

# โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคหลอดเลือดสมอง เป็นโรคที่มีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำได้หากขาดการป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค ซึ่งการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคซ้ำได้

## อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

### การรักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม

โรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

การประเมินตัวเองว่ามีน้ำหนักตัวเกินหรือไม่ สามารถคำนวณได้โดย

ดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง ยกกำลัง 2 (เมตร)

ดัชนีมวลกาย	สภาวะน้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5-22.9	น้ำหนักปกติ
23.0-24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน
25.0-29.9	อ้วนขั้นที่ 1
30.0-39.9	อ้วนขั้นที่ 2
มากกว่าหรือเท่ากับ 40	อ้วนอันตราย

จากตารางเทียบดัชนีมวลกายข้างต้น เป็นตัวชี้ว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ หากมีน้ำหนักตัวเกินหรือภาวะอ้วน ควรจำกัดการบริโภคอาหารโดยหลีกเลี่ยงอาหารในกลุ่มที่ให้พลังงานสูง เช่น อาหารที่มีแป้งและน้ำตาล หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด อาหารไขมันสูง หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแกงกะทิ และของทอด เป็นต้น

### ผู้ที่มีภาวะความดันสูง

ควรควบคุมอาหารที่จะส่งผลให้ความดันโลหิตสูง เนื่องจากหากมีภาวะความดันโลหิตสูง อาจส่งผลให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองซ้ำได้ การบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง มีดังนี้

1. ลดเค็มจำกัดการรับประทานโซเดียมไม่เกินวันละ 2,300 มิลลิกรัม โดยการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง เช่น อาหารหมักดอง อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง เครื่องปรุงรสต่าง ๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส

2. รับประทานผักผลไม้ให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน

## ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง

อาหารประเภทไขมันมีความจำเป็นสำหรับร่างกาย เนื่องจากให้พลังงานและช่วยในการดูดซึมวิตามินต่าง ๆ เราจึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารประเภทไขมัน แต่ปริมาณที่ได้รับไม่เกินร้อยละ 25-30 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับจากสารอาหาร เพราะเมื่อรับประทานมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและภาวะไขมันในเลือดสูงได้ แนวทางในการบริโภคอาหาร เพื่อลดปริมาณไขมันในเลือดมีดังนี้

1. หลีกเลี่ยงหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันหมู หมูสามชั้น เนย ครีม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม อาหารที่ทำจากกะทิ เพราะกรดไขมันอิ่มตัวส่วนใหญ่ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น

2. จำกัดปริมาณคอเลสเตอรอลในอาหารไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม

- รับประทานไข่แดง ไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง
- หลีกเลี่ยงเครื่องในสัตว์ทุกชนิด
- หลีกเลี่ยงอาหารทะเลบางชนิด เช่น ปลาหมึก หอยนางรม กุ้ง
- เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา เนื้อไก่ไม่ติดหนัง เต้าหู้
- เลือกดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมไขมันต่ำ

3. เลือกวิธีการปรุงอาหารที่ใช้ไขมันน้อย เช่น ต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ย่าง ยำ แทนการทอดหรือผัด ซึ่งใช้น้ำมันในปริมาณมาก

4. รับประทานไขมันไม่อิ่มตัวในปริมาณที่พอเหมาะ เช่น ใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารแทนการใช้น้ำมันจากสัตว์ ซึ่งน้ำมันพืชที่ดี คือ น้ำมันมะกอกรองลงมาคือ น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันรำข้าว แต่ต้องเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสมกับวิธีการปรุงประกอบ เช่น น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันรำข้าวเหมาะกับการผัด ส่วนน้ำมันลิ้มเหมาะกับการทอด แต่ควรบริโภคเพียงครั้งเดียว (ไม่ควรใช้น้ำมันในการทอดอาหารซ้ำ)

5. รับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ดแห้ง เนื่องจากใยอาหารจะช่วยลดการดูดซึมไขมันได้

6. หลีกเลี่ยงน้ำหวาน ขนมหวานทุกชนิดที่หวานมีน้ำตาลหรือแป้งมาก รับประทานข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปังแต่พอสมควร รวมถึงการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะจะสะสมเกิดเป็นไขมันได้

## ผู้ป่วยที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง หรือ เบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลกลูโคสในเลือดไปใช้ได้เหมาะสม ซึ่งอาหารที่รับประทานเข้าไป จะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลกลูโคส ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไป น้ำตาลที่นำไปใช้ไม่หมดจะสะสมอยู่ในกระแสเลือด ถ้ามีมากก็จะออกมาในปัสสาวะได้ ผู้ป่วยเบาหวานมีโอกาสที่จะเป็นโรคหลอดเลือดแดงตีบมากกว่าปกติ ซึ่งโรคดังกล่าวนี้ ก็จะส่งผลให้เป็นโรคหลอดเลือด

สมองซ้าได้ หลักในการเลือกรับประทานอาหารสำหรับคนเบาหวานดังนี้

1. รับประทานอาหารให้หลากหลายและรับประทานให้เป็นเวลา
2. หลีกเลี่ยงของหวานและอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาล
3. รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ที่มีใยอาหารมากขึ้น เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีต

#### อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่มีรสหวานจัด ขนมหวาน น้ำตาลทุกชนิด
- ผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน
- น้ำหวาน ลูกอม ลูกกวาด น้ำอัดลม

Stroke ตีบ ตัน แดก ตาย 1669