



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

กินอย่างไรเมื่อเป็น “เบาหวาน”

พญ. อรดี ใจวาทะสิทธิ์ พญ. สุจิตรา เลิศไพฑูริย์ พญ. อรรณพ ทัศนะปัญญะ



กุญแจสำคัญในการควบคุมเบาหวานคือ การรับประทานอาหารอย่างถูกต้องร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ผู้ที่เป็นเบาหวานสามารถรับประทานอาหารได้เหมือนคนทั่วไปซึ่งเลือกเป็นอาหารสุขภาพ โดยรู้จักเลือกชนิดอาหารและควบคุมปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม จะมีส่วนช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาล ไขมันในเลือด และความดันโลหิต ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งจะช่วยป้องกันหรือชะลอโรคแทรกซ้อนของเบาหวานได้



อาหารสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

หมวดอาหาร	✓ อาหารที่ควรเลือกรับประทานอาหาร	X อาหารที่ควรเลี่ยง/จำกัด
ข้าว/แป้ง	ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต เส้นก๋วยเตี๋ยวกล้อง เส้นบุก วุ้นเส้น พาสต้าโฮลวีท ขนมปังโฮลวีท ถั่ว เมล็ดแห้งต่างๆ ข้าวโพด ฟักทอง มัน เผือก ลด การกินข้าวขาว ขนมปังขาว	น้ำตาล น้ำผึ้ง ขนมหวานต่างๆ ข้าวเหนียว ข้าวเหนียวมูล เบเกอรี่ ขนมเค้ก คุกกี้ ชีเรียล เคลือบน้ำตาล มันฝรั่งทอด ท็อฟฟี่
ผัก	ผักสด ผักสุก ให้หลากหลายและหลากสี	ผักชุบแป้งทอด ผัดผักน้ำมันมาก ผักทอดกรอบ ครีม ผักหมักดอง
ผลไม้	ผลไม้สด เช่น แอปเปิ้ล ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง ชมพู สตอเบอรี่ บลูเบอรี่ สาลี่ ลูกแพร์ กีวี ลูกพลัม แก้วมังกร แคนตาลูป มะละกอ ถั่วฝักยาว ฯลฯ	ผลไม้หวานจัด เช่น ทุเรียน ขนุน ลำไย มะม่วงสุก น้อยหน่า น้ำผลไม้ ผลไม้ตากแห้ง ผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้เชื่อมกวน ผลไม้กระป๋อง ฯลฯ
เนื้อสัตว์และ อาหารทดแทน เนื้อสัตว์	ไข่ขาว เต้าหู้ เนื้อสัตว์ไม่ติดหนัง ไม่ติดมัน ปลา อกไก่ สันในหมู ถั่วเมล็ดแห้ง ซีสไขมันต่ำ	เนื้อสัตว์ติดหนังติดมัน หมูสามชั้น เนื้อสัตว์ ทอด ชุบแป้งทอด ไส้กรอก แฮม กุนเชียง หมูยอ ซีส ไขมันสูง
นม	นมจืดพร่องมันเนย ขาดมันเนย นมถั่วเหลืองรสจืด โยเกิร์ตธรรมชาติ	นมรสหวาน นมปรุงแต่งรสชนิดต่างๆ นมข้น หวาน นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม โยเกิร์ตที่ปรุงแต่ง รส
ไขมัน	น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า เนย ถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง (อัลมอนต์ วอลนัท เม็ดมะม่วง หิมพานต์ ถั่วลิสง ฯลฯ) อะโวคาโด น้ำสลัดชนิดใส	<u>ไขมันอิ่มตัว</u> : น้ำมันหมู หนังไก่ กะทิ เนย เบคอน น้ำมันมะพร้าว น้ำสลัดชนิดข้น น้ำมันปาล์มเคอเนล <u>ไขมันทรานส์</u> : ครีม ครีมเทียม เบเกอรี่ อาหารทอด น้ำมันซ้ำ
เครื่องดื่ม	น้ำเปล่า น้ำสมุนไพรที่ไม่เติมน้ำตาล (เช่น น้ำขิง น้ำใบเตย น้ำมะตูม น้ำกระเจียว) ชาเขียวไม่เติมน้ำตาล	น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ กาแฟเย็น ชา เย็น โอเลี้ยง ชานมไข่มุก เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์

ปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อมีความสำคัญกับระดับน้ำตาล (โดยเฉพาะหลังอาหาร) เป็นอย่างมาก แม้จะเป็นอาหารที่แนะนำให้รับประทาน หากรับประทานในปริมาณที่มากเกินไปก็จะทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้นได้มากเช่นกัน ซึ่งสามารถคำนวณปริมาณอาหารได้หลายแบบ เช่น จานอาหารสุภาพหรือปิรามิดอาหาร

จานอาหารสุภาพ เป็นวิธีที่จะเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้สมดุลแบบง่ายๆ โดยแบ่งส่วนของจาน ออกเป็น 4 ส่วน คือ

- ผักหลากหลายชนิด ปริมาณ $\frac{1}{2}$ ของจาน (50%)
- ข้าว/แป้ง ปริมาณ $\frac{1}{4}$ ของจาน (25%) เลือกข้าว/แป้งชนิดที่ไม่ขัดขาว
- เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ $\frac{1}{4}$ ของจาน (25%)
- ผลไม้ที่ไม่หวานจัด 1 ส่วน (1 ผลกลาง) ในแต่ละมื้อหรือเป็นมื้อว่าง
- นมจืด/ผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ 1-2 ส่วน/วัน ในมื้อหลักหรือมื้อว่าง



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่อ่านหนังสือ...ก็ดีกว่า...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์