



Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511
email: consumerofpenang@gmail.com

Website: (English, BM, Chinese & Tamil)
<https://consumer.org.my>

facebook.com/ConsumerAssociationPenang
twitter.com/consumer_penang
instagram.com/consumer_penang

Surat Kepada Pengarang

6 Ogos 2026

CAP: Hubungan antara Kanser Kolorektal dan Makanan Ultra Proses

Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa pengguna supaya mengelak daripada mengambil makanan ultra proses (UPF) memandangkan terdapat bukti kukuh yang menunjukkan hubungan antara pengambilan makanan ultra proses dengan kanser kolorektal.

Makanan ultra proses mengandungi tenaga, gula tambahan, natrium, dan lemak tidak sihat yang tinggi, namun rendah dari segi kandungan serat, protein, dan mikronutrien. Salah satu jenis makanan ultra proses yang paling popular di Malaysia ialah mi segera; ia murah, boleh didapati dalam pelbagai perisa dan bentuk, serta cepat disediakan. Pada 2024, Malaysia menduduki **tempat ke-13** di dunia bagi penggunaan mi segera dengan jumlah pengambilan sebanyak 1,692 juta hidangan.

Di Malaysia, menurut **laporan** National Cancer Registry Department, Institut Kanser Negara, kanser kolorektal merupakan kanser paling lazim dalam kalangan lelaki dan kedua paling lazim dalam kalangan wanita, menjadikannya salah satu ancaman kesihatan terbesar yang dihadapi oleh rakyat Malaysia pada masa kini. Kanser kolorektal kini menyumbang hampir 10 peratus daripada semua kes kanser di seluruh dunia, dan di Malaysia, kadar kejadiannya adalah paling tinggi dalam kalangan masyarakat Cina, diikuti oleh kaum Melayu dan India.

Walaupun kanser kolorektal secara tradisinya lebih kerap berlaku dalam kalangan warga emas, data global terkini menunjukkan penyakit ini semakin menjejaskan golongan dewasa muda dan pertengahan usia. Malaysia juga tidak terkecuali daripada trend ini, dengan peningkatan kes dalam kalangan rakyat Malaysia yang berusia antara 20-an hingga 50-an iaitu satu trend yang disifatkan oleh pakar sebagai “amat membimbangkan serta petanda kepada perubahan gaya hidup dan corak pemakanan.”

Menurut **Laporan** Daftar Kanser Kebangsaan Malaysia 2017 – 2021, kira-kira 70 peratus kes kanser kolorektal hanya dikesan apabila penyakit itu telah mencapai tahap tiga atau empat; pada peringkat ini, rawatan menjadi lebih sukar dan kadar kelangsungan hidup menurun secara mendadak.

Satu **kajian** yang diketuai oleh penyelidik Mass General Brigham, sebagai sebahagian daripada pasukan *Cancer Grand Challenges PROSPECT*, menunjukkan wujudnya kaitan penting antara makanan ultra proses dengan kanser kolorektal yang wajar dikaji dengan lebih mendalam. Dengan menganalisis pemakanan dan keputusan endoskopi melibatkan hampir 30,000 wanita, pasukan penyelidik mendapati bahawa peserta yang mengambil makanan ultra proses pada kadar tertinggi mempunyai risiko 45 peratus lebih tinggi untuk mendapat adenoma, yang boleh menjadi petanda awal kanser kolorektal berbanding peserta yang mengambilnya pada kadar terendah. Hasil kajian mereka diterbitkan dalam jurnal **JAMA Oncology** (Journal of American Medical Association).

Menurut Andrew Chan, MD, MPH, Ketua Unit Epidemiologi Klinikal dan Translasiional serta pakar gastroenterologi di Institut Kanser Mass General Brigham, penemuan ini menyokong kepentingan mengurangkan pengambilan makanan ultra proses sebagai strategi untuk mengurangkan beban

peningkatan kes kanser kolorektal yang bermula pada usia muda. Didapati bahawa peningkatan risiko itu bersifat agak linear; ini bermakna semakin banyak makanan ultra proses diambil, semakin besar kemungkinan ia boleh menyebabkan pembentukan polip kolon.

Pengambilan makanan ultra proses siap sedia untuk dimakan yang sering mengandungi kadar gula, garam, lemak tepu dan bahan tambah makanan yang tinggi telah meningkat seiring dengan peningkatan kes kanser kolorektal yang bermula pada usia muda (*early-onset colorectal cancer – EOCRC*). Kumpulan penyelidikan Dr. Chan sebelum ini telah menemui perkaitan antara makanan ultra proses dengan kanser kolorektal secara umum, namun ini merupakan kajian pertama yang mengaitkan makanan ultra proses dengan kanser kolorektal yang bermula pada usia muda.

Penyelidik menganalisis data daripada *Nurses' Health Study II*, iaitu satu kajian prospektif jangka panjang yang melibatkan jururawat wanita yang lahir antara 1947 dan 1964, satu generasi yang diketahui berisiko tinggi untuk menghidap kanser kolorektal yang bermula pada usia muda. Mereka menganalisis data selama 24 tahun daripada 29,105 jururawat wanita yang telah menjalani sekurang-kurangnya dua prosedur endoskopi bahagian bawah usus sebelum mencapai usia 50 tahun bagi tujuan saringan awal tanda-tanda kanser kolorektal. Peserta juga melengkapkan tinjauan pemakanan setiap empat tahun, yang membolehkan penyelidik menganggarkan purata pengambilan harian makanan ultra proses oleh mereka. Secara purata, peserta mengambil 5.7 hidangan makanan ultra proses setiap hari, yang menyumbang sebanyak 35% daripada jumlah kalori harian mereka.

Berdasarkan keputusan endoskopi, penyelidik mengenal pasti 2,787 peserta yang mengalami polip prakanser bagi kanser kolorektal. Wanita yang mengambil jumlah makanan ultra proses paling tinggi (purata 10 hidangan sehari) mempunyai risiko 45% lebih tinggi untuk mendapat adenoma konvensional iaitu prakanser kanser kolorektal yang paling berkait rapat dengan kanser kolorektal yang bermula pada usia muda berbanding individu yang mengambil jumlah paling rendah (purata 3 hidangan sehari).

Sejak beberapa dekad kebelakangan ini, terdapat peralihan ketara daripada pengambilan makanan asli atau makanan yang diproses secara minimum kepada makanan ultra proses. Peralihan ini didorong oleh perubahan dalam sistem pembuatan dan pengedaran makanan, peningkatan pemasaran makanan ultra proses, perubahan gaya hidup yang membawa kepada permintaan lebih tinggi terhadap makanan segera yang mudah disediakan, serta faktor ekonomi yang menjadikan makanan ultra proses lebih mampu untuk dibeli dan mudah diperolehi.

Memandangkan situasi itu, pihak berkuasa yang berkaitan wajar melaksanakan cukai ke atas makanan tidak sihat sebagai langkah untuk membendung masalah obesiti dan isu kesihatan yang berkaitan, seperti kanser kolorektal. Pada masa yang sama, pihak berkuasa perlu memberi amaran kepada orang ramai dan pelajar mengenai bahaya pengambilan makanan ultra proses.

Pengguna dinasihatkan supaya mengelakkan makanan yang telah disingkirkan seratnya serta mengandungi kalori, lemak, gula dan garam yang tinggi, di samping produk yang mempunyai senarai ramuan yang panjang, termasuk bahan pewarna, bahan pengawet dan bahan tambahan lain.

Mohideen Abdul Kader
Presiden
Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP)