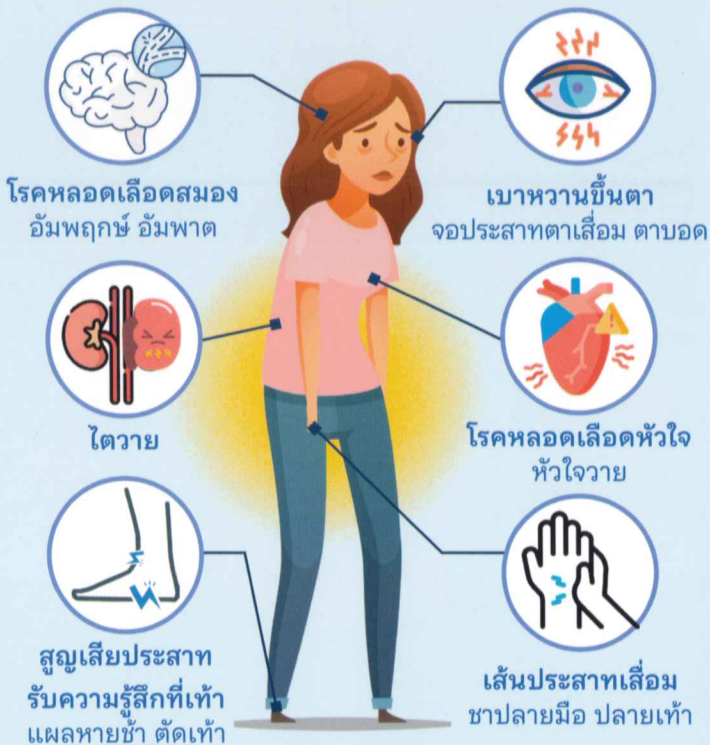


เบาหวาน

คืออะไร? DIABETES

โรคที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินกว่าปกติอย่างต่อเนื่องและเรื้อรัง เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนหลังฮอร์โมนอินซูลินได้น้อยกว่าปกติหรือเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้

ภาวะแทรกซ้อน



โภชนาบำบัด 2:1:1 สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และ แร่ธาตุ ให้ครบถ้วน รวมทั้งต้องคำนึงถึงปริมาณและคุณภาพของอาหารแต่ละชนิด รู้สัดส่วนอาหารของตนเอง ซึ่งกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร เพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

1. อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต/น้ำตาลเป็นส่วนประกอบ

- **กลุ่มข้าว-แป้ง** เลือกรับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ได้แก่ ข้าวไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีต ข้าวโอ๊ต ธัญพืช เส้นหมี่ ควรรับประทานปริมาณใกล้เคียงกันในทุกมื้อ
 - **กลุ่มผลไม้** เน้นผลไม้หวานน้อยและจำกัดปริมาณ เช่น ฝรั่ง ชมพู แอปเปิ้ล แก้วมังกร **ไม่แนะนำ** ผลไม้แปรรูปและน้ำผลไม้
 - **กลุ่มผัก** เน้นรับประทานในกลุ่มผักใบ เช่น ผักกาด คะน้า กวางตุ้ง ตำลึง เป็นแหล่งของใยอาหาร ช่วยชะลอการขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือด
 - **กลุ่มนม** เน้นนมจืดไขมันต่ำหรือพร่องมันเนย โยเกิร์ตธรรมชาติ
- หลีกเลี่ยง** นมปรุงแต่งรส นมเปรี้ยว โยเกิร์ตรสต่าง ๆ

2. เนื้อสัตว์

แนะนำรับประทานเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา ออกไก่ เนื้อไก่งวง เนื้อหมูสันใน ไช้ขาว **ไม่แนะนำ** เนื้อสัตว์ไขมันสูง ดินหนังติดมัน เครื่องในสัตว์ และเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง เบคอน หมูหยอง และไส้กรอก

3. ไขมัน

เลือกรับประทานน้ำมันในกลุ่มไขมันดี เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลืองเป็นประจำ **ลดการรับประทาน** น้ำมันหมู/ไก่ น้ำมันปาล์ม กะทิ ครีมเทียม อาหารที่มีเนยหรือมาการีนเป็นส่วนประกอบ เช่น เบเกอรี่ กาแฟ 3 in 1 พ๊อปคอร์น เป็นต้น

QUICK TIPS

เคล็ดลับ

- การปรุงประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม นึ่ง เคี้ยว อบ และตุ๋น
- อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารน้ำตาลสูง

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง



น้ำผลไม้ น้ำอัดลม น้ำหวาน นมรสหวาน และนมเปรี้ยว



ผลไม้ น้ำตาลสูงและผลไม้แปรรูป เช่น ลำไย ผลไม้กระป๋อง มะม่วงกวน



ขนมไทย และเบเกอรี่



เครื่องดื่มชูกำลัง และแอลกอฮอล์



ติดหวาน แก้อย่างไรดี ?

1. งดการปรุงเพิ่มในอาหาร และลดการชดน้ำซूप
2. กรณีมักจะมีกินจุบจิบ แนะนำให้ลดการซื้อของหวาน เครื่องดื่มรสหวานกักตุนไว้ที่บ้าน หรือที่ทำงาน ให้เลือกซื้อผลไม้หวานน้อยแทนของหวาน
3. กรณีติดรสหวาน ค่อย ๆ ปรับลดความหวานลง โดยการสั่งเครื่องดื่มหวานน้อย ไม่ใส่น้ำตาล หรือสามารถใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล
4. พกน้ำเปล่า จิบน้ำเปล่าตลอดวัน

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือด ≤ 70 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ โดยมีโอกาสเกิดมากในผู้ป่วยเบาหวานที่ใช้ยาฉีดอินซูลิน

อาการที่พบบ่อย



ควรปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อน้ำตาลต่ำ ?

กฎ 15:15

รับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว **15 กรัม** เช่น

ลูกอม 3 เม็ด หรือ น้ำหวาน 2 ข้อนโต๊ะ ผสมน้ำเปล่า หรือ น้ำผลไม้ และ น้ำอัดลม 180 มิลลิลิตร หรือ น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง 1 ข้อนโต๊ะ



งานโภชนาการ โรงพยาบาลจุฬารินทร์

สอบถามเพิ่มเติม/นัดหมาย

02 576 5120, 02 576 6122

เวลาทำการ วันจันทร์ - ศุกร์ 08.00 - 16.00 น.

โรงพยาบาลจุฬารินทร์

906 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน
เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

PR68015



โรงพยาบาลจุฬารินทร์
CHULABHORN HOSPITAL

กินอย่างไร เมื่อเป็นเบาหวาน



เบาหวาน

“ทุกชีวิตของคนไข้คือหัวใจของเรา”