

Diet Cecair Jernih

Cecair jernih adalah terdiri daripada cecair yang jelas/lutsinar. Ia boleh mempunyai warna, namun masih dapat melihat melaluinya dengan mudah. Cecair jernih tidak termasuk cecair yang mengandungi lemak dan serat.



Kebiasaannya, doktor akan menasihati anda untuk mengikuti diet ini sebelum menjalani sesuatu ujian atau prosedur, seperti kolonoskopi, atau selepas pembedahan yang melibatkan usus. Tujuannya adalah untuk memberikan cecair dan nutrisi kepada badan anda sebelum dibenarkan untuk makan seperti biasa. Diet ini adalah penting untuk membantu proses pemulihan.



Diet cecair jernih tidak mengandungi nutrien, vitamin, dan mineral yang mencukupi untuk badan anda. Oleh itu, diet ini tidak digalakkan untuk diikuti melebihi beberapa hari, melainkan anda dinasihati untuk berbuat demikian oleh doktor atau pakar dietetik.

Minuman yang Dibenarkan semasa Diet Cecair Jernih

Kumpulan Makanan	Dibenarkan ✓	
Kanji & Gula	 <p>Madu/ air gula</p>  <p>Minuman barli/ kurma (ditapis)</p>	 <p>Minuman jernih yang berperisa</p>  <p>Minuman isotonik</p>
Daging & Alternatif		 <p>Sup jernih (ditapis, tidak mengandungi lemak/ minyak, daging atau sayuran)</p>
Sayur-sayuran		 <p>Jus sayuran yang jernih (ditapis)</p>
Buah-buahan	 <p>Jus buah yang jernih (ditapis)</p>	 <p>Popsikel (tanpa serat buah)</p>
Produk Tenuusu		<p>Tiada</p>
Lain-lain	 <p>Air Kelapa (tanpa isi)</p>  <p>Produk enteral yang jernih Contoh: Resource Fruit Liquid</p>	 <p>Kopi/ teh kosong</p>  <p>Air (kosong, bergas atau berperisa)</p>

Makanan dan Minuman yang Tidak Dibenarkan

Kumpulan Makanan	Tidak Dibenarkan 												
Kanji & Gula	 Bubur, nasi, oat, mee, roti, roti ban, biskut												
Daging & Alternatif	 Ayam, daging, ikan, makanan laut, telur, tauhu						Sup berkrim						
Sayur-sayuran	 <u>Semua jenis sayur-sayuran, hiasan dan kondimen</u>												
Buah-buahan	 <u>Semua jenis buah-buahan</u>												
Produk Tenusu	 Aiskrim Milkshake Keju	 Yogurt, minuman yogurt											
Lain-lain	 Puding Kastard Jeli Minuman bermalta: Milo, Ovaltine												
	 <u>Semua produk yang mengandungi susu, ketulan kacang, buah, jeli, coklat atau adunan tepung</u>												

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of January 2025 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure