

# อาหารสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน

ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

## โรคเบาหวาน คืออะไร

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลกลูโคสในเลือดไปใช้ได้เหมาะสม ซึ่งอาหารที่รับประทานเข้าไปจะถูกเปลี่ยนเป็นกลูโคส ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไป น้ำตาลที่นำไปใช้ได้ไม่หมดจะสะสมอยู่ในกระแสเลือดถ้ามีมากก็จะออกมาในปัสสาวะได้ เอ็มไซม์อินซูลิน ซึ่งสร้างจากตับอ่อนเป็นตัวการนำกลูโคสที่มีนี้เข้าเซลล์ เพื่อไปใช้เป็นพลังงาน ถ้าอินซูลินมีน้อยหรือตับอ่อน สร้างอินซูลินไม่เพียงพอแต่ออกฤทธิ์ได้ไม่ดีทำให้ร่างกายใช้กลูโคสไม่ได้ จึงทำให้เกิดเป็นโรคเบาหวานขึ้น

## อาการที่สำคัญ ของโรคเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อย (อาจมีมากขึ้นบนปัสสาวะ)
2. กระหายน้ำบ่อยและดื่มน้ำมาก
3. อ่อนเพลีย น้ำหนักลดลง และผอมลง ทั้ง ๆ ที่รับประทานมาก
4. อาการแทรกซ้อนของเบาหวาน เช่น ตาพร่ามัว ชาตามปลายมือ ปลายเท้า แผลหายช้า ติดเชื้อง่าย

โรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ

## หลักในการเลือกรับประทานอาหาร

1. รับประทานอาการให้หลากหลายและมีความสมดุลของสารอาหาร รับประทานให้เป็นเวลา
2. หลีกเลี่ยงของหวานและอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาล
3. รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ที่มีใยอาหารมากขึ้น
4. รับประทานอาหารตามปริมาณที่นักกำหนดอาหารกำหนดไว้

## อาหารที่ควรรับประทานต่อวัน

- อาหารที่มีกากใยมาก เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง ข้าวรำ
- พืชที่ให้พลังงานน้อย เช่น ผักใบทุกชนิด

## อาหารที่ควรลด

- ผลไม้รสหวานจัด เช่น กล้วย สับปะรด ทุเรียน ฯลฯ โดยรับประทานให้น้อยลง

## อาหารที่ควรงด

- อาหารที่มีรสหวานจัด ขนมหวาน น้ำตาลทุกชนิด
- ผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน น้ำหวาน ลูกอม น้ำอัดลม

## อาหารแลกเปลี่ยน

คืออาหารที่ผู้ป่วยสามารถเลือกกินและทดแทนกันได้ภายใน 1 วัน แบ่งออกเป็น 6 หมวด ได้แก่

### 1. หมวดข้าว แป้ง ขนมปัง

หมวดนี้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี ได้แก่

- ข้าวสวย/ข้าวเหนียว 1 ทัพพีเล็ก (1/3 ถ้วย)
- ข้าวต้ม 2 ทัพพีเล็ก
- ขนมจีน 1 ½ จับ
- ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น 1 ทัพพี (1/2 ถ้วย)

### 2. หมวดเนื้อสัตว์

ควรรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 1 ส่วน จะให้พลังงาน 55 กิโลแคลอรี

- ปลาต่าง ๆ 30 กรัม (เท่ากับเบือปลาขนาดกลางครึ่งซีก)
- ปลาหมึก (ขนาด 5 นิ้ว) 1 ตัว
- เนื้อปู 4 ช้อนโต๊ะ (60 กรัม)
- กุ้งแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ (10 กรัม)
- ลูกชิ้น 6 ลูก
- เนื้อไก่ไม่ติดมัน 2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
- เนื้อหมูไม่ติดมัน 2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
- ไช้ขาว 3 ฟอง
- เต้าหู้ขาวหลอด ½ อัน (100 กรัม)

### 3. หมวดผัก

หมวดนี้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี โดยปกติผัก 1 ส่วน จะเท่ากับผักดิบ 1 ถ้วยหรือผักสุก ½ ถ้วย ควรรับประทานให้หลากหลายใน 1 วัน โดยเฉพาะผักใบเขียว – ขาว ทุกชนิด

### 4. หมวดผลไม้

หมวดนี้ 1 ส่วน จะให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี เช่น

- มะม่วงสุก ½ ผลเล็ก
- มะม่วงดิบ 1 ผลเล็ก

มะละกอ 6 ชิ้นคำ  
สับปะรด 6 ชิ้นคำ  
แตงโม 10-12 ชิ้นคำ  
ฝรั่ง 1 ผลเล็ก  
ชมพู่ 2 ผล  
เงาะ 4 ผล  
องุ่น 15 ผลเล็ก  
แคนตาลูป 1/3 ผล

## 5. หมวดนม

หมวดนี้ให้พลังงานแตกต่างกันตามชนิดของนม หลีกเลียงนมหวานทุกชนิด

- นมเต็มไขมัน (whole milk) 240 C.C. ให้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี
- นมจืดไขมันเต็ม (นม ยู เอช ที หรือนมสดพาสเจอร์ไรส์) 1 ถ้วย 240 C.C.
- นมจืดพร่องไขมัน (นม ยู เอช ที หรือนมสดพาสเจอร์ไรส์) 1 ถ้วย 240 C.C.
- นมขาดไขมัน (non-fat-milk) สกัดไขมันออกเกือบหมด ให้พลังงาน 90 กิโลแคลอรี

ผู้ป่วยเบาหวาน ควรดื่มนมสดพร่องมันเนย หรือขาดมันเนย เพื่อหลีกเลี่ยงไขมันในนมหรือในกรณีที่มีไขมันในเลือดสูง

## 6. หมวดไขมัน

อาหารหมวดนี้ 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี ควรหลีกเลี่ยง ไขมันในเนื้อสัตว์ และกะทิ เพื่อลดไขมันและโคเลสเตอรอล

- เนยเทียม (มาร์گارีน) 1 ช้อนชา
- มายองเนส 1 ช้อนชา
- น้ำมันพืช (งา ถั่วเหลือง ร้าข้าว) 1 ช้อนชา
- น้ำสลัด 1 ช้อนโต๊ะ

ตัวอย่างอาหารใน 1 วัน ประมาณ 1500 กิโลแคลอรี

อาหารเช้า      ข้าวต้มไก่ ฝรั่ง  
ข้าว 2 ½ ทัพพี  
เนื้อไก่ต้มสุก 4 ช้อนโต๊ะ  
กระเทียมเจียว 1 ½ ช้อนชา  
ต้นหอมผักชี ตามต้องการ

ฝรั่ง 1 ผลเล็ก

นมสดพรีอิมันเนย 1 แก้ว 240 C.C.

อาหารกลางวัน ข้าวผัดปูใส่ไข่ พุทรา

ข้าวสวย 3 ทัพพี

เนื้อปู 2 ช้อนโต๊ะ

ไข่ 1 ฟอง

น้ำมัน 2 ช้อนชา

แตงกวา, มะเขือเทศ, ต้นหอม ตามต้องการ

พุทรา 3 ผล

อาหารเย็น ข้าว + แกงส์รวมมิตรกุ้ง + ไข่ผัดกระเพรา + ส้มโอ

ข้าวสวย 3 ทัพพี

ผักกาดขาว, ถั่วงอกยาว, ผักกระเฉด, ใบกระเพรา ตามต้องการ

กุ้ง 4 ตัว

ไข่ 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำมัน 2 ช้อนชา

ส้มโอ 2-3 กลีบ