

โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมอง เป็นโรคที่มีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำได้ หากขาดการป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค ซึ่งการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคซ้ำได้

อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

● การรักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม

โรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

การประเมินตัวเองว่ามีน้ำหนักตัวเกินหรือไม่ สามารถคำนวณได้โดย

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} / [\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}]$$

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

โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

จากตารางเทียบดัชนีมวลกายข้างต้น เป็นตัวชี้วัดว่า น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ หากมีน้ำหนักตัวเกินหรือภาวะอ้วน ควรจำกัดการบริโภคอาหารโดยหลีกเลี่ยงอาหารในกลุ่มที่ให้พลังงานสูง เช่น อาหารที่มีแป้งและน้ำตาล หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด อาหารไขมันสูง หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแกงกะทิ และของทอด เป็นต้น

● ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง

ควรควบคุมอาหารที่จะส่งผลให้ความดันโลหิตสูง เนื่องจากหากมีภาวะความดันโลหิตสูง อาจส่งผลให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองซ้ำได้ การบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง มีดังนี้

1. ลดเค็มจำกัดการรับประทานโซเดียมไม่เกินวันละ 2,300 มิลลิกรัม โดยการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง เช่น อาหารหมักดอง อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง เครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส
2. รับประทานผักผลไม้ให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน

● ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง

อาหารประเภทไขมันมีความจำเป็นสำหรับร่างกาย เนื่องจากให้พลังงานและช่วยในการดูดซึมวิตามินต่าง ๆ เราจึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารประเภทไขมัน แต่ปริมาณไขมันที่ได้รับไม่ควรเกินร้อยละ 25 -30 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับจากสารอาหาร เพราะเมื่อรับประทานมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและภาวะไขมันในเลือดสูงได้ แนวทางในการบริโภคอาหาร เพื่อลดปริมาณไขมันในเลือด มีดังนี้

โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

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 หรือ นมไขมันต่ำ

3. เลือกวิธีการปรุงอาหารที่ใช้ไขมันน้อย เช่น ต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ย่าง แทนการทอดหรือผัด ซึ่งใช้น้ำมันในปริมาณมาก

4. รับประทานไขมันไม่อิ่มตัวในปริมาณที่พอเหมาะ เช่น ใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารแทนการใช้ น้ำมันจากสัตว์ ซึ่งน้ำมันพืชที่ดี คือ น้ำมันมะกอก รongลงมาคือ น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันรำข้าว แต่ต้องเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสมกับวิธีการปรุงประกอบ เช่น น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันรำข้าวเหมาะสมกับการผัด ส่วนน้ำมันปาล์มเหมาะสมกับการทอด เพราะมีจุดเกิดควันสูง สามารถทอดอาหารได้กรอบ แต่ควรใช้เพียงครั้งเดียว (ไม่ควรใช้น้ำมันในการทอดอาหารซ้ำ)

5. รับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ดแห้ง เนื่องจากใยอาหารจะช่วยลดการดูดซึมไขมันได้

โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

6. หลีกเลียงน้ำหวาน ขนมหวานทุกชนิดที่หวาน มีน้ำตาลหรือแป้งมาก รับประทานข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปังแต่พอสมควร รวมถึงการหลีกเลี่ยงการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะจะสะสมเกิดเป็นไขมันได้



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
โครงการพัฒนาชุดความรู้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

- ผู้ป่วยที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง หรือ เบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลกลูโคสในเลือดไปใช้ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งอาหารที่รับประทานเข้าไป จะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลกลูโคส ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไป น้ำตาลที่นำไปใช้ไม่หมดจะสะสมอยู่ในกระแสเลือด ถ้ามีมากก็จะออกมาในปัสสาวะได้ ผู้ป่วยเบาหวานมีโอกาสที่จะเป็นโรคหลอดเลือดแดงตีบมากกว่าปกติ ซึ่งโรคดังกล่าวนั้นก็ส่งผลให้เป็นโรคหลอดเลือดสมองซ้ำได้ หลักในการเลือกรับประทานอาหารสำหรับคนเบาหวาน ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้หลากหลาย และรับประทานให้เป็นเวลา

2. หลีกเลียงของหวาน และอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาล

3. รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ที่มีใยอาหารมากขึ้น เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีต

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

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



Stroke

ตีบ ตัน แดก ตาย

1669

จัดทำโดย

- ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

ที่ปรึกษา

- หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ออกแบบโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2560
รหัสหน่วยงาน HP
สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537



ผ่านพับสุขภาพออนไลน์



โดยความร่วมมือระหว่าง

- ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช
- งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI HP1004160