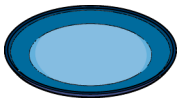
## ข้อแนะนำและเคล็ดลับในการควบคุมน้ำหนัก



### ใช้ภาชนะใส่อาหารสีเข้ม

การใช้จานอาหารสีเข้ม ๆ โดยเฉพาะสีฟ้าหรือสีน้ำเงินจะทำให้ลดความอยากอาหารลงไปได้

### ใช้ภาชนะขนาดเล็กใส่อาหาร

การเปลี่ยนจานใส่อาหารให้มีขนาดเล็กลงจะทำให้รู้สึกว่าอาหารในจานมีปริมาณมากขึ้น

### ชั่งน้ำหนักเป็นประจำ

แนะนำให้ชั่งน้ำหนักสัปดาห์ละครั้ง เพื่อเป็นการติดตามน้ำหนักของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ

### ออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที และควรทำเป็นประจำอย่างน้อย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์

### การออกกำลังกายมี 3 ประเภท ได้แก่

#### การออกกำลังกายแบบแอโรบิค

ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้ทำงาน เช่น การเดินเร็ว เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ และตีเทนนิส เป็นต้น

#### การเสริมสร้างความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ

สามารถทำได้สัปดาห์ละหลาย ๆ ครั้ง ตัวอย่างเช่น การยกน้ำหนัก หรือใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย

#### การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น

ช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ มีความยืดหยุ่น ตัวอย่างเช่น การยืดตัว และการฝึกโยคะ เป็นต้น

## ตัวอย่างอาหารสำหรับลดน้ำหนัก

โดยทั่วไปถ้าต้องการควบคุมน้ำหนักหรือกรณีที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน แนะนำลดพลังงานลง 500 กิโลแคลอรี จากพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน จะช่วยลดน้ำหนักได้ประมาณ 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์

| มื้อ | ตัวอย่างปริมาณอาหารพลังงาน 1,200 กิโลแคลอรี | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | นม | ผัก | ผลไม้ | ข้าวแป้ง | เนื้อสัตว์ | น้ำมัน |
| เช้า | 1 แก้ว | 1 ทัพพี | 1 ส่วน | 1 ทัพพี | 2 ชต. | 1 ชช. |
| กลางวัน | - | 1 ทัพพี | 1 ส่วน | 2 ทัพพี | 2 ชต. | 1 ชช. |
| เย็น | - | 1 ทัพพี | 1 ส่วน | 2 ทัพพี | 2 ชต. | 1 ชช. |

หมายเหตุ ผลไม้ 1 ส่วน เช่น ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส้ม 1 ผลใหญ่ แก้วมังกร 1/2 ผลกลาง หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล เป็นต้น

ชต. = ช้อนโต๊ะ ชช. = ช้อนชา

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในหนังสือ
"เบาหวานกับโรคอ้วนและการควบคุมน้ำหนัก"


**จัดทำโดย**

น.ส.ศรีวรรณ ทองแพง
นักวิชาการโภชนาการ ศูนย์เบาหวานศิริราช

**ที่ปรึกษา**

ผศ.พญ.ระวีวรรณ เลิศวัฒนารักษ์
อายุรแพทย์ต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิสม ภาควิชาอายุรศาสตร์
อ.ศรีสมัย วิบูลยานนท์
นักโภชนาการชำนาญการอาวุโส ศูนย์เบาหวานศิริราช

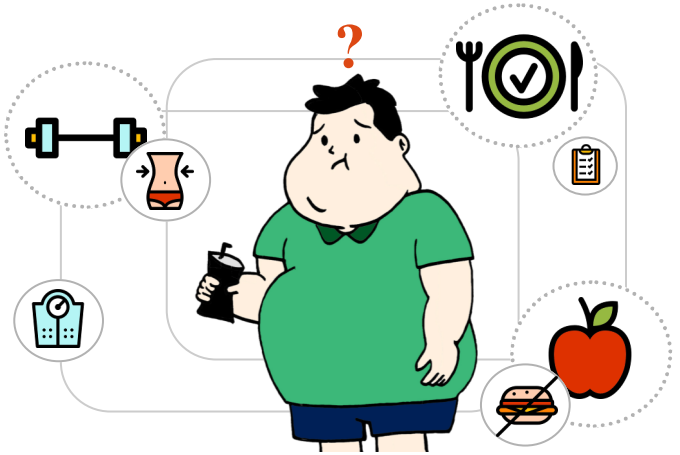
**ศูนย์เบาหวานศิริราช**

ติดต่อ : ตึกผู้ป่วยนอกชั้น 6 ห้องศูนย์เบาหวานศิริราช
โทรศัพท์ 02 419 9568 - 9 โทรสาร 02 419 9569

**สนับสนุนการพิมพ์โดย**

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 5,000 ฉบับ ปี พ.ศ. 2559
รหัสหน่วยงาน 13002004 สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537


# เบาหวานกับโรคอ้วน
## และการควบคุมน้ำหนัก




ศูนย์เบาหวานศิริราช
Siriraj Diabetes Center; SiDC

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล



SIPI : DM 1013159

## เบาหวานกับโรคอ้วน

การที่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าปกตินั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การกินอาหารมากเกินไป ซึ่งมากกว่าการนำไปใช้พลังงานจนทำให้เกิดการสะสมเป็นไขมัน รวมถึงการไม่ออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย

ดังนั้น ผู้เป็นเบาหวานที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนหรือผู้ที่เสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน การลดน้ำหนักจะช่วยลดภาวะดื้ออินซูลินและช่วยให้ควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้น

## เท่าไรถึงเรียกว่า “อ้วน”

น้ำหนักตัวที่เหมาะสมขึ้นกับแต่ละบุคคล สามารถดูได้จากหลายวิธีแต่วิธีที่ง่ายและสะดวกคือ การคำนวณจากค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI, บีเอ็มไอ)

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ค่าดัชนีมวลกายมีหน่วยเป็นกิโลกรัมต่อตารางเมตร

| น้อยกว่า 18.5 | 18.5 - 22.9 | 23.0 - 24.9 | 25.0 - 29.9 | มากกว่า 30.0 |
|---|---|---|---|---|
| “ผอม” | “ปกติ” | “น้ำหนักเกิน” | “อ้วน” | “อ้วนอันตราย” |

**ค่า BMI ที่ดีของผู้ใหญ่ควรมีค่าอยู่ระหว่าง “18.5 – 22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร”**

## ข้อแนะนำและเคล็ดลับในการควบคุมน้ำหนัก

### กินอาหารตามปริมาณที่กำหนด

ให้มีปริมาณตามแพทย์หรือนักโภชนาการหรือนักกำหนดอาหารกำหนดให้

### กินอาหารครบ 3 มื้อหลัก และตรงเวลา

ควรงดอาหารว่างระหว่างมื้อ ถ้าหิวให้กินผลไม้สด 1 ส่วน และน้ำเปล่า

### เคี้ยวอาหารช้า ๆ

ควรเคี้ยวอย่างช้า ๆ และเคี้ยวให้ละเอียด เพื่อให้สมองได้มีเวลาส่งสัญญาณไปที่ศูนย์ความอิ่ม

### ดื่มน้ำเปล่า

โดยแนะนำให้ดื่มน้ำเปล่าก่อนอาหาร 1 แก้ว และหลังอาหาร 1 แก้ว

### กินผักให้มากขึ้น

กินผักให้มากทุกมื้อ โดยเฉพาะผักใบ และให้หลากหลายชนิดในหนึ่งวัน

### กินผลไม้สดในปริมาณที่เหมาะสม

เลือกกินผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น แอปเปิ้ล แก้วมังกร หรือฝรั่ง เป็นต้น งดการดื่มน้ำผลไม้ทุกชนิด

### กินเนื้อปลาและเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ

โดยกินเนื้อปลาทะเล 3 - 4 มื้อต่อสัปดาห์ และเลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดหนังและมัน เช่น เนื้ออกไก่ เป็นต้น

### ดื่มนมรสจืดขาดมันเนยวันละ 1 กล่อง

ถ้าดื่มแล้วมีอาการท้องเสียให้เลือกดื่มนมถั่วเหลืองชนิดจืดหรือรับประทานโยเกิร์ตรสธรรมชาติทดแทน

### ใช้น้ำมันรำข้าว/ถั่วเหลืองทำอาหาร

งดการใช้น้ำมันปาล์ม น้ำมันจากสัตว์ และงดอาหารที่ทอดในน้ำมันปริมาณมาก ๆ

### ไม่กินขนมหวาน/น้ำหวานทุกชนิด

อาจใช้น้ำตาลเทียมหรือสารให้ความหวานทดแทนได้ (ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ทุกครั้ง)

### ลดปริมาณการกินอาหารที่มีรสเค็มจัด

ได้แก่ อาหารหมักดอง เครื่องปรุงรส อาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป และอาหารกระป๋อง เป็นต้น

### ลดการกินอาหารจานเดียวที่มีไขมันสูง

เช่น ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว หอยทอด ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู และอาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น

### จดบันทึกอาหารที่กินทุกครั้ง

การจดบันทึกอาหารจะช่วยให้สามารถควบคุมพฤติกรรมการกินอาหารได้

### อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง

ก่อนซื้ออาหารหรือเครื่องดื่มควรอ่านฉลากโภชนาการเพื่อช่วยให้หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง