Khoo Teck Puat Hospital
NHG Health

Yishun Community Hospital
NHG Health

Adding Years of Healthy Life

Department of
Nutrition & Dietetics

Pemakanan Tinggi Tenaga dan Protein

Individu yang malnutrisi perlu mengambil tenaga (kalori) dan protein yang mencukupi supaya mendapat zat-zat yang diperlukan dan mencegah penurunan berat badan yang selanjutnya. Pemakanan yang mencukupi adalah penting untuk meningkatkan sistem pertahanan tubuh, mempercepatkan proses penyembuhan luka, dan menguatkan otot-otot badan.

GARIS PANDUAN UNTUK MENINGKATKAN JUMLAH TENAGA DAN NUTRISI

1. Elakkan minum air sebelum makan



2. Membina persekitaran makan yang tenang atau makan bersama-sama



3. Amalkan tabiat makan sedikit tetapi kerap
Bahagikan dua atau tiga hidangan besar kepada porsi yang kecil tetapi lebih kerap. Anda digalakkan makan 5-6 kali sehari walaupun rasa tidak lapar.

4. Pilih makanan dan minuman yang mengandungi tenaga dan/atau protein yang tinggi

	Gantikan...	Pilih...
Pilih makanan bergoreng (contohnya, nasi goreng/ayam goreng)		
Pilih biskut yang mengandungi krim		
Pilih roti yang berperisa		
Pilih sup berkrim		
Pilih minuman yang bertenaga tinggi (Contohnya, susu, susu soya, jus buah-buahan, teh susu, susu coklat atau minuman malt)		

5. Pilih snek yang mengandungi tenaga dan protein yang tinggi

Tekstur biasa

Tinggi Tenaga		Tinggi Tenaga & Tinggi Protein	
			
Biskut Mentega Kacang	Puff Kastard	Pau Ayam	Kacang Kuda
			
Kek	Samosa/ Karipap (Kentang, Sardin)	Nugget Ayam	Roti Sandwic (ayam, tuna, telur, mentega kacang, keju)
			
Ais Kacang/ Cendol	Ais Krim	Roti Tuna/ Sardin/ Ayam	Bubur Kacang Hijau

Tekstur puri*

Tinggi Tenaga / Tinggi Protein		
		
Bubur kacang	Yoghurt krim penuh	Sup ayam/makanan laut berkrim
		
Puding cokat	Bubur bijian hitam	*Tau Huey*

***Semua snek terpuri harus dipekatkan kepada tekstur dikehendaki yang diarahkan oleh ahli terapi pertuturan**

6. Memperkuatkan makanan adalah salah satu cara meningkatkan zat makanan dan minuman tanpa menambah kuantiti dan porsi makanan atau minuman tersebut.

CARA PENAMBAHAN NUTRISI: **BUBUR**



Bubur

Protein



Telur



Tauhu



Kacang tanah



Daging cincang



Ikan sardin



Kepingan ikan



tuna

Karbohidrat



Kentang putar



Ubi keledek

Lemak

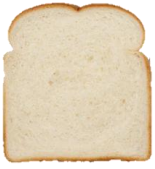


Minyak Bijian



Kuah Kari

CARA PENAMBAHAN NUTRISI: **ROTI**



Roti

Protein



Tuna



Keju



Telur



Mentega kacang*



Serunding ayam

Lemak



Mentega

Karbohidrat



Kaya*



Jam*



Sapuan coklat *

***Makanan ini boleh menaikkan paras gula darah bagi pesakit kencing manis.**

CARA PENAMBAHAN NUTRISI: **OAT**



Oat

Protein



Yoghurt krim penuh



Susu penuh krim



Susu soya



Mentega kacang*



Telur

Karbohidrat



Susu pekat manis*



Minuman malt (contohnya Milo/Horlicks)*



Madu*

CARA PENAMBAHAN NUTRISI: **MINUMAN**



Teh



Kopi



Minuman malt (contohnya Milo/Horlicks)*

Protein



Susu soya



Susu penuh krim



telur

Karbohidrat



Susu pekat manis*



Madu*



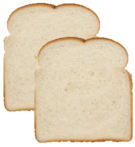
Gula*



Oat

*Makanan ini boleh menaikkan paras gula darah bagi pesakit kencing manis.

Contoh Pelan Makanan 1500kcal

Sarapan Pagi	 2 keping roti ✚  1 sudu mentega kacang ✚  1 keping keju ✚  1 cawan susu/ 4 sudu makan (30g) serbuk susu/ 1 cawan susu soya
Tengah hari	 1 mangkuk bee hoon goreng (150g) ✚  2 saiz kotak mancis ikan/ayam/daging ✚  1 sudu minyak masak ✚  1 cawan sayur (100g) ✚  1 hidangan buah
Malam	 1 mangkuk nasi ✚  1 kotak tauhu **ATAU**  2 saiz kotak mancis ikan/ayam/daging ✚  1 cawan sayur (100g) ✚  1 hidangan buah
Snek	 **ATAU** 1 genggam kacang  **ATAU** 1 cawan yoghurt  **ATAU** 1 mangkuk *tau huey*  1 cawan badam jeli
Minum malam	 1 cawan susu/ 4 sudu makan (30g) serbuk susu / 1 cawan susu soya (200ml)

Berat Badan Biasa: _____kg (tarikh)

Berat Badan Terkini: _____kg (tarikh)

Sasaran Berat Badan: _____kg dalam _____(minggu/bulan)

Sasaran
1. 2. 3.

Cadangan
1. 2. 3.

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.