

## อาหารสำหรับผู้มีปัญหากลืนลำบาก

การปรับลักษณะอาหารให้เหมาะสมกับระดับความสามารถในการกลืนของผู้ป่วย เป็นส่วนสำคัญของการรักษาภาวะกลืนลำบาก ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารได้อย่างปลอดภัย อาหารสำหรับผู้มีปัญหากลืนลำบาก สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระดับตามความสามารถในการกลืนของผู้ป่วย ดังนี้

❖ **อาหารระดับ 1** อาหารปั่นข้น ลักษณะเป็นเนื้อเดียว ช้น มีส่วนผสมที่เป็นของเหลวน้อยมาก เหมาะสำหรับผู้ป่วยเริ่มฝึกกลืน ซึ่งไม่สามารถเคี้ยวอาหารแข็งหรือกลืนอาหารที่มีเนื้อเหลวได้



### ตัวอย่างอาหารระดับ 1

โจ๊กปั่นข้น ไข่ตุ๋น เต้าหู้ ซีเรียลเนื้อละเอียด ครีม เต้าฮวย คัสตาร์ด สังขยา น้ำผึ้ง ผลไม้และผักปั่นข้นหรือบดขูดจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน

❖ **อาหารระดับ 2** อาหารเหลวข้น ลักษณะเป็นเนื้อเดียว เนื้อไม่ละเอียดเท่าอาหารระดับ 1 มีส่วนผสมที่เป็นของเหลวมากขึ้น สามารถปรับให้ข้นมากหรือข้นปานกลางได้ เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่สามารถเคี้ยวอาหารและกลืนอาหารที่มีเนื้อเหลวได้เล็กน้อย



### ตัวอย่างอาหารระดับ 2

โจ๊กข้น ข้าวโอ๊ตข้น มักระโรนีก๋วยเตี๋ยวปั่น ไข่ลวก เนื้อปลาหรือเนื้อบดปั่นจนเป็นเนื้อเดียว เยลลี่แยม น้ำผลไม้ปั่น

❖ **อาหารระดับ 3** อาหารอ่อนย่อยง่าย ลักษณะอ่อน เคี้ยวง่าย ไม่แข็งเกินไป อาหารชิ้นใหญ่ควรบดหรือสับหยาบ มีเนื้ออาหารผสมกันได้หลายชนิด เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ยังเคี้ยวอาหารได้ไม่เต็มที่ และสามารถกลืนอาหารที่มีเนื้อเหลวได้บ้าง



### ตัวอย่างอาหารระดับ 3

ข้าวต้มข้น มักระโรนีสปาเก็ตตี้ ไข่ดาวน้ำ ไข่ต้ม เนื้อสัตว์ตุ๋นเปื่อย ขนมปั่นนิ่ม แพนเค้ก โยเกิร์ต ผลไม้ปอกเปลือกเนื้อนุ่มไม่มีเมล็ด ผลไม้กระป๋อง กล้วยเชื่อม เนื้อสัมผัสไม่มีเยื่อหุ้ม

❖ **อาหารระดับ 4** อาหารปกติ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่แข็งหรือกลืนยาก เช่น อาหารทอดกรอบ ถั่วหรือเมล็ดพืช ขนมปังกรอบ เป็นต้น เพราะอาจกระตุ้นให้ผู้ป่วยไอ สำลักได้





มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

## อาหารสำหรับ ผู้มีปัญหากลืนลำบาก



สาขากิจกรรมบำบัด  
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

SIPI RE1018161

## สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเตรียมอาหาร สำหรับผู้ที่มีปัญหากลืนลำบาก

- รสชาติของอาหาร** อาหารที่มีรสจัด เช่น หวานเปรี้ยว เค็ม จะกระตุ้นการหลั่งน้ำลายและช่วยให้การกลืนดีขึ้น แต่หากมีรสจัดและกลิ่นฉุนมากเกินไป อาจกระตุ้นให้ผู้ป่วยไอมากขึ้น และสำลักได้
- อุณหภูมิของอาหาร** อาหารที่ร้อนหรือเย็นจะช่วยกระตุ้นการกลืนได้ดีกว่าอาหารที่อุณหภูมิห้อง แต่ในผู้ป่วยที่มีปัญหาการรับรู้สีกลดลง อาจทำให้เกิดแผลในปากได้ จึงควรระมัดระวังเป็นพิเศษ
- เนื้ออาหาร** อาหารที่มีเนื้อชิ้น เกาะตัวเป็นก้อน ไม่แตกเป็นชิ้นเล็กๆ จะช่วยให้กลืนได้ง่ายยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ยังควรคำนึงถึงโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ ประวัติการแพ้อาหาร รวมถึงความชอบของผู้ป่วยร่วมด้วย เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารได้อย่างปลอดภัย มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ทั้งนี้ลักษณะอาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่มีปัญหากลืนลำบาก ขึ้นอยู่กับระดับความสามารถการกลืนของผู้ป่วยแต่ละรายเป็นสำคัญ จึงควรปรับลักษณะอาหารภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ

หมายเหตุ: คำแนะนำในเอกสารชุดนี้เหมาะสมสำหรับผู้มีปัญหากลืนลำบากที่มีสาเหตุจากความบกพร่องของกลไกการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทบริเวณปากและคอหอย



ผ่านพับ  
สุภาพ  
ออนไลน์

### จัดทำโดย

นายวีรวิชัย	พนิชศุภเศรษฐ์	นักกิจกรรมบำบัด
นางสาวสุรีย์พร	ทองสันทัด	นักกิจกรรมบำบัด
นางสาววรินทร์ดา	อ่อนคำภา	นักกิจกรรมบำบัด

### ที่ปรึกษา

พญ.พวงแก้ว อิติสกุลชัย ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2561

รหัสหน่วยงาน 1218H000

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537