

ประเภทของอาหารที่ควรรับประทาน

กลุ่มที่ควรงด

- ✚ น้ำตาลทุกชนิด(รวมน้ำผึ้งด้วย)
- ✚ ขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฟอยทอง และขนมเชื่อมต่างๆ
- ✚ ผลไม้กวน เชื่อม บรรจุกระป๋อง ผลไม้สดที่มีเครื่องจิ้ม น้ำตาล-พริก-เกลือ
- ✚ น้ำหวาน น้ำอัดลม รวมถึงเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล เช่น ชา กาแฟ
- ✚ ผลไม้รสหวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน ละมุด น้อยหน่า ลิ้นจี่ อ้อย

กลุ่มที่ควรควบคุมปริมาณ

- ✚ อาหารพวกแป้ง ข้าว ถั่วเขียว ขนมหิน ขนมห้าง มัน ถั่วต่างๆ
- ✚ อาหารไขมันมากเช่น ขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน อาหารกะทิ
- ✚ ไข่แดง หอยนางรม
- ✚ ผักประเภทหัวที่มีแป้งมาก เช่น ฟักทอง แครอท หัวผักกาด หัวหอม สะเดา กระเจี๊ยบ ถั่วลิ้นเต่า
- ✚ มะละกอ ฝรั่ง สับปะรด รวมทั้งผลไม้ดอง

กลุ่มที่ไม่จำกัดปริมาณ

- ✚ ผักทุกชนิด ยกเว้นผักที่มีแป้งมาก
- ✚ เต้าหู้
- ✚ เนื้อปลา
- ✚ อาหารกากใยสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ



ออกกำลังกายวันละนิด พิชิตเบาหวาน



การปฏิบัติตัว..เมื่อเป็น

เบาหวาน



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลบางกระพุ่ม

อ.บางกระพุ่ม จ.พิษณุโลก



เบาหวานคืออะไร



เป็นชื่อของกลุ่มอาการความผิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนสำคัญตัวหนึ่งคือ อินซูลินจากตับอ่อน

อาการของผู้ที่เป็นเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อยและมาก (ปัสสาวะมากกลางคืน)
2. คอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำบ่อย และมาก
3. หิวบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักลด ผอมลง อ่อนเพลีย
4. เป็นแผลง่าย แต่หายยาก
5. คันตามผิวหนัง และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
6. ชาบริเวณปลายมือ ปลายเท้า
7. ตามัวพร่าต้องเปลี่ยนแว่นบ่อย

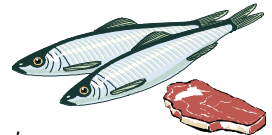


สาเหตุของเบาหวาน

1. น้ำหนัก ความอ้วน ขาดการออกกำลังกาย
2. กรรมพันธุ์ มักพบในผู้ที่มีบิดา มารดา เป็นเบาหวาน ลูกมีโอกาสเป็น 6-10 เท่า
3. ความเครียดเรื้อรัง
4. อื่นๆ เช่น จากโรคติดเชื้อ หรือยาบางชนิด

รูปแบบการกินอย่างมีสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน

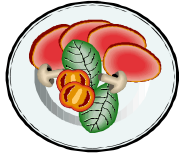
- กินพอ คือ กินครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ ให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- กินดี คือ กินอาหารให้หลากหลาย ไม่ซ้ำจำเจ
- กินข้าว เป็นอาหารหลักอย่างน้อยครึ่งหนึ่งของพลังงานที่ต้องการสลับกับอาหาร แป้งที่ย่อยสลายง่ายเป็นบางมื้อ
- กินพืช ผักให้มาก ผลไม้เลือกกินที่ไม่หวานจัด เบียร์ขจัด กินข้าวซ้อมมือ
- กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
- หลีกเลี่ยง อาหารหวานจัด เค็มจัด
- หลีกเลี่ยงอาหารมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ
- งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



ตัวอย่างปริมาณอาหารของผู้ป่วยตามสภาพร่างกาย และการใช้พลังงาน

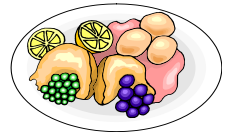
1. ถ้าใช้แรงงานหรือออกกำลังกายมาก เช่น ทำสวน ทำไร่ ทำนา กรรมกร ควรกินดังนี้

- ข้าวสุก 5-6 ทัพพีไม่พูน
- ไขมันอาหาร 4-5 ช้อนโต๊ะ
- ผลไม้ ส้มเขียวหวาน 2 ผล
- เนื้อสัตว์ หรือเต้าหู้ 4-5 ช้อนโต๊ะ
- ผักมากตามต้องการ



2. ถ้าใช้แรงงานปานกลางหรือน้อย เช่น ทำงานในสำนักงาน ครู แม่บ้าน

- ข้าวสุก 4-5 ทัพพีไม่พูน
- ไขมันในอาหาร 1 ช้อนโต๊ะ
- เนื้อสัตว์ หรือเต้าหู้ 4 ช้อนโต๊ะ
- ผักมากตามต้องการ



3. ผู้ที่อ้วนและแพทย์แนะนำให้ลดน้ำหนัก

- ข้าวสุก 2 ทัพพีไม่พูน
- เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือเต้าหู้ 4 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันที่ใช้ในอาหาร 4 ช้อนชา
- ผักมากตามต้องการ ให้รับประทานอัมด้วยผัก
- ผลไม้ อาจเป็นส้ม 1 ผล

