

Mengambil produk pemakanan lengkap (*medical food*) di bawah pemantauan pegawai dietetik.

SARAPAN

Meal Replacement + Telur Rebus + Salad Sayur



MAKAN TENGAHARI

Nasi Putih + Ayam Panggang + Sayur + Buah



SNEK

Popiah Sayur + Teh '0' Tanpa Gula



MAKAN MALAM

Meal Replacement + Sup Sayur + Tauhu + Buah



Contoh pengambilan *meal replacement* bagi keperluan tenaga 1500 kcal/sehari. Sukatan *meal replacement* berbeza mengikut jenis produk.

Intermittent Fasting

Menggunakan kaedah berpuasa sebagai medium utama diet serta mengatur pola makan tertentu



Diet Rendah Karbohidrat

Mengehadkan pengambilan karbohidrat dalam diet seharian



Diet Rendah Lemak

Mengehadkan pengambilan makanan yang mengandungi kandungan lemak yang tinggi



*Sila berbincang dengan Pegawai Dietetik bagi mengetahui jenis diet yang bersesuaian dengan status kesihatan anda.

SENAMAN DAN AKTIVITI FIZIKAL

Gabungan diet, senaman serta aktiviti fizikal amat penting untuk mencapai sasaran penurunan berat badan.

Senaman Aerobik

Senaman berintensiti sederhana

- 150 → 300 minit seminggu
- 30 → 60 minit/sesi

+

Senaman berintensiti tinggi

- 75 - 150 minit seminggu



Senaman Rintangan & Fleksibiliti

Senaman rintangan dan fleksibiliti

- 2-3 kali seminggu



Gaya Hidup Aktif

Amalkan 10,000 langkah setiap hari



SARANAN TAMBAHAN

Ambil protein secukupnya

Tingkatkan pengambilan serat

Hadkan pengambilan makanan segera dan terproses

Minum air secukupnya

Tidur awal, cukupkan 7-9 jam sehari

Amalkan teknik *mindful eating*



Untuk maklumat lanjut, sila hubungi pegawai dietetik

Diterbitkan oleh:
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 4, Blok E6, Parcel E,
Presint 1, 62590 Putrajaya

dietetikprimer@moh.gov.my | <https://hq.moh.gov.my>

OBESITI ?

Salah satu kriteria berikut:

BMI $\geq 27.5 \text{ kg/m}^2$

UKUR LILIT PINGGANG

$\geq 90 \text{ cm}$

$\geq 80 \text{ cm}$

PERATUS LEMAK BADAN

$\geq 30\%$

$\geq 42\%$



DIET PENURUNAN BERAT BADAN

KLASIFIKASI BMI

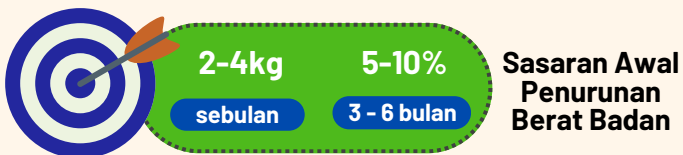
KLASIFIKASI	BMI (kg/m ²)
Kurang Berat Badan	<18.5
Normal	18.5 - 22.9
Pra - Obes	23.0 - 27.4
Obes I	27.5 - 32.4
Obes II	32.5 - 37.4
Obes III	≥37.5

Nota: BMI tidak dapat digunakan untuk menunjukkan perbezaan jisim otot atau lemak



Peratus Lemak Badan Ideal

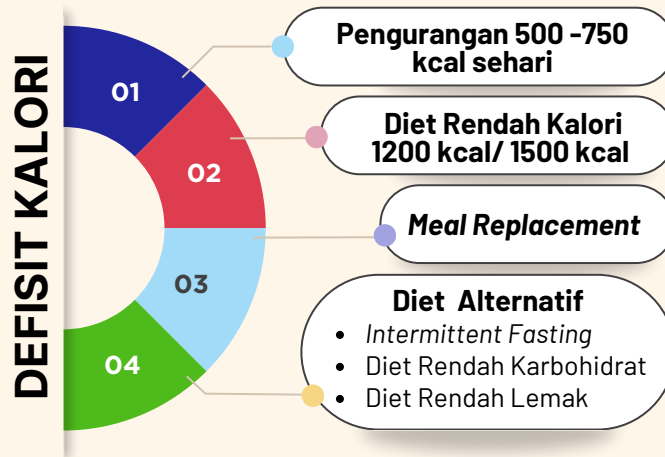
*Julat ideal untuk orang dewasa berumur 18 tahun ke atas



MANFAAT PENURUNAN 5-15% BERAT BADAN

- Kawalan Gula Darah Optimal
- Diabetes Remission (Pesakit Diabetes <5 tahun)
- ↑ Tahap Kesuburan
- ↓ Tekanan Darah
- ↓ Kolestrol LDL & Triglyceride
- ↓ Lemak dan Keradangan Hati
- ↓ Kebergantungan Kepada Ubat-ubatan

DIET PENURUNAN BERAT BADAN



01 TIPS PENGURANGAN 500 - 750 kcal SEHARI

pilihan lebih sihat!

- Roti Canai - 500 kcal → Capati - 300 kcal (-200 kcal)
- Nasi Campur - 1000 kcal → Suku-suku separuh - 500 kcal (-500 kcal)
- Nasi Goreng Paprik - 700 kcal → Nasi Putih Paprik - 500 kcal (-200 kcal)
- Minuman Manis 450 kcal → Minuman Kurang Manis 20 kcal (-430 kcal)

02 DIET RENDAH KALORI

1200 kcal

SARAPAN

- Sandwic Telur (2 keping)
- Susu Skim (1 gelas)

MAKAN TENGAH HARI

- Nasi Putih (suku pinggan)
- Ikan Bakar (1 ekor)
- Sayuran & Buah

MAKAN MALAM

- Nasi Perang (suku pinggan)
- Ayam Panggang (1 ketul)
- Sayuran & Buah

Lengkap, Seimbang & Pelbagai!

1500 kcal

SARAPAN

- Mihun Sup (1 mangkuk)
- Teh Susu Rendah Lemak

MAKAN TENGAH HARI

- Nasi Putih (suku pinggan)
- Ayam Panggang (1 keping)
- Sayuran & Buah

MAKAN MALAM

- Chicken wrap (2 potong)
- Sayuran

SNEK

- Tembikai Susu (1 potong)
- Yogurt Rendah Lemak