

Kekurangan Berat Badan

Apakah yang dimaksudkan dengan kekurangan berat badan ?

- Kurang berat badan berlaku apabila Indeks Jisim Tubuh (BMI) mengikut umur (BMI -untuk-umur) anda berada di bawah garis 5 persentil ("BMI-for-age is < 5th centile").
- Anda mungkin sihat tetapi anda mempunyai kadar metabolisma yang tinggi.
- Anda mungkin mengalami kekurangan berat badan kerana masalah gangguan pemakanan ("anorexia/bulimia") atau masalah perubatan yang berkaitan (masalah tiroid).



Bagaimana hendak menaikkan berat badan?

Dapatkan nasihat daripada doktor anda untuk memastikan bahawa anda tiada mengalami masalah perubatan yang berkaitan.

Jika anda tiada mengalami masalah perubatan yang berkaitan, berat badan boleh dinaikkan dengan :

- Meningkatkan pengambilan makanan untuk meningkatkan kalori.
- Jika anda seorang yang tidak makan dalam jumlah yang banyak, anda boleh makan dalam jumlah yang sedikit tetapi kerap.
 - Cuba makan enam kali sehari (waktu makan utama dan snek) seperti makan sarapan, minum pagi, makan tengahari, minum petang, makan malam dan minum malam ("supper").
 - [Snek](#) untuk minum pagi, minum petang dan minum malam perlulah sihat dan berkhasiat.
- Pilih makanan yang mempunyai kandungan protein dan kalori yang tinggi.
- Makan makanan yang sihat dan seimbang. Sila rujuk Panduan [Pemakanan Sihat](#).
- Selalu [bersenam](#). Senaman boleh meningkatkan selera anda.
- Dapatkan waktu tidur yang cukup. Badan anda akan menyimpan kalori pada waktu anda tidur.
- Dapatkan nasihat Doktor atau Pakar Pemakanan atau Pegawai Dietetik jika anda ingin mengambil diet tinggi protein atau makanan tambahan ("supplements") untuk meningkatkan berat badan anda.

Contoh menu untuk menaikkan berat badan

Sila rujuk jadual di bawah :

Contoh menu untuk menaikkan berat badan : (1600 kilokalori)

Sarapan

½ cawan Cornflakes + buah yang dipotong

½ cawan Susu lemak rendah

1 keping Roti mil penuh ("wholemeal")

1 sudu kecil marjerin

1 sudu kecil jem

1 cawan Kopi / Teh dengan susu rendah lemak

+ 1 sudu kecil gula



Minum Pagi

1 biji kuih cucur badak

1 cawan Koko dengan susu rendah lemak

+ 1 sudu kecil gula



Makan Tengahari

1 cawan Nasi Putih

½ cawan Kailan (menumis reneh - "braised")

¼ cawan kerabu taueh

1 senduk Kari ayam + tomato

1 potong nenas

Air Kosong



Minum Petang



- 1 biji kuih keria
- 1 cawan Kopi / Teh dengan susu rendah lemak
- + 1 sudu kecil gula

Makan Malam

- 1 cawan Nasi Putih
- 1 mangkuk Sup bayam
- ½ keping tauhu
- 1 keping saiz sederhana Terung bakar dengan sambal
- 1 keping Ikan kembong masak Asam pedas
- Air Kosong

Minum Malam

- 1 cawan susu lemak rendah