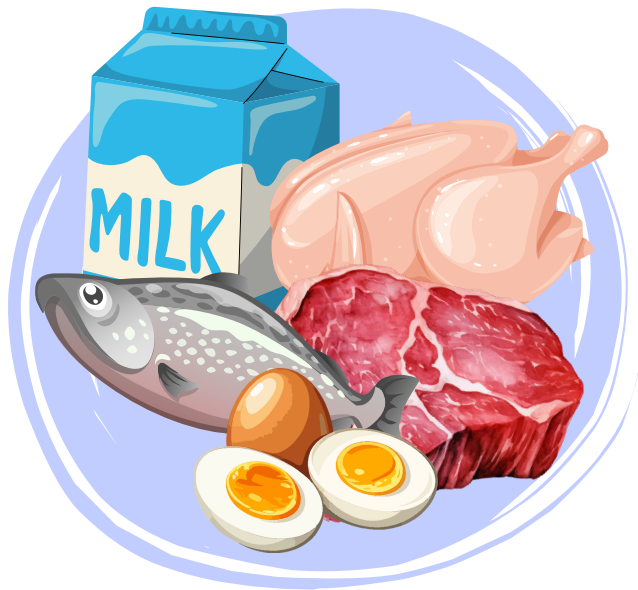




เติมโปรตีนให้พอ...
ถ้าต่อเคมีบำบัดได้

โปรตีน....

ทำไมผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด
ต้องการโปรตีนเพิ่ม ?

- ☐ ช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ
- ☐ ซ่อมแซมเนื้อเยื่อ 
- ☐ เสริมภูมิคุ้มกัน
- ☐ ลดภาวะทุพโภชนาการ

เคล็ดลับเพิ่มโปรตีนง่าย ๆ

- เพิ่มนมโปรตีนสูง
1 - 2 ขวด/วัน
หากกินอาหารได้น้อย 
- เน้นโปรตีนคุณภาพดี เช่น
เนื้อปลา อกไก่ ไข่ขาว เต้าหู้
และถั่วต่างๆ 
- แบ่งอาหารเป็น 5 - 6 มื้อ/วัน
หากเบื่ออาหารหรือคลื่นไส้



กินไม่ไหว ทำอย่างไร ?

คลื่นไส้



แบ่งกินครั้งละน้อย 5 -6 มื้อ/วัน



แผลในปาก

เลือกอาหารอ่อนนุ่ม ไม่เผ็ด

เบื่ออาหาร

ดื่มนมโปรตีนสูงระหว่างมื้อ



“หากรับประทานอาหารได้น้อยต่อเนื่องควรปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหาร”



แนวทางเลือกอาหารสำหรับ ผู้ป่วย Neutropenia

อาหารแนะนำ



- ปรงสุกใหม่ ปรงสุกทั่วถึง
- นม UHT หรือนม/โยเกิร์ต พาสเจอร์ไรส์ แบบปิดผนึก ยังไม่หมดอายุ
- ผักที่ล้างสะอาดและปรงสุก
- ผลไม้เปลือกหนาที่ล้างสะอาด และปอกใหม่ เช่น ถั่วลิสง ส้ม แอปเปิ้ลที่ปอกเปลือกแล้ว
- อาหารที่เก็บในภาชนะสะอาด และอยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสม



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง



- เนื้อสัตว์ดิบหรือกึ่งสุก
- อาหารบุฟเฟต์ สลัดบาร์ หรืออาหารที่วางทิ้งไว้นาน
- นม น้ำผลไม้ ที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์
- อาหารหมดอายุ หรือไม่ทราบแหล่งที่มา
- ผักดิบ ผลไม้เปลือกบางที่ทานทั้งเปลือก
- อาหารค้างคืน อาหารหมักดอง

ตัวอย่างเมนูอาหาร



ปลาเนื้อหนึ่ง 100 กรัม
โปรตีน 19 - 20 กรัม

ไข่ตุ๋น 1 ถ้วย
(ไข่ 2 ฟอง)
โปรตีน 13 - 14 กรัม



สเต็กอกไก่ 100 กรัม
โปรตีน 23 - 25 กรัม

ไข่ต้ม 2 ฟอง
โปรตีน 13 - 14 กรัม



ข้าวต้มไก่สับ 80 กรัม + ไข่ต้ม 1 ฟอง
โปรตีน 23 - 25 กรัม



ข้าวต้มปลากระพง 100 กรัม
โปรตีน 20 - 22 กรัม

ปลาแซลม่อนย่าง 100 กรัม
โปรตีน 20 - 22 กรัม



แกงจืดเต้าหู้หมูสับ 1 ถ้วย
โปรตีนประมาณ
10 - 15 กรัม



ต้มยำปลากระพงน้ำใส
(ปลากระพง 100 กรัม)
โปรตีน 20 - 22 กรัม

ข้าวไข่เจียวกึ่ง
(ไข่ไก่ 2 ฟอง + กุ้งสดประมาณ 3-4 ตัว)
โปรตีน 19 - 21 กรัม



ผัดบล็อกโคลี่เห็ดหอม
อกไก่ 80 กรัม
โปรตีน 19 - 22 กรัม



รายการอาหารโปรตีนเพื่อนำไปประกอบอาหาร สำหรับผู้ป่วยเคมีบำบัด



เป้าหมาย 1.2 - 1.5g โปรตีน x น้ำหนักตัว(kg) | เลือกทานได้หลากหลาย



อกไก่

100g | 23-25g โปรตีน



ไข่ไก่

2 ฟอง | 13-14g โปรตีน



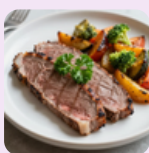
ไข่เป็ด

1 ฟอง | 14-16g โปรตีน



ตับไก่

100g | 17-19g โปรตีน



เนื้อวัว

100g | 22-24g โปรตีน



อกเป็ด

100g | 18-20g โปรตีน



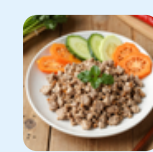
ตับหมู

100g | 19-21g โปรตีน



หมูสันใน

100g | 20-22g โปรตีน



หมูสัน

100g | 14-16g โปรตีน



ปลาตุ๋น(สุก)

100g | 17-19g โปรตีน



ปลาสด(สุก)

100g | 18-20g โปรตีน



ปลานิล(สุก)

100g | 19-21g โปรตีน



ปลาแซลมอน(สุก)

100g | 20-22g โปรตีน



ปลากระพง(สุก)

100g | 20-22g โปรตีน



ปลาทุ(สุก)

100g | 18-20g โปรตีน



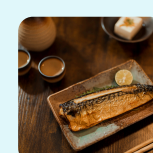
กุ้ง(สุก)

100g | 20-22g โปรตีน



ปลาหมึก(สุก)

100g | 16-18g โปรตีน



ปลาซาบะ(สุก)

100g | 18-20g โปรตีน



เต้าหู้ไข่

100g | 8-10g โปรตีน



เต้าหู้ถั่วเหลือง

1 แผ่น | 14g โปรตีน



เมล็ดอัลมอนด์อบ

100g | 20-21g โปรตีน



ถั่วลิสง

100g | 25-26g โปรตีน



ถั่วเขียว

100g | 22-24g โปรตีน



ถั่วเหลือง

100g | 34-36g โปรตีน



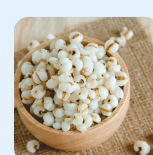
ถั่วแดง

100g | 22-24g โปรตีน



ข้าวโอ๊ต

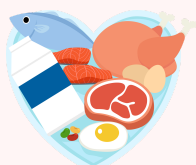
100g | 12-14g โปรตีน



ลูกเดี๋ย

100g | 10-12g โปรตีน

**อ้างอิงจาก ฐานข้อมูลสารอาหารของกองโภชนาการ กรมอนามัย



กินดี พักพอ ออกกำลังกาย ก้าวผ่านเคมีบำบัดไปด้วยกัน
ด้วยความห่วงใยจากหน่วยเคมีบำบัดและการดูแลระยะสั้น

