

Turmeric Chicken

Yield: 3 servings
Protein: 2 portions per serving
Cooking and preparation time: 25 minutes



Ingredients	Amount
Chicken breast (cut into strips)	250g
French beans (cut into 2 inch strips)	60g
Onion (sliced)	½ medium
Red chili (de-seed and cut into strips)	1 piece
Turmeric powder	1 teaspoon
Oyster sauce	2 tablespoons
Canola oil	1 tablespoon
Water	3 tablespoons
Sugar	½ teaspoon
Salt	¼ teaspoon

Steps:

1. Marinate chicken with turmeric powder and oyster sauce for 15 minutes.
2. Heat up oil in a wok. Add in onion and sauté until fragrant.
3. Add marinated chicken and cook till half-cooked.
4. Add red chili, French beans and mix well.
5. Add water, sugar and salt. Mix well and cook the chicken until well cooked.
6. Dish out and serve with steamed rice.

HEALTHY TIPS!

- ✓ Increase your protein intake by adding meat and prawns.

Nutrition content per serving: (Energy: 191kcal)

Carbohydrate: 6g	Protein: 16g	Total fat: 11g
Sodium: 312mg	Potassium: 308mg	Phosphate: 190mg



This Ramadan, let us remember to prepare & consume the food in moderation!

Please consult your dietitian for any enquiry.



Nutrition Tips for Ramadan

Can Dialysis Patients Fast?

It is essential for dialysis patients to consult with their doctor to find out if they can fast and, if so, plan a way to do it safely.

Ramadan Fasting for Dialysis Patients

Dialysis patients who are allowed to fast can continue to fast healthily by consuming the right food in the right quantity. Here are some tips to follow:



Don't skip Sahur (pre-dawn meal)



Don't overeat during Iftar (dinner)



Limit deep-fried, salty & sugary foods



Stay hydrated with water by drinking within daily limits

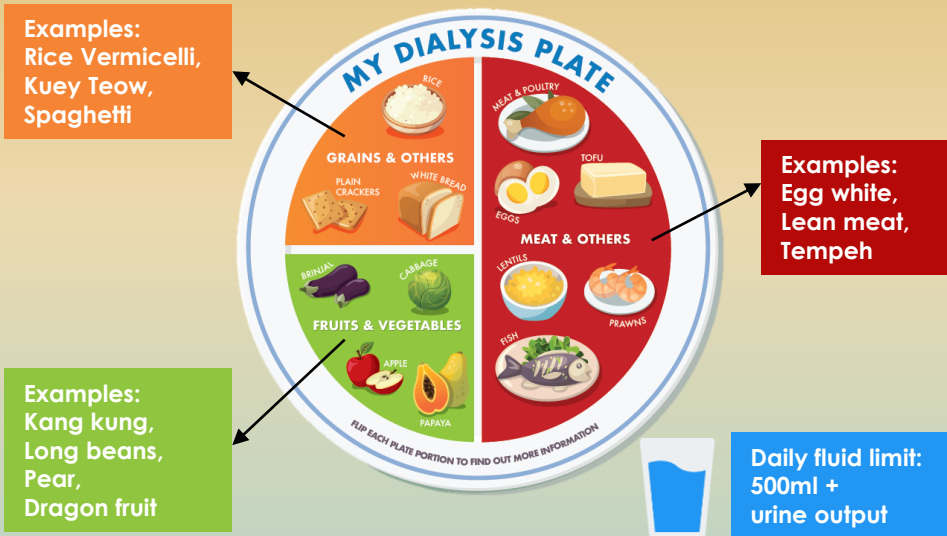


Can sugary food last you through fasting?

Contrary to popular beliefs, sugary food DOES NOT sustain long during fasting!

Flip over the next few pages to learn on how to use the Dialysis Plate for healthy eating tips during meals!

What's in a Dialysis Plate?



Disclaimer: Picture for illustration purposes only, actual portion on plate may look different with different foods.

Grains & Others

- Refined grains provide energy and have lower potassium and phosphate content compared to whole grains.

Meat & Others

- Good source of protein. Ensure adequate protein intake by including 2 protein dishes during meal.
- Choose lean cuts of meat and trim away visible fat.
- Include fish at least twice a week as they are good for heart health.
- Consume soy protein (e.g. tofu/tempeh) in moderation as they are higher in potassium and phosphate content.

Fruits & Vegetables

- Rich in antioxidants and fibre.
- Remember to choose low potassium vegetables and fruits!

Tips to Follow During Meals



General Tips:

- Follow the **Dialysis Plate concept** to plan for your meals.
- Go for fresh food** and avoid processed/canned food.
- Take **phosphate binders** together with your meals.



Sahur & Iftar

- Keep your **fluid intake within the daily limit** by:
 - Replacing caffeinated beverages such as coffee/tea with unsweetened drinks (e.g. water, floral tea, fruit infused water).
 - Following a low sodium diet (e.g. avoiding soup, gravy & salty food), to reduce thirst and tendency to drink more fluid.

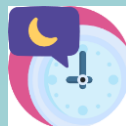
- Limit the number of dates** to no more than 2 pieces when you break fast as it is high in sugar and potassium content.



- End your meal with **a serving of low potassium fruit** (e.g. 1 slice of pineapple/1 small apple) if you need to limit potassium intake.

Examples of dialysis-friendly meal:

- Sandwiches:** Tuna and egg sandwich with lettuce or cucumber and a small pear
- Rice meal:** White rice with 1 medium assam pedas fish, 1 omelette & ¼ cup cooked cabbage, and half dragon fruit



Moreh

- Include a **high protein snack** as your Moreh or bed time snack instead of kuih or cake that are loaded with sugar, fat and calories.

Examples of dialysis friendly snacks:

- Crackers with tuna spread or egg
- Grilled chicken sandwich/kebab (less sauce)

Resipi Ayam Kunyit

Jumlah Hidangan: 3 hidangan

Protein: 2 porsi setiap hidangan

Masa memasak dan penyediaan: 25 minit



Bahan-bahan	Kuantiti
Ayam bahagian dada (dipotong kecil)	250g
Kacang buncis (dipotong 2 inci)	60g
Bawang (dihiris)	½ sederhana
Cili besar (buangkan bijinya dan dipotong kecil)	1 biji
Serbuk kunyit	1 sudu kecil
Sos tiram	2 sudu besar
Minyak kanola	1 sudu besar
Air	3 sudu besar
Gula	½ sudu kecil
Garam	¼ sudu kecil

Cara-cara:

1. Perapkan ayam dengan serbuk kunyit dan sos tiram selama 15 minit.
2. Panaskan minyak dalam kualiti. Masukkan bawang dan tumis sehingga wangi.
3. Masukkan ayam yang diperap dan masak sehingga separuh masak.
4. Masukkan cili merah, kacang buncis dan gaul rata.
5. Masukkan air, gula dan garam. Gaul rata dan masak ayam sehingga masak.
6. Hidangkan bersama nasi kukus.

PETUA SIHAT!

- ✓ Anda boleh meningkatkan pengambilan protein dengan tambahan daging atau udang.

Kandungan nutrien setiap hidangan: (Tenaga: 191kcal)

Karbohidrat	6g	Protein:	16g	Lemak:	11g
Natrium:	312mg	Kalium:	308mg	Fosfat:	190mg



Marilah kita bersama-sama ingatkan untuk menyediakan dan mengambil makanan dalam kuantiti yang sederhana di bulan Ramadan ini.

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi pakar pemakanan anda.



Pemakanan Sihat Di Bulan Ramadan

Bolehkah pesakit dialisis berpuasa di bulan Ramadan?

Pesakit dialisis haruslah berbincang dengan doktor mengenai risiko berpuasa. Jika dibenarkan berpuasa, pesakit perlu mengikut nasihat doktor untuk berpuasa dengan cara yang sesuai dan sihat.

Tip pemakanan sihat untuk pesakit dialysis yang dibenarkan berpuasa:



⚠ **Jangan meniggalkan Sahur** (makan sebelum subuh)



⚠ **Jangan makan berlebihan** semasa Iftar (makan malam)



⚠ **Hadkan makanan yang tinggi kandungan lemak, garam & gula**



⚠ **Pengambilan cecair** (air & minuman) dalam kuantiti yang dibenarkan

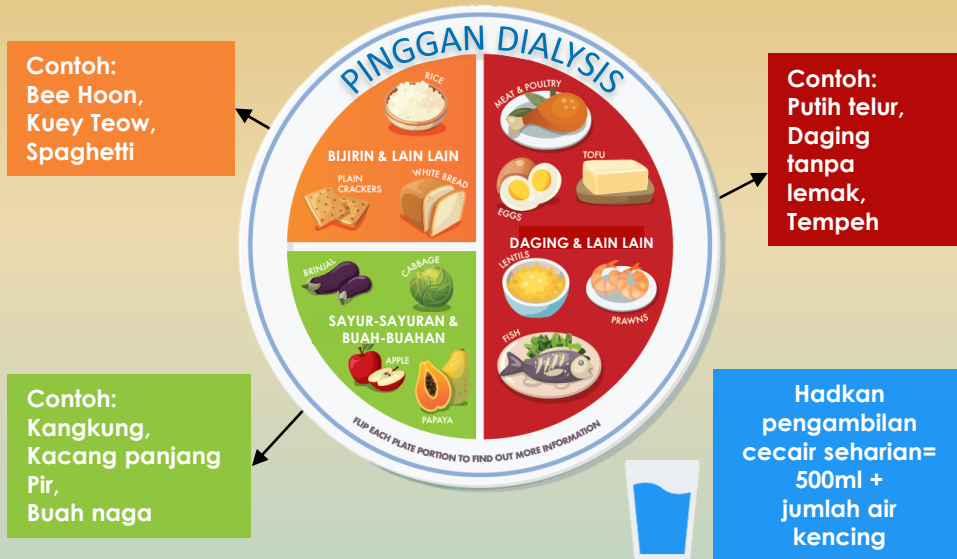


Adakah pengambilan makanan bergula dapat membantu untuk bertahan lebih lama sepanjang hari berpuasa?

Makanan bergula TIDAK akan membantu anda bertahan lebih lama semasa berpuasa!

Halaman seterusnya adalah mengenai cara menggunakan Pinggan Dialisis sebagai tip pemakanan sihat semasa Ramadan.

Apakah Pinggan Dialisis?



Peringatan: Gambar ini bertujuan sebagai ilustrasi sahaja. Porsi sebenar di pinggan mungkin berbeza daripada gambar yang ditunjukkan.

• Bijirin dan lain-lain

- Bijirin halus adalah sumber tenaga utama. Ia mengandungi kalium dan fosfat yang lebih rendah berbanding bijirin penuh.

• Daging dan lain-lain

- Ia merupakan sumber protein yang baik. Anda disarankan mengambil 2 hidangan makanan protein semasa waktu makan untuk mencapai keperluan protein seharian.
- Pilihlah daging tanpa lemak.
- Makan ikan sekurang-kurangnya dua kali seminggu kerana ia membawa manfaat kesihatan jantung.
- Makan *protein soya* seperti tahu/ tempeh secara sederhana kerana ia mengandungi kalium dan fosfat yang lebih tinggi.

• Sayur-sayuran dan buah-buahan

- Ia kaya dengan antioksidan dan serat.
- Pilihlah sayur-sayuran dan buah-buahan yang rendah kalium.

Panduan Semasa Waktu Makan



Tip Umum:

- Ikutlah **konsep Pinggan Dialisis** semasa perancangan menu.
- **Pilihlah makanan segar** dan elakkan makanan berproses.
- Ambil ubat **pengikat fosfat** bersama makanan.



• Pastikan pengambilan cecair dalam kuantiti yang dibenarkan seharian:

- Menggantikan minuman berkafein seperti kopi/teh dengan minuman tanpa gula (Contohnya: air, teh bunga, air tambahan buah)
- Mengikuti diet rendah natrium dengan elakkan pengambilan sup, kuah dan makanan masin untuk mengurangkan rasa dahaga.

Sahur & Iftar

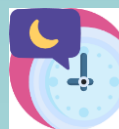


- **Hadkan jumlah buah kurma** kepada tidak melebihi 2 biji ketika berbuka puasa kerana ia adalah tinggi kandungan gula dan kalium.

- Makan **1 hidangan buah rendah kalium** selepas makan (e.g. 1 keping nanas/1 biji epal) jika anda disarankan mengurangkan pengambilan kalium.

Contoh menu yang sesuai untuk pesakit dialisis:

- **Sandwic:** Sandwic tuna + telur + daun salad/timun dan 1 pir kecil
- **Hidangan nasi:** Nasi putih dengan 1 keping ikan asam pedas, 1 telur dadar & ¾ cawan kobis, dan ½ buah naga



Moreh

- Pilihlah **snek tinggi protein** untuk waktu Moreh dan bukan kuih atau kek yang tinggi kandungan gula, lemak dan kalori.

Contoh snek yang sesuai untuk pesakit dialisis:

- Biskut dengan tuna atau telur
- Sandwic ayam bakar/kebab (kurangkan sos)