

การควบคุมอาหาร หมายถึง การลดอาหารหรือจำกัดอาหารให้เหมาะสม ไม่รับประทานในปริมาณมากเกินไป

- สิ่งแรกที่ควรลด คือ อาหารประเภทข้าว แป้ง และ ผลิตภัณฑ์จากแป้ง
- ลดอาหารหวานต่างๆ ตลอดจนผลไม้หวานจัด เช่น มะม่วงสุก มังคุด ถั่วเขียว ถั่วลิสง ขนุน ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า ฯลฯ
- ลดอาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป อาหารหมักดอง ผงชูรส อาหารเค็มจัด
- เนื้อสัตว์ รับประทานได้พอควร เลือกใช้เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา กุ้ง เนื้อหมูไม่ติดมัน
- ลดไขมัน เลือกใช้น้ำมันพืชที่เหมาะสมในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว
- ไม่ควรใช้น้ำมันปาล์ม กะทิ
- ลดการดื่มเหล้า เบียร์และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



ปริมาณอาหารที่ควรกินใน 1 วัน (1,800 กิโลแคลอรี)

	เช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าว	3 ทัพพี	4 ทัพพี	4 ทัพพี
เนื้อสัตว์	4 ช้อนกินข้าว	4 ช้อนกินข้าว	4 ช้อนกินข้าว
ไขมัน	2 ช้อนกาแฟ	3 ช้อนกาแฟ	3 ช้อนกาแฟ
ผัก	1 ทัพพี	1 ทัพพี	1 ทัพพี
ผลไม้	ส้ม 2 ผลกลาง	ฝรั่ง 4 ชิ้น	กล้วย 1 ผล



ข้อควรระวัง

❗ หากจะรับประทานข้าวเหนียวแทนข้าวเจ้า ต้องลดปริมาณลงครึ่งหนึ่ง

ข้าวเจ้า 1 ทัพพี = ข้าวเหนียว ½ ทัพพี

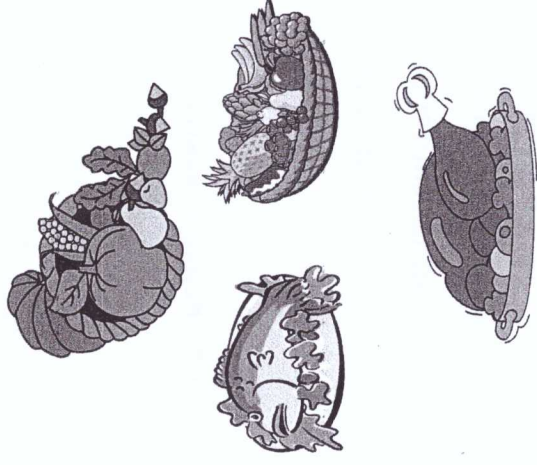
อาหารที่จัดทุกชนิดทำให้รับประทานข้าวได้มาก

ตัวอย่างรายการอาหาร

- มื้อเช้า ข้าวเหนียว ปลาบั้ง ต้มยำ ส้ม
 - มื้อกลางวัน ข้าวสวย แองกัส ไข่เจียว ผักรัง
 - มื้อเย็น ข้าวเหนียว แองกัสเห็ด ปลาบั้ง แจ่ว
- ผักลวก กล้วยน้ำว้า

❗ โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาด แต่ถ้าปฏิบัติตัวดี สามารถควบคุมระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์เหมาะสม จะชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ และดำรงชีพในสังคมได้เช่นเดียวกับคนปกติ

อาหารกับโรคเบาหวาน



โดย

กองทุนหลักประกันสุขภาพ
สำนักงานเทศบาลตำบลนางแก้ว

โทร. 044 - 756371

โรคเบาหวาน คืออะไร.....?

โรคเบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดขึ้นเนื่องจากการขาดฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ตามปกติ น้ำตาลในเลือดสูงอยู่เป็นเวลานาน จะเกิดโรคแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆ เช่น ตา ไต และระบบประสาท

อาการที่พบบ่อยในผู้ป่วยเบาหวาน มีทั้งส่วนที่เป็นผลจากภาวะน้ำตาลสูงโดยตรงและส่วนที่เป็นอาการเนื่องมาจากโรคแทรกซ้อน

1. ปัสสาวะบ่อยและมาก ปัสสาวะกลางคืน
2. คอแห้ง กระหายน้ำ คมนามาก
3. หิวบ่อย รับประทานจุ แต่น้ำหนักลดอ่อนเพลีย
4. ถ้าเป็นแผลหายยาก มีการติดเชื้อตามผิวหนังเกิดขึ้นบ่อย
5. มีอาการคันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อราโดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณช่องคลอด
6. ตาพร่ามัว ซาปลายมือ ปลายเท้า

หลักการรักษาโรคเบาหวาน

เนื่องจากเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาด การรักษาเบาหวานให้ได้ผลดี จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วยและญาติหรือผู้ใกล้ชิดในการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ การรักษาประกอบด้วย

1. การควบคุมอาหาร
2. การออกกำลังกาย
3. การรักษาคือยาที่มีผลระดับน้ำตาลและ/หรืออินซูลิน
4. การเรียนรู้และการดูแลรักษาตนเอง



ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ให้ใกล้เคียง

คนปกติมากที่สุดและตลอดเวลา

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| ก่อนอาหาร | 80 - 120 มิลลิกรัม/เปอร์เซ็นต์ |
| หลังอาหาร 2 ชั่วโมง | 140 - 180 มิลลิกรัม/เปอร์เซ็นต์ |
| ก่อนนอน | 100 - 140 มิลลิกรัม/เปอร์เซ็นต์ |

ข้อปฏิบัติในการกินเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ป่วย

เบาหวาน ..

1. กินอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ
2. เลือกอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ ผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด
3. เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำ และโคเลสเตอรอลต่ำ เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมหวาน ลูกอม ผลไม้เชื่อม
5. เลือกอาหารที่ไม่เค็มหรือมีเกลือต่ำ
6. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะเพิ่มปริมาณไขมันในเลือด
7. เรียนรู้ปริมาณอาหารที่ควรกินในแต่ละวัน ให้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ให้อ้วนหรือผอมเกินไป
9. เรียนรู้การใช้ยาที่แพทย์ให้อย่างถูกต้อง

