

กินอย่างไรเมื่อไตเริ่มเสื่อม

การกินอาหารอย่างถูกต้องในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะแรกของโรค จะช่วยชะลอความเสื่อมของไต ได้ผลดียิ่งกว่าในระยะที่โรครุนแรง ทั้งยังช่วยลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น ภาวะเลือดเป็นกรด ความดันโลหิตสูง และเกลือแร่ผิดปกติ เป็นต้น

หลักการ คือ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
(ข้าว/แป้ง, เนื้อสัตว์, ผัก, ผลไม้, ไขมัน/น้ำมัน)

โดยสารอาหารที่สำคัญที่ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรกินตามแพทย์กำหนด ได้แก่

- โปรตีน
- โปแทสเซียม
- พลังงาน
- ฟอสฟอรัส
- โซเดียม
- น้ำ



โปรตีน คือ สารอาหารที่จำเป็นในการเสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อในร่างกาย เมื่อกินเข้าไป โปรตีนจะถูกเปลี่ยนเป็นกรดอะมิโนและไนโตรเจน ซึ่งส่วนที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายจะถูกขับออกมาในปัสสาวะตามปริมาณที่กินเข้าไป **อาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี** โปรตีนจะถูกนำไปใช้ได้เต็มที่ เกิดของเสียน้อย ไตไม่ต้องทำงานหนัก อาหารกลุ่มนี้เช่น ไข่ขาว เนื้อปลาอกไก่ หมูสันใน

และต้องกินปริมาณโปรตีนตามที่แพทย์กำหนด คือ **0.6-0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน**

ควรหลีกเลี่ยง : เครื่องในสัตว์ อาหารหมักดอง หมูสามชั้น เนื้อสัตว์แปรรูป (กุนเชียง ไส้กรอก แฮม เบคอน) ปลาเค็ม ปูเค็ม

พลังงาน อาหารที่ให้พลังงานเพียงพอ จะช่วยป้องกันภาวะทุพโภชนาการและช่วยให้ร่างกายใช้โปรตีนจากอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยพลังงานที่ควรได้รับ คือ 30-35 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

น้ำหนักตัวที่เหมาะสม (กิโลกรัม) ที่ใช้คำนวณ

เพศชาย = ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 100

เพศหญิง = ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 110

โซเดียม การควบคุมโซเดียมในอาหารจะช่วยรักษาภาวะของน้ำในร่างกาย ลดอาการบวม และช่วยลดความดันโลหิตได้ โดยควรจำกัดปริมาณโซเดียม **น้อยกว่า 2000 มิลลิกรัมต่อวัน**

ตัวอย่างอาหาร	โซเดียม (มก.)
เกลือแกง 1 ช้อนชา	2000
น้ำปลา/ซีอิ๊ว 1 ช้อนชา	400
ผงชูรส 1 ช้อนชา	950

ไม่ควรใช้เกลือ ซีอิ๊ว น้ำปลาสูตรโซเดียมต่ำ เนื่องจากมีส่วนประกอบของเกลือโพแทสเซียมเป็นอันตรายได้

โพแทสเซียม ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโพแทสเซียมสูง

โพแทสเซียมต่ำ-ปานกลาง	โพแทสเซียมสูง
ผักกาดขาว ตำลึง บวบ กวางตุ้ง กะหล่ำปลี คื่นห่าน ผักบุ้ง ฟักเขียว	กะหล่ำดอก บล็อกโคลี ถั่วฝักยาว แครอท ฟักทอง มะเขือเปราะ หน่อไม้ฝรั่ง
แอปเปิ้ล สาลี่ สับปะรด เงาะ ชมพู ส้มโอ มะม่วง	กล้วย ขนุน ทูเรียน ลูกพลับ มะขามหวาน ฝรั่ง มะเฟือง แก้วมังกร ลูกพรุนแห้ง ลูกเกด

ฟอสฟอรัส ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ถั่ว ธัญพืช เมล็ดพืชแห้ง ผลไม้แห้ง อาหารที่กินได้ทั้งกระดูก (ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง) นมและผลิตภัณฑ์จากนม (โยเกิร์ต ชีส ช็อกโกแลต) อาหารที่มีผงฟูและยีสต์เป็นส่วนประกอบ (เค้ก ขนมปัง เบเกอรี่) เครื่องดื่มบรรจุกระป๋อง (น้ำอัดลม ชา กาแฟ) อาหารแปรรูป (ไส้กรอก แฮม นกเก็ต อาหารสำเร็จรูป)

ตัวอย่างสัดส่วนอาหาร โปรตีน 0.6-0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน พลังงาน 30-35 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

น้ำหนักตัว* (กิโลกรัม)	โปรตีน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	หมวดอาหาร / ปริมาณต่อวัน						
			เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	แป้งปลอดโปรตีน (ทัพพี)
40-44	25	1500	4	4	3	1	10	4-6	5-6
45-49	30	1600	5	5	3	1	10	4-6	4-5
50-59	35	1700	6	6	3	2	10	6	3-4
60-64	40	1800	8	6	3	2	10	6	3-4
65-69	45	1900	9	6	3	2	10	6	4-5
70-75	50	2100	10	6	3	2	10	6	5-6

*น้ำหนักตัวที่เหมาะสม (กิโลกรัม)

เพศชาย = ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 100, เพศหญิง = ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 110

อาหารแลกเปลี่ยน

หมวดเนื้อสัตว์ (1 ส่วน = เนื้อสัตว์สุก 2 ช้อนโต๊ะ)
 = ไข่ไก่ 1 ฟอง = ปลาหู 1 ตัวเล็ก = กุ้ง 3 ตัว
 = ไข่ขาว 2 ฟอง

หมวดข้าวแป้ง (1 ส่วน = 1 ทัพพี)
 ข้าวสวย 1 ทัพพี = ข้าวต้ม 2 ทัพพี = ข้าวเหนียว
 ½ ทัพพี = ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี 1 ทัพพี = ขนมจีน
 1 จับใหญ่

หมวดผัก (1 ส่วน = ผักสุก 1 ทัพพี)

หมวดผลไม้ (1 ส่วน ขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้)
 แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก สาลี่ ½ ผลกลาง สับปะรด 10
 ชิ้นคำ เงาะ 3-5 ผลเล็ก ชมพู 2 ผลใหญ่ ส้มโอ 2
 กลีบกลาง มะม่วง ½ ผลกลาง

หมวดแป้งปลอดโปรตีน (1 ส่วน = 1 ทัพพี)
 วุ้นเส้นสุก 1 ทัพพี สาหร่ายสุก 1 ทัพพี ก๋วยเตี๋ยว เขียง
 ไข่สุก 1 ทัพพี

หมวดไขมัน (1 ส่วน = น้ำมัน 1 ช้อนชา = 5 กรัม)
ควรเลือก ไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมัน
 มะกอก น้ำมันถั่วเหลือง
หลีกเลี่ยง ไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันจากสัตว์ น้ำมันหมู
 น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ เนย ชีส ครีมเทียม



กินอย่างไรเมื่อไตเริ่มเสื่อม



นพ.คลวัชน์ แสงพานิชย์
 แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาอายุรศาสตร์โรคไต
 ฝ่ายกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
 กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลตำรวจ