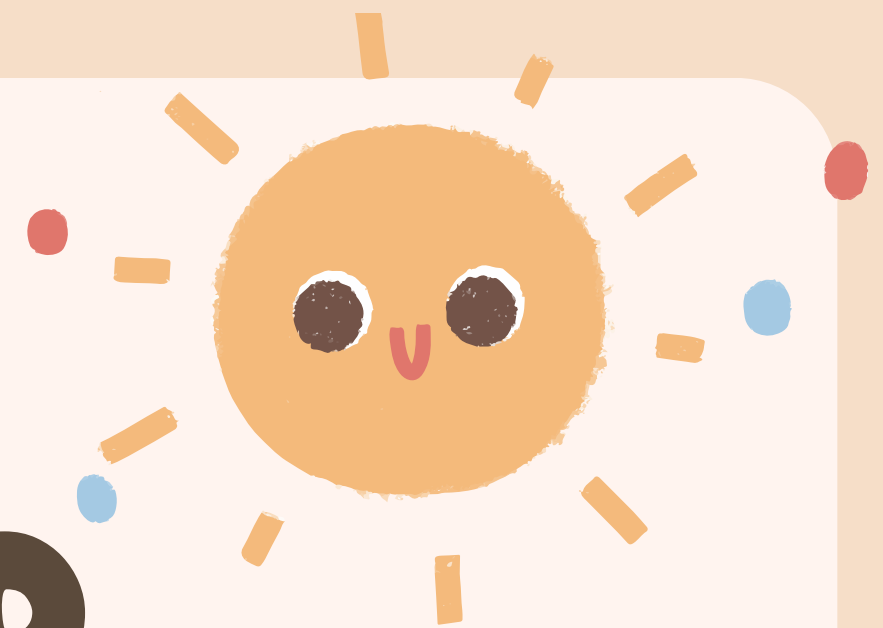
3. KEPENTINGAN PENGAMBILAN AIR

1. Mengekalkan cecair dalam darah yang hilang akibat kelecuman
2. Membantu proses pemulihan dan mengekalkan penghantaran oksigen yang mencukupi kepada tisu dan sel-sel badan



4. KEPENTINGAN. PENGAMBILAN ASID LEMAK OMEGA-3

- Kaya dengan ciri-ciri anti radang
- Meningkatkan sistem imunisasi badan
- Contoh makanan yang mengandungi asid lemak omega-3
- Haiwan: Ikan salmon, tenggiri, tiram, sardin, ikan bilis, minyak kanola dan minyak ikan
- Tumbuhan: Biji selasih, walnut, kacang soya



VITAMIN DAN MINERAL PENTING

- Vitamin A meningkatkan penghasilan kolagen dan melindungi kulit dari peradangan
- Vitamin C membantu dalam penyerapan zat besi
- Vitamin E mampu mengurangi kesan parut dan menghalang serangan radikal bebas serta membantu pengeluaran kolagen untuk keanjalan kulit
- Vitamin D membantu meningkatkan sistem imunisasi
- Zink membantu menyembuhkan luka, meningkatkan imuniti badan dan menghasilkan protein
- Selenium meningkatkan sistem imunisasi badan
- Zat besi membantu membawa oksigen dan menghasilkan sel darah merah
- Copper menyembuhkan luka dan meningkatkan sistem imunisasi badan



VITAMIN A

TELUR AYAM
TOMATO
UBI KELEDEK
LOBAK MERAH



ZINK

DAGING
HATI
AYAM
KEKACANG



VITAMIN C

JAMBU BATU
LIMAU
MANGGA
SAWI



SELENIUM

IKAN TUNA
DAGING/AYAM
TELUR AYAM
MI/GANDUM

VITAMIN D

IKAN
TUNA/SARDIN
SUSU
KEJU
KUNING TELUR



ZAT BESI

DAGING
IKAN
TIRAM/
KERANG

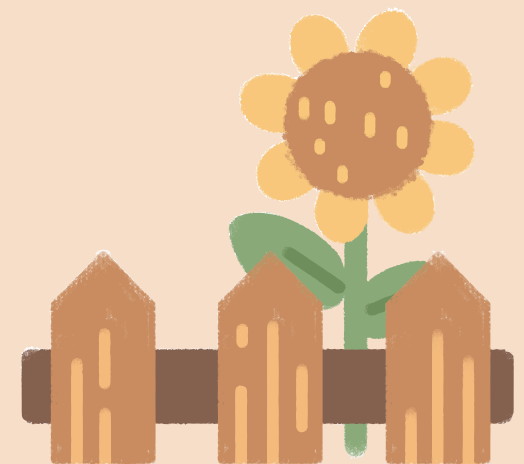


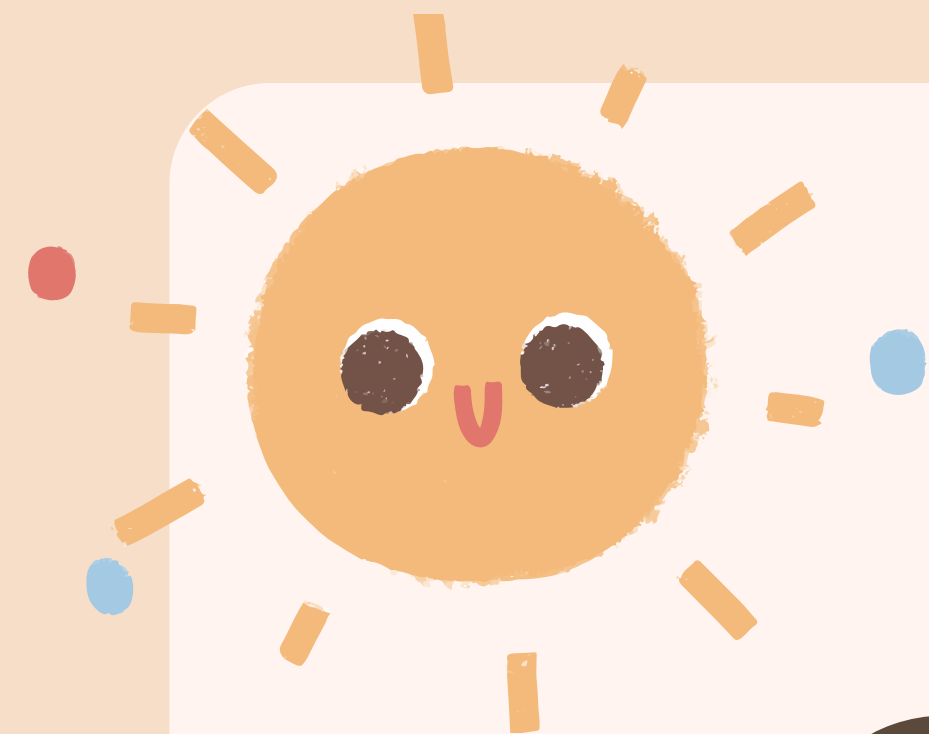
VITAMIN E

BAYAM
APRICOT
MINYAK KANOLA
BADAM

COPPER

HATI
DAGING
TELUR
KEKACANG





**Thank
you!**

