

ตัวอย่างเมนูอาหาร สำหรับผู้มีแผลในกระเพาะอาหาร



มื้อเช้า

- ข้าวต้ม
- ก๋วยเตี๋ยว 1 ผล
- ผักต้มคั้นน้ำ
- โขี้ผัดแห้ง



อาหารว่าง

น้ำจืด ขนบมینگแคร์เกอร์



มื้อกลางวัน

ก๋วยเตี่ยวเส้นหมี่ราดหน้าปลา
มะละกอ



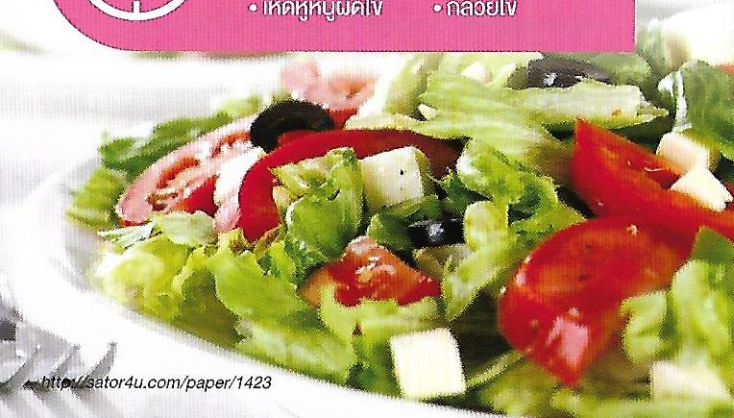
อาหารว่าง

แอปเปิ้ล



มื้อเย็น

- ข้าวสวย
- ปลาอย่างพื้น
- เห็ดหูหนูต้มน้ำ
- คล้อยไข่



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล

อาหาร สำหรับ โรคแผล ในกระเพาะอาหาร



สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย



ฝ่ายโภชนาการ
โรงพยาบาลศิริราช

โรคแผลในกระเพาะอาหาร

โรคแผลในกระเพาะอาหาร (Peptic ulcer) เรียกว่า โรคพียู (PU) หรือ พียูดี (PUD, Peptic ulcer disease) หรืออาจเรียกว่า โรคแผลในกระเพาะอาหาร (Gastric ulcer) ได้แก่ โรคซึ่งเกิดมีแผลขึ้นในกระเพาะอาหาร, ลำไส้เล็กส่วนต้น อาจเกิดแผลในบริเวณปลายหลอดอาหารส่วนที่อยู่ต่อกับกระเพาะอาหารร่วมด้วยได้ ทั้งนี้ เกิดจากเชื้อหมอกบุงายในทางเดินอาหารเหล่านี้ถูกทำลายโดยน้ำย่อยจากกระเพาะอาหาร



<http://www.rd.com/health/healthy-eating/6-ways-to-train-your-brain-to-hate-junk-food/>

พฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ควรปฏิบัติ

การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง มีผลต่อการเพิ่มความรุนแรงของโรคแผลในกระเพาะอาหารผู้ที่เป็โรคแผลในกระเพาะอาหาร ควรปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารอย่างไรบ้าง?

- 1 รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ในแต่ละมื้ออาหาร ไม่กินจุบจิบ เนื่องจากทุกครั้งทีอาหารตกถึงท้องจะกระตุ้นให้มีการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร
- 2 รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ และธัญพืช โดยเฉพาะโยเกิร์ตที่ละลายน้ำได้ เช่น กล้วย แอปเปิ้ล มะละกอ ซึ่งมีโยเกิร์ต ประเภทเพคตินมากช่วยเคลือบกระเพาะอาหารให้สามารถทนกรดในกระเพาะอาหารได้ดีขึ้น
- 3 กินอาหารอ่อน ย่อยง่าย เมื่อมีอาการดีขึ้นจึงค่อยกลับมา รับประทานอาหารปกติหรืออาหารใกล้เคียงปกติได้
- 4 กินอาหารจำนวนน้อยๆ แต่กินให้บ่อยมือ ไม่ควรกินอึ้มมากในแต่ละมือ ถ้ารับประทานอาหารในปริมาณมากจนเกินไปส่งผลให้กระเพาะอาหารขยายตัวมากขึ้น จะกระตุ้นให้มีอาการปวดท้องมากขึ้น
- 5 เคี้ยวอาหารช้าๆ ไม่รับประทานอาหารอย่างเร่งรีบ
- 6 หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด
- 7 หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่ร้อนจัด เนื่องจากจะกระตุ้นอาการปวดท้องได้
- 8 งดสูบบุหรี่ และงดดื่มสุรา

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- ชา กาแฟ
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- อาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด
- น้ำอัดลม
- อาหารประเภททอด หรือมีไขมันมาก
- อาหารแข็งย่อยยาก
- อาหารบางชนิด ควรสังเกตอาการ
- เวลารับประทานอาหาร เนื่องจากการตอบสนองต่ออาหารในแต่ละคนไม่เหมือนกัน เช่น บางคนรับประทานฝรั่งหรือสับปะรด จะปวดท้องมากขึ้น เป็นต้น



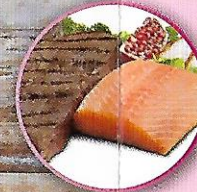
<http://www.stuff.co.nz/life-style/75847151/13-tips-to-help-you-cut-back-on-alcohol>

แนวทางในการรับประทานอาหารเช้าหมู่

ผู้ที่เป็โรคแผลในกระเพาะอาหารควรรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 : หมู่โปรตีน

- เสริมสร้างและซ่อมแซมแผลในกระเพาะอาหาร
- เลือกเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา เนื้อไก่
- หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่เหนียว ย่อยยากเนื่องจากจะกระตุ้นกรดในกระเพาะอาหารให้หลั่งมากยิ่งขึ้น
- ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานนมทุกชนิด เนื่องจากนมเป็นอาหารที่กระตุ้นการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหาร
- หลีกเลี่ยงการรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เนื่องจากมีไขมันสูงย่อยยากและทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร



หมู่ที่ 2 : ข้าวแป้ง น้ำตาล เผือก มัน

- เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ
- หลีกเลี่ยงขนมปัง หรือ เบเกอรี่ที่มีครีมเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากจะทำให้ย่อยยาก
- รับประทานบิสกิต หรือขนมแครกเกอร์ได้เมื่อเวลารู้สึกหิว เพื่อให้ท้องไม่ว่าง



หมู่ที่ 3 : ผักต่างๆ

- เลือกรับประทานผักให้หลากหลาย ควรต้มหรือนึ่งจนสุก เนื่องจากผักดิบจะมีแก๊สเยอะ
- หลีกเลี่ยงผักดองทุกชนิด เช่น ผักกาดดอง กิมจิ เป็นต้น
- รับประทานผักใบเขียวเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากผักมีใยอาหารสูงและมีวิตามินเคสูงช่วยป้องกันเลือดออกจากแผลในกระเพาะอาหารได้



หมู่ที่ 4 : ผลไม้ต่างๆ

- หลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัด เช่น ส้ม มะนาว มะนาว มะยม เป็นต้น
- เลือกรับประทานผลไม้ที่หลากหลาย ควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม
- หลีกเลี่ยงผลไม้ดอง เช่น มะม่วงดอง ฝรั่งดอง เป็นต้น
- เลือกรับประทานผลไม้ที่โยเกิร์ตที่สามารถละลายน้ำได้เพิ่มขึ้น เช่น กล้วย มะละกอ แอปเปิ้ล



หมู่ที่ 5 : ไขมัน / น้ำมันพืช

- พยายามใช้น้ำมันในการปรุงประกอบอาหารให้น้อยที่สุด
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงๆ เช่น กะทิ เนย นม ของทอดทุกชนิด

