

เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ระดับน้ำตาลที่สูง มีผลต่ออวัยวะต่างๆ ทำให้มีการทำงานเสื่อมลง ซึ่งการใช้ยารักษา เพียงอย่างเดียว จะไม่สามารถควบคุมเบาหวานได้ ดังนั้น การควบคุมอาหารและรู้จักเลือกกินอาหารที่เหมาะสม ในปริมาณที่ถูกต้อง สอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย จึงเป็นวิธีหนึ่งในการรักษา และป้องกัน โรคเบาหวานได้

โดยทั่วไปอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน มีหลักการเดียวกัน กับอาหารเพื่อสุขภาพ แต่มีอาหารบางอย่างที่ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษ ได้แก่

**อาหารคาร์โบไฮเดรต ( ข้าว แป้ง )** เป็นแหล่งพลังงาน ผู้ป่วยเบาหวานจึงไม่ควรงดหรือจำกัดมากเกินไปและแนะนำให้บริโภคประมาณร้อยละ 50 ของพลังงานในแต่ละวัน และแนะนำให้รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ธัญพืช ต่างๆ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท



**อาหารไขมัน** แนะนำให้บริโภคประมาณร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด โดยจำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัว ให้ไม่เกินร้อยละ 7 ของปริมาณไขมันทั้งหมด และควร จำกัดไขมันทรานส์ โดยไขมันทรานส์มีมากในมาการีน เนยขาว และอาหารอบกรอบ

น้ำมันสำหรับปรุงอาหาร แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ น้ำมันที่มาจากไขมันสัตว์และน้ำมันพืช โดยน้ำมันสัตว์ เช่น น้ำมันหมู จะมียังประกอบส่วนใหญ่ เป็นกรดไขมันอิ่มตัว ส่วนน้ำมันพืช ยกเว้น น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันเมล็ดปาล์ม จะประกอบไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัว มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าไขมันจากสัตว์ น้ำมันพืช ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน และน้ำมันข้าวโพด

**อาหารโปรตีนและนม** แนะนำให้บริโภคปริมาณร้อยละ 10-20 ของพลังงานทั้งหมด และควรเลือกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน โดยเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อเป็ด เนื้อสัตว์ที่มีไขมันปานกลาง ได้แก่ เนื้อหมู เครื่องในหมู ไช้ไก่ ไช้เป็ด และเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เช่น ซีโรงหมู เนยแข็ง แยมติดมัน นอกจากนี้ ควรบริโภคปลาอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป

นมและกลุ่มผลิตภัณฑ์จากนมเป็นแหล่งของ โปรตีนที่สำคัญเช่นกัน สำหรับนม ควรเลือก นมจืดและพร่องมันเนย ควรเลือกชนิดที่ไม่ปรุงรส



**อาหารหมวดผัก** ควรบริโภคผัก ธัญพืช ผลไม้ ทุกมื้อเกือบทุกมื้อในแต่ละวัน โดยผักใบเขียวทุกชนิดสามารถรับประทานได้ ไม่จำกัดจำนวน เช่น ผักกาด ผักบุ้ง ถั่วงอก เนื่องจากผักเหล่านี้ให้พลังงานต่ำและยังมีกากอาหารที่เรียกว่าไฟเบอร์ ทำให้การดูดซึมน้ำตาลช้าลง การรับประทานอาหารประเภทผัก แนะนำให้บริโภคประมาณ 4-6 ทัพพีต่อวัน หากเป็นผักลวกสุก ควรเพิ่มปริมาณเป็น 2 เท่า และควรรับประทานแบบต้ม หากเป็นผัดผัดควรใช้น้ำมันให้น้อยที่สุด

**อาหารกลุ่มผลไม้** เป็นแหล่งของวิตามิน เกลือแร่ แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป ผลไม้ที่ไม่ควรรับประทาน ได้แก่ ผลไม้ที่มีรสหวานจัด หรือผลไม้ที่ดูดซึมน้ำตาลได้เร็ว เช่น ทูเรียน สับปะรด องุ่น ลำไย ขนุน ละมุด มะขามหวาน รวมทั้ง ผลไม้เชื่อมหรือเชื่อมน้ำตาล ส่วนผลไม้ที่กินได้ประจำในปริมาณที่พอเหมาะ ได้แก่ ผลไม้ไม่หวาน เช่น ฝรั่ง กลิ้ว ส้ม มะละกอ มะม่วงมัน สำหรับน้ำผลไม้ มีเส้นใยอาหารน้อยกว่า ผู้ป่วยเบาหวานยังควรรับประทานผลไม้สด จะดีกว่า

รับประทานไม่เกิน 3 ส่วนต่อวัน โดยผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี เช่น กลิ้วน้ำว้า/กลิ้วไข่ 1 ผลกลาง กลิ้วหอม 1 ผลเล็ก ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง ส้มโอ 2 กลีบใหญ่ มะม่วงดิบ ½ ผลกลาง องุ่น 20 ผลกลาง ฝรั่ง ½ ผลกลาง ชมพู 4 ผลใหญ่ แดงโม 8-10 ชิ้นคำ



## คำแนะนำอื่นๆ สำหรับอาหารผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่

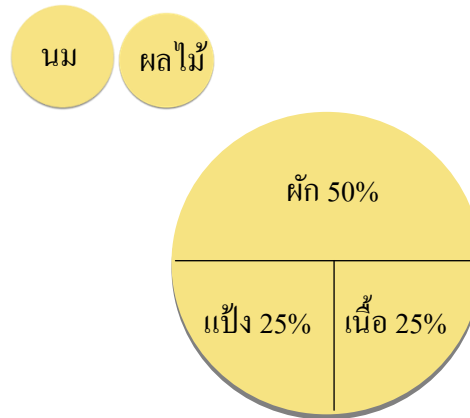
- อาหารที่รับประทานสามารถปรุงรสด้วยน้ำตาลได้บ้าง แต่ปริมาณทั้งวันไม่ควรเกิน 3-6 ช้อนชา
- **น้ำตาลเทียม** ให้พลังงานน้อยมาก ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานได้บ้าง แต่การใส่น้ำตาลเทียมควรจำกัดปริมาณให้น้อยที่สุด โดยไม่เกินความปลอดภัยที่กำหนดไว้
- **การรับประทานเค็ม** ผู้ป่วยเบาหวานมักมีความดันโลหิตสูงร่วมด้วย การจำกัดปริมาณเกลือในอาหารไม่เกิน 6 กรัม ( 1 ช้อนชา) ต่อวัน ช่วยลดความดันโลหิตได้
- **วิตามินเสริม** ผู้ป่วยโรคหวานไม่จำเป็นต้องกินวิตามินหรือแร่ธาตุเสริม และไม่แนะนำให้ใช้สารต้านอนุมูลอิสระ
- การอ่านค่าสารอาหารจากฉลากโภชนาการก่อนการรับประทาน
- ถ้าดื่มกาแฟ ควรดื่มกาแฟดำ ไม่ใส่น้ำตาล
- เลือกอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำหรือปานกลาง
- อาหารแลกเปลี่ยนในหมวดเดียวกันทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานอาหารได้หลากหลาย
- **อาหารที่มีพลังงานต่ำ** เป็นหนึ่งในแนวทางการควบคุมอาหาร แต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน รวมทั้งเครื่องดื่มต่างๆ มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบทุกชนิด เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลมและขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เค้ก เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม



**วิธีการควบคุมสัดส่วนอาหารและวางแผนเมนูอาหารอย่างง่าย** ได้แก่ แบบจำลองอาหาร ซึ่งเป็นแนวทางที่กำลังแพร่หลาย

**ตัวอย่างแบบจำลองอาหาร** โดยอาหารในกลุ่มเดียวกันจะให้สารอาหารหลักใกล้เคียงกัน สามารถทดแทนหรือสลับเปลี่ยนกันไปมาได้

### ตัวอย่าง อาหาร 1 จาน



## อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



พ.ต.ท.หญิง มงคลธิดา อัมพลเสถียร

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาอายุรศาสตร์ โรคเบาหวานและต่อมไร้ท่อ

ฝ่ายกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลตำรวจ