

**7. โซเดียม** ควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มก./วัน พบมากในเครื่องปรุงรสต่าง ๆ และอาหารแปรรูป

**ตัวอย่าง:** งบประมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรส

เกลือ 1 ช้อนชา	2000 มก.
ซีอิ๊ว/น้ำปลา 1 ช้อนชา	400 มก.
ผงปรุงรส 1 ช้อนชา	950 มก.
กะปิ 1 ช้อนชา	240 มก.
น้ำจิ้มไก่/ซอสพริก 1 ช้อนชา	75 มก.

อาหารไม่ได้ปรุงรสเพิ่ม จะมีปริมาณโซเดียมประมาณ 1000 มก./วัน

ดังนั้นควรใช้เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ไม่เกิน 3 ช้อนชา/วัน โดยสามารถใช้เครื่องเทศ/สมุนไพรเพื่อเพิ่มกลิ่นรสได้ เช่น กระเทียม กะเพรา มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด



**• โภชนบริการ ชั้น 2**  
ศูนย์การแพทย์มะเร็งวิทยาจุฬารัตน์  
โรงพยาบาลจุฬารัตน์

เปิดให้บริการ วันจันทร์ - ศุกร์

🕒 เวลา 08.00 - 16.00 น.

**• โภชนบริการ**  
โรงพยาบาลจุฬารัตน์ ขนาด 400 เตียง

เปิดให้บริการ วันจันทร์ - ศุกร์

🕒 เวลา 08.00 - 16.00 น.

**• สอบถามเพิ่มเติม / นัดหมาย**  
โทรศัพท์ **0 2576 6122**



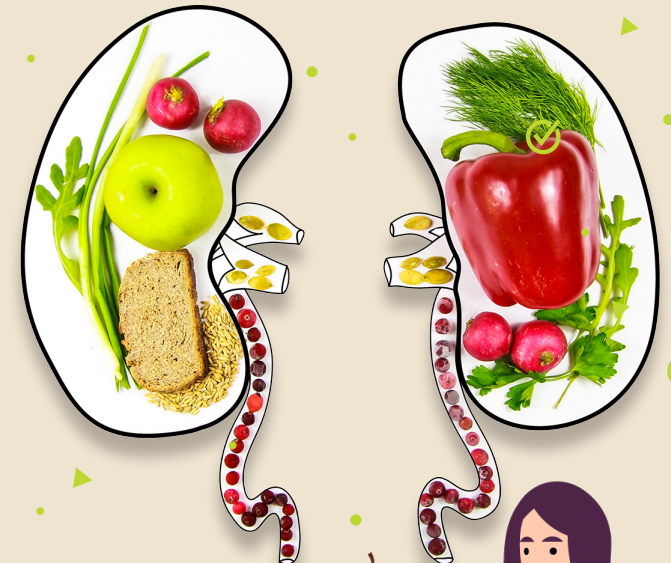
โรงพยาบาลจุฬารัตน์  
906 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน  
เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

PR67018

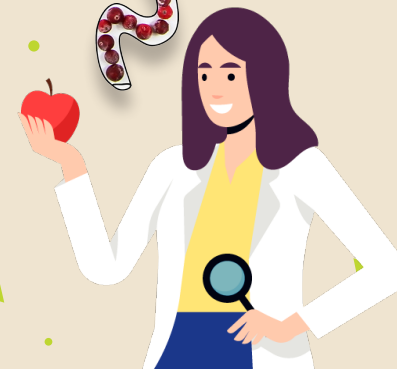


โรงพยาบาลจุฬารัตน์  
CHULABHORN HOSPITAL

**แนวทางการรับประทานอาหาร  
สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง**



**Chronic  
Kidney  
Disease**



“ทุกชีวิตของคนไข้คือหัวใจของเรา”

# ทานอย่างไร เมื่อไตเริ่มเสื่อม?

ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหาร... เพื่อให้ได้รับปริมาณสารอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม



**1. พลังงาน** อาหารที่ให้พลังงานเพียงพอจะช่วยป้องกันภาวะทุพโภชนาการ ควรได้รับพลังงาน 30-35 กิโลแคลอรี/น้ำหนักในอุดมคติ/วัน สำหรับผู้ป่วยที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ วิธีคิดน้ำหนักในอุดมคติ

- ชาย: ส่วนสูง (ซม.) - 100
- หญิง: ส่วนสูง (ซม.) - 105



**2. คาร์โบไฮเดรต** ควรเลือกประเภทข้าว-แป้ง ตามระยะความเสื่อมของไต

“ข้าวสวย 1 ทัพพี = 1 ส่วน มีโปรตีน 2 กรัม”



**◆ ระยะที่ 1-3a**

เลือกข้าวขาว ข้าวกล้องหรือขนมปังในสัดส่วนที่เท่ากัน เช่น ข้าวสวย 1 ทัพพี = ขนมปัง 1 แผ่น = บะหมี่ 1 ทัพพี



**◆ ระยะที่ 3b-5**

เลือกข้าวขาวหรือแป้งปลอดโปรตีน เช่น วุ้นเส้น สาหร่ายเปียก เส้นเซี่ยงไฮ้

**3. โปรตีน** ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับ ขึ้นกับระยะความเสื่อมของไต

✓ **ควร** - เลือกแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ ปลา ผลิตภัณฑ์จากนม หรืออาหารทางการแพทย์

✗ **หลีกเลี่ยง** - อาหารแปรรูปและอาหารหมักดอง เช่น ไส้กรอก กุนเชียง ปลาเค็ม อาหารกระป๋อง รวมถึงเนื้อสัตว์ติดมันหรือติดหนัง

“โปรตีน 1 ส่วน (7 กรัม) = เนื้อสัตว์ 1 ส่วน = 2 ช้อนโต๊ะ”  
(น้ำหนักสุก 30 กรัม / ดิบ 40 กรัม)



ตัวอย่าง: เช่น โปรตีน 1 ส่วน เท่ากับ

ไข่ทั้งฟอง 1 ฟอง / ไข่ขาว 2 ฟอง	เนื้อไก่ 2 ช้อนโต๊ะ
เต้าหู้ไข่ ½ หลอด	เนื้อปลา 2 ช้อนโต๊ะ

**◆ โรคไตระยะที่ 1-2**

ควรได้รับโปรตีน 1 กรัม/น้ำหนักตัวที่เหมาะสม/วัน

**◆ โรคไตระยะที่ 3a, 3b-5**

ควรได้รับโปรตีน 0.6-0.8 กรัม/น้ำหนักตัวที่เหมาะสม/วัน

**หลีกเลี่ยงไข่แดง**

**◆ ระยะฟอกไต**

โปรตีนเพิ่มขึ้นเป็น 1.1 - 1.4 กรัม/น้ำหนักตัวที่เหมาะสม/วัน

ตัวอย่าง: เมนูอาหารจำกัดโปรตีน

- ยำวุ้นเส้น / เซี่ยงไฮ้
- ชาหริ่ม / สาหร่าย
- ผัดไท
- แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ

**4. ไขมัน** ควรได้รับไขมันในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง และเลือกไขมันชนิดดีในการประกอบอาหาร

“ไขมัน 1 ส่วน เท่ากับ 5 กรัม”



น้ำมัน 1 ช้อนชา	สลัดน้ำใส 1 ช้อนชา
เนย / มาการีน 1 ช้อนชา	ครีมเทียม 2 ช้อนชา
สลัดน้ำข้น 1 ช้อนโต๊ะ	กะทิ 1 ช้อนชา

✓ **ควร** - เลือกประเภทไขมันชนิดดี เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันทานตะวัน เป็นต้น

✗ **หลีกเลี่ยง** - ไขมันอิ่มตัว และไขมันทรานส์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม กะทิ น้ำมันมะพร้าว เนยเทียม เนยขาว มาการีนเบเกอรี่ เป็นต้น

**5. โปแทสเซียม** ผู้ป่วยโรคไตที่มีระดับโปแทสเซียมในเลือดสูง ต้องควบคุมอาหารที่มีโปแทสเซียม ไม่เกิน 2000 มก./ วัน ซึ่งพบมากในกลุ่มผักและผลไม้

- ผักสุก 1 ทัพพี (50 - 70 กรัม) หรือ
- ผักดิบ 2 ทัพพี (70 - 100 กรัม)

**◆ กลุ่มผัก/ผลไม้ที่มีโปแทสเซียมต่ำ (< 100 มก./1 ส่วน)**

ผักกาดขาว	ถั่วลิสง	กวางตุ้ง
ตำลึง	บวบ	ยอดมะระหวาน
เงาะ 3 - 5 ผลเล็ก	มังคุด 4 ผลเล็ก	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก

**◆ กลุ่มผัก/ผลไม้ที่มีโปแทสเซียมกลาง (100-200 มก./1 ส่วน)**

ผักเขียว	มะเขือยาว	พริกหวาน
กะหล่ำปลี	แตงกวา	คะน้า
ข้าวโพดอ่อน	ผักบุ้ง	เห็ดหอม
ชมพู่ 2 ผล	ส้มโอ 2 กลีบ	องุ่น 8 - 12 ผลเล็ก

**◆ กลุ่มผักที่มีโปแทสเซียมสูง (>200 มก./1 ส่วน)**

มะเขือเทศ	ฟักทอง	บร็อกโคลี่
ถั่วฝักยาว	แครอท	มะเขือเปราะ
กะหล่ำดอก	มันฝรั่ง	ขบุน 4 ยวง
แคนตาลูป 8 ชิ้น	แตงโม 10 ชิ้น	ส้ม 1 ผลกลาง
ทุเรียน 1 พู	กล้วยหอม ½ ผล	มะละกอ 10 ชิ้น
ฝรั่ง ½ ผลกลาง	กล้วยน้ำว้า 1 ผล	แก้วมังกร ½ ผล

**6. ฟอสฟอรัส** ผู้ป่วยโรคไตที่มีระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ต้องควบคุมฟอสฟอรัส ไม่เกิน 800 - 1000 มก./วัน พบได้ในอาหารธรรมชาติ และอาหารแปรรูป โดยฟอสฟอรัสจากอาหารธรรมชาติจะถูกดูดซึมได้น้อยกว่า

**◆ กลุ่มที่มีฟอสฟอรัสต่ำ (<100 มก./1 ส่วน )**

อาหารธรรมชาติ	อาหารแปรรูป
ข้าวสวย 1 ทัพพี	ขนมปังขาว 1 แผ่น
ผักและผลไม้ 1 ส่วน	คอร์นเฟลก 20 กรัม
ไข่ขาว 1 ฟอง	ชาเขียว 1 ขวด (500 มล.)

**◆ กลุ่มที่มีฟอสฟอรัสปานกลาง (100-200 มก./1 ส่วน)**

อาหารธรรมชาติ	อาหารแปรรูป
ข้าวกล้อง 2 ทัพพี	ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น
ไข่ทั้งฟอง 1 ฟอง	ซ็อกโกแลต 1 แท่ง (50 กรัม)
ถั่วลิสง 1 ทัพพี	ไส้กรอก 1 แท่ง (30 กรัม)
เนื้อหมู / ไก่ / ปลา 2 ช้อนโต๊ะ	
เห็ดสุก 1 ทัพพี	

**◆ กลุ่มที่มีฟอสฟอรัสปานกลาง (100-200 มก./1 ส่วน)**

อาหารธรรมชาติ	อาหารแปรรูป
นมสด 1 แก้ว (250 มล.)	ปลากระป๋อง / กุ้งแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ
โยเกิร์ต 1 ถ้วย (150 มล.)	น้ำอัดลม เบียร์
ถั่ว / ถัวยักษ์ 30 กรัม	เบเกอรี่ ขนมอบ
เต้าหู้ขาว 1 ก้อน	อาหารสำเร็จรูป

