

ผลไม้ที่เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน กินได้น้ำตาลไม่สูง



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : พญ. รสสุคนธ์ ลิขิตจิตตะ

คุณเคยทานอาหารร่วมกับผู้ป่วยโรคเบาหวานหรือไม่? ถ้าเคยก็คงจะรู้ว่าอันนั้นก็กินไม่ได้ อันนี้ก็กินไม่ได้ เพราะส่วนใหญ่แล้วอาหารและขนมไทย มีปริมาณน้ำตาลค่อนข้างสูง ไม่เว้นแม้กระทั่งผลไม้ไทยก็ยังเจอน้ำตาลซ่อนอยู่ ยิ่งในฤดูกาลผลไม้ขึ้นชื่อ เช่น มะม่วง ทุเรียน เงาะ ฯลฯ เราพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลที่สูงขึ้น ทั้งที่เคยคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาตลอด นั่นหมายความว่าอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเพิ่มมากขึ้นด้วย แล้วอย่างนี้ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานอะไรได้บ้าง ต้องอดผลไม้แสนอร่อยใช่ไหม ไปคลายความสงสัยกันได้เลย

ความจริงแล้ว ผลไม้ที่ผู้ป่วยเบาหวานรับประทานได้มีหลายอย่างมากมาย แต่ผลไม้ที่เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวานควรเป็นผลไม้ไม่หวานจัด

ควรเลือกผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลน้อยและมีกากใยสูง เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมน้ำตาลได้ช้าลง ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวันสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน คือประมาณ 3-4 ส่วน ต่อวัน ซึ่งผลไม้สำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่น้ำตาลไม่สูงได้แก่ ส้ม มะละกอ สับปะรด พุทรา มังคุด แอปเปิ้ล ทับทิม แก้วมังกร ฯลฯ

ทั้งนี้ปริมาณผลไม้ 1 ส่วน จะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับขนาด ความหวาน หรือปริมาณคาร์โบไฮเดรต โดยทั่วไปพอจะกะประมาณได้ ดังนี้

- ผลไม้ผลเล็ก 1 ส่วน = 5-8 ผล เช่น ลำไย ลองกอง องุ่น
- ผลไม้ผลเล็ก 1 ส่วน = 5-8 ผล เช่น ลำไย ลองกอง องุ่น
- ผลไม้ผลใหญ่ 1 ส่วน = ครึ่งผล เช่น มะม่วง ฝรั่ง
- ผลไม้ผลใหญ่มาก 1 ส่วน = 6-8 ชิ้นพอดีคำ เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม

นอกจากนี้แล้วยังมีผลไม้สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานอีกหลายชนิดที่มีกลูโคสในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งสามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่ควรรับประทานผลไม้แบบสดๆ ไม่ควรทานผลไม้ผ่านการเชื่อม หมักดอง หรือมีเครื่องจิ้ม และที่สำคัญควรได้รับการตรวจเลือดและตรวจปัสสาวะเพื่อหาระดับน้ำตาลควบคู่กันไป นอกจากนี้ควรหมั่นออกกำลังกายทุกวัน รวมถึงควรพักผ่อนให้เพียงพอ เพียงเท่านี้คุณก็จะมีสุขภาพแข็งแรงได้อย่างไร้กังวล