

อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : พญ. รสสุคนธ์ ลิขิตจิตตะ

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่มีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดเนื่องจากมีอินซูลินน้อย หรือร่างกายไม่ตอบสนองต่ออินซูลิน ทำให้ไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ตามปกติ มีอาการปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย น้ำหนักลด ผลในระยะยาวทำให้เกิดโรคเบาหวานชนิดตา เบาหวานลงไต โรคหัวใจและหลอดเลือดตีบแข็งและอื่นๆ

จุดมุ่งหมายในการควบคุมอาหาร

- เพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ไขมันในเลือด และความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ หรือใกล้เคียงในระดับปกติมากที่สุด

- ได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอแต่ไม่เกินความต้องการของร่างกาย
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- ป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนของเบาหวาน
- มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถประกอบอาชีพในสังคมได้ตามปกติ

สามารถแบ่งอาหารได้เป็น 3 ประเภทง่าย ๆ คือ

1. **อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง** เป็นอาหารที่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ได้แก่
 - **อาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ** เช่น เค้ก คุกกี้ ไอศกรีม ขนมหวาน และช็อกโกแลต
 - **เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล** เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม นมเปรี้ยว นมปรุงแต่งรส น้ำผลไม้ เครื่องดื่มชูกำลัง และน้ำเกลือแร่
 - **ผลไม้เชื่อม ผลไม้ตากแห้ง น้ำผึ้ง และลูกอม** ถ้าต้องการบริโภคอาหารที่มีรสหวาน สามารถใช้น้ำตาลเทียมได้
2. **อาหารที่รับประทานได้แต่ควรกำหนดปริมาณ**
 - **อาหารประเภทแป้งและผลิตภัณฑ์จากแป้ง** เช่น ข้าว ขนมปัง เผือก มัน ข้าวโพด กว๊ายเตี่ยว บะหมี่ วุ้นเส้น ขนมจีน และถั่วต่างๆ อาหารกลุ่มนี้เมื่อรับประทานเข้าไป จะถูกย่อยสลายเป็นน้ำตาล และดูดซึมเข้าสู่วงจรร่างกายเพื่อนำไปใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้ามองความต้องการจะทำให้ให้น้ำตาลและไขมันในเลือดสูง และตามมาด้วยโรคอ้วนได้ จึงต้องจำกัดปริมาณ แนะนำให้รับประทาน 6-11 ส่วนต่อวัน แป้ง 1 ส่วน ได้แก่ ข้าวสวย 1 ทัพพี หรือข้าวเหนียว 3 ช้อนโต๊ะ ขนมจีน/ก๊วยเตี่ยว/วุ้นเส้นครึ่งถ้วยตวง ขนมปังปอนด์ 1 แผ่น บะหมี่ 1 ก้อน มัน/เผือก/ฟักทองครึ่งถ้วยตวง
 - **อาหารประเภทโปรตีน** ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ผลิตภัณฑ์จากนม (เนย ชีส) เต้าหู้ และถั่วเมล็ดแห้ง ร่างกายจำเป็นต้องใช้โปรตีน ในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่การรับประทานโปรตีนมากเกินไป ไตต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้นในการขับของเสียจากการย่อยสลายโปรตีน ทำให้ไตทำงานบกพร่องได้ และเนื้อสัตว์หลายชนิดมีไขมัน และมีคอเลสเตอรอลสูง ดังนั้นจึงควรรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่ติดหนัง และรับประทานโปรตีนวันละ 3-5 ส่วนต่อวัน ได้แก่ เนื้อสัตว์ 2 ช้อนโต๊ะ (เนื้อล้วน) ปลาขนาดเล็ก 1 ตัว กุ้งขนาดกลาง 6 ตัว ลูกชิ้น 6 ลูก เต้าหู้แข็งครึ่งแผ่น เต้าหู้หลอด 3/4 หลอด ไข่ 1 ฟอง ถั่วเมล็ดแห้งสุกครึ่งถ้วยตวง
 - **อาหารไขมัน** ได้แก่ ไขมันสัตว์ หนังสัตว์ติดมัน น้ำมันพืช เนย มาการีน (เนยเทียม) และกะทิ นอกจากจะให้พลังงานและช่วยในการดูดซึมวิตามินแล้วยังทำให้อาหารมีรสชาติมากขึ้น แต่การรับประทานมากเกินไปจะทำให้ไขมันในเลือดสูง นำมาซึ่งโรคอ้วน โรคหัวใจ และหลอดเลือดแดงตีบแข็งได้ แนะนำให้หลีกเลี่ยงไขมันสัตว์ กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และใช้น้ำมันพืช ที่มีกรดไขมันอิ่มตัวต่ำทดแทน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก และจำกัดปริมาณ 3-5 ส่วนต่อวัน ไขมัน 1 ส่วน ได้แก่ น้ำมัน/เนย/เนยเทียม/มายองเนส 1 ช้อนชา กะทิ 1 ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสง 10 เมล็ด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 6

เมล็ด

- **ผลไม้** นอกจากจะมีวิตามิน

เกลือแร่และกากใยอาหารสูงแล้วยังมีน้ำตาลด้วยจึงต้องจำกัดปริมาณที่รับประทานไม่เกิน 3 ส่วนต่อวัน และเป็นผลไม้สด ไม่เชื่อม หมัก ดอง หรือมีเครื่องจิ้ม กวายน้ำวากววยไข่ 1 ลูก กววยหอม 1/2 ลูก สมเขียวหวาน 1 ลูก เงาะ/มังคุด 3 ผล ชมพู 2 ผล องุ่น 10 ผล มะม่วง/ฝรั่งครึ่งผล สมโอ 3 กลีบ มะละกอสุก 7-8 คำ แอปเปิ้ล/สาลี่ ครึ่งลูก แตงต้ม 10 คำ สับปะรด 10 คำ

- **นมและผลิตภัณฑ์** ควรดื่มนมจืดพร่องไขมัน ที่ไม่ปรุงแต่งรสวันละ 1-2 แก้ว หรือเป็นแหล่งของโปรตีน และแคลเซียม โยเกิร์ตไม่ปรุงแต่งรสพร่องไขมัน ไม่เกิน 1 ถ้วยตวงต่อวัน
- **แอลกอฮอล์** บางชนิดมีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตมาก เช่น เบียร์ ไวน์ เหล้าหวาน อาจทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ถ้าดื่มแอลกอฮอล์ในขณะท้องว่าง อาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำได้ เนื่องจากแอลกอฮอล์ไปยับยั้งการสร้างกลูโคสจากตับ นอกจากนี้ถ้าดื่มมากเกินไปจะทำให้ไขมันในเลือดสูง โดยเฉพาะไขมันไตรกลีเซอไรด์
- **เกลือ** จะทำให้ความดันโลหิตสูง เพราะเกลือทำให้ร่างกายกักเก็บน้ำไว้มากขึ้น แนะนำรับประทานไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม/วัน (เกลือ 1 ช้อนชา, น้ำปลา 4 ช้อนชา) นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือเป็นส่วนประกอบ เช่น อาหารหมักดอง บะหมี่สำเร็จรูป โจ๊กบรรจุซอง และขนมอบกรอบต่างๆ

3. อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัด เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำมีกากใยมาก ได้แก่

- ผักใบเขียวทุกชนิด
- เครื่องเทศต่างๆ เช่น กระเทียมพริกไทย
- ชา กาแฟ ที่ไม่ใส่น้ำตาล น้ำอัดลมที่ไม่มีน้ำตาล (แต่ไม่ควรเกิน 2 แก้วต่อวัน)
- เครื่องปรุง เช่น มะนาว น้ำส้มสายชู

หมายเหตุ

1. ถ้าผู้ป่วยเบาหวานอ่อน แนะนำให้ลดน้ำหนัก โดยลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และอาหารไขมันลง อาจเพิ่มโปรตีนและผักเพื่อให้อิ่ม
2. แนะนำให้งดสูบบุหรี่ในผู้ป่วยเบาหวานทุกรายเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดตีบตัน ทั้งในหัวใจ สมองและหลอดเลือดส่วนปลาย
3. ถ้ามีเบาหวานลงไตต้องจำกัดปริมาณโปรตีน และลดการบริโภคเกลือลง
4. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และปริมาณใกล้เคียงกันในแต่ละวัน เพื่อจะได้ควบคุมน้ำตาลในเลือดในคงที่