

อาหารสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน

ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคเบาหวานคืออะไร

โรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลกลูโคสในเลือดไปใช้ได้เหมาะสม ซึ่งอาหารที่รับประทานเข้าไปจะถูกเปลี่ยนเป็นกลูโคส ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไป น้ำตาลที่นำไปใช้ไม่หมดจะสะสมในกระแสเลือด และอาจออกมาในปัสสาวะ อินซูลินที่สร้างจากตับอ่อนมีหน้าที่นำน้ำตาลเข้าเซลล์เพื่อใช้เป็นพลังงาน หากอินซูลินไม่เพียงพอหรือทำงานไม่ดี จะทำให้เกิดโรคเบาหวาน

อาการสำคัญของโรคเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อย (อาจมีมากขึ้นปัสสาวะ)
2. กระหายน้ำ คิมน้ำมาก
3. อ่อนเพลีย น้ำหนักลดลง แม้รับประทานมาก
4. อาการแทรกซ้อน เช่น ตาพร่ามัว ชาตามปลายมือปลายเท้า แผลหายช้า ติดเชื้อง่าย โรคไต ความดันสูง หัวใจ ฯลฯ

หลักในการเลือกรับประทานอาหาร

1. รับประทานอาหารหลากหลาย สมดุล เป็นเวลา
2. หลีกเลี่ยงของหวาน อาหารที่มีน้ำตาล
3. เลือกคาร์โบไฮเดรตที่มีใยอาหาร
4. รับประทานในปริมาณที่นักโภชนาการกำหนด

อาหารที่ควรรับประทาน

- ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง ข้าวกล้อง
- ผักใบทุกชนิด (พลังงานต่ำ ใยอาหารสูง)

อาหารที่ควรลด

- ผลไม้รสหวานจัด เช่น กล้วย สับปะรด ทุเรียน

อาหารที่ควรงด

- ขนมหวาน น้ำตาล น้ำหวาน ลูกอม น้ำอัดลม
- ผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน

อาหารแลกเปลี่ยน (แบ่งออกเป็น 6 หมวด)

1. หมวดข้าว แป้ง ขนมัน

1 ส่วน = 80 กิโลแคลอรี เช่น

- ข้าวสวย 1/3 ถ้วย, ข้าวต้ม 2 ทัพพี, ขนมัน 1½ จีบ

2. หมวดเนื้อสัตว์ (ไม่ติดมัน)

1 ส่วน = 55 กิโลแคลอรี เช่น

- ปลา 30g, ไก่ 30g, หมู 30g, ไข่ขาว 3 ฟอง, เต้าหู้ 100g

3. หมวดผัก

1 ส่วน = 25 กิโลแคลอรี

- ผักดิบ 1 ถ้วย หรือผักสุก ½ ถ้วย

4. หมวดผลไม้

1 ส่วน = 60 กิโลแคลอรี เช่น

- มะม่วงสุก ½ ผล, มะละกอ 6 ชิ้นคำ, แดงโม 10–12 ชิ้นคำ, ฝรั่ง 1 ผลเล็ก, องุ่น 15 ผลเล็ก

5. หมวดนม (เลี้ยงนมหวาน)

- นมเต็มไขมัน 240cc = 150 กิโลแคลอรี

- นมพร่องมันเนยหรือขาดไขมัน = แนะนำสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

6. หมวดไขมัน

1 ช้อนชา = 45 กิโลแคลอรี

- น้ำมันพืช, เนยเทียม, มายองเนส, น้ำสลัด

ตัวอย่างอาหารใน 1 วัน (1500 กิโลแคลอรี)

มื้อเช้า: ข้าวต้มไก่ + ฝรั่ง + นมพร่องมันเนย

- ข้าว 2½ ทัพพี

- ไก่ต้มสุก 4 ช้อนโต๊ะ

- ฝรั่ง 1 ผลเล็ก

- นมพร่องมันเนย 240cc

มือกลางวัน: ข้าวผัดปูใส่ไข่ + พุทรา

- ข้าว 3 ทัพพี
- เนื้อปู 2 ช้อนโต๊ะ
- ไข่ 1 ฟอง
- น้ำมัน 2 ช้อนชา
- พุทรา 3 ผล

มือเย็น: ข้าว + แกงส้มรวมมิตรกุ้ง + ไก่ผัดกระเพรา + ส้มโอ

- ข้าว 3 ทัพพี
- กุ้ง 4 ตัว
- ไก่ 2 ช้อนโต๊ะ
- ส้มโอ 2-3 กลีบ