Khoo Teck Puat Hospital
NHG Health

Yishun Community Hospital
NHG Health

Adding Years of Healthy Life

Department of
Nutrition & Dietetics

Diet untuk Hiperlipidemia

"Lipid" adalah istilah untuk 'lemak' dalam darah anda. Hyperlipidemia bermaksud bahawa lipid di dalam darah anda menjadi lebih tinggi daripada tahap sihat. Ini akan meningkatkan risiko anda mendapat penyakit jantung. Ujian lipid anda termasuk yang berikut:

	TANDA	TAHAP KESIHATAN
Jumlah Kolesterol (TC)	Jumlah amaun kolesterol dalam darah	< 5.2mmol/L
Trigliserida (TG)	Bentuk lemak yang tersimpan di dalam darah	< 1.7mmol/L
Lipoprotein Ketumpatan Tinggi (HDL-C) 	"Kolesterol baik" – Merembes kolesterol berlebihan daripada darah anda. Semakin tinggi HDL-C anda, semakin rendah risiko penyakit jantung anda.	> 1.5mmol/L
Lipoprotein Ketumpatan Rendah (LDL-C) 	" Kolesterol jahat" – Membawa dan membuang kolesterol ke atas dinding saluran darah anda. Mendapan atau plak ini boleh melambatkan atau menyekat pengaliran darah yang menyebabkan serangan jantung atau strok. Semakin tinggi LDL-C anda, semakin tinggi risiko penyakit jantung anda.	< 2.6mmol/L

Jenis-jenis Lemak daiam makanan

Jenis Lemak	Kesan kepada Lipid Darah	Sumber Makanan	
		Haiwan	**Tumbuhan**
Lemak Tepu (SFA)	Meningkatkan LDL-C	Daging berlemak, Kulit ayam & itik Mentega, Minyak Sapi, Lemak khinzir, Susu Sejat, Susu penuh krim, Yogurt penuh lemak Aiskrim, Keju, Krim	Minyak kelapa sawit Minyak kelapa santan Produk yang diperbuat daripada santan Krimer bukan tenusu
Lemak Trans	Meningkatkan LDL-C Mengurangkan HDL-C	---	Marjerin keras, Produk, Bakeri, Gula-gula, Coklat
Lemak mono tidak tepu (monounsaturated fats- MUFA)	Mengurangkan LDL-C Meningkatkan HDL-C	---	Minyak canola Minyak zaitun Minyak kacang Marjerin yang diperbuat daripada minyak di atas Kacang dan biji-bijian Avocado
Lemak poli tidak tepu (ù-3) **Lemak poli tidak tepu (ù-6)**	Mengurangkan TG Meningkatkan LDL-C	Ikan berminyak: Hering, Sardin, Salmon, Tenggiri/Kembung	Minyak kacang soya Minyak Flaxseed Minyak bunga matahari Minyak jagung

Mengantikan lemak tepu dengan lemak tidak tepu

- Memilih minyak tinggi dalam lemak tidak tepu (contoh: minyak canola, zaitun, bunga matahari, kacang dan lain-lain).
- Pilih kacang, bijian dan avocados (mengandungi lemak mono tidak tepu).
- Memilih susu rendah lemak untuk mengantikan santan atau susu penuh lemak.
- Memilih protein tumbuhan untuk mengantikan protein haiwan (contohnya tauhu dan kekacang).



(A) Makan di luar:

- Pilih mi bersup untuk menggantikan mi goreng atau kering
- Hadkan makanan goreng jeluk (deep fried) tidak melebihi dua kali seminggu.
- Pilih nasi kosong untuk menggantikan nasi berperisa.
- Minta untuk kurang minyak dan kurang kuah semasa memesan makanan.
- Serdangkan makanan bersantan.

(B) Masakan di rumah:

- Memilih cara masak yang sihat.
- Memilih ikan yang mengandungi tinggi omega 3 fatty acids (contohnya salmon, herring, tenggiri)
- Pilih makanan yang tinggi dalam lemak mono tidak tepu.
- Pilih pan yang tidak melekat untuk memasak.
- Pilih daging yang tidak berlemak.





Tingkatkan pengambilan serat (terutamanya serat lurut air)

- Pilih makanan bijirin penuh (contohnya oats, beras perang, roti bijirin penuh)
- Makan pelbagai buah-buahan and sayur-sayuran. (2 hidangan buah dan 2 hidangan sayur setiap hari.
- Pilih kekacang.



Amalkan cara hidup yang sihat

- Jika anda mengambil minuman alkohol, minum dalam kuantiti yang sederhana (tidak melebihi satu hidangan untuk perempuan dan tidak melebihi dua hidangan untuk lelaki, dalam sehari). (1 hidangan: 1 can (330 ml) of beer or setengah gelas (175 ml) wine atau 1 hidang (35 ml) spirit.
- Kurangkan minuman bergula.
- Mengamalkan cara hidup sihat.
- Tidak merokok.
- Mengekalkan berat badan yang sihat.



Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai pemakanan, sila hubungi pakar Pemakanan KTPH & YCH di talian 6602 2420.

© Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of JUN 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

ND.PE.05M.0126