

## อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไต(ต่อ)

### 5.ไขมัน

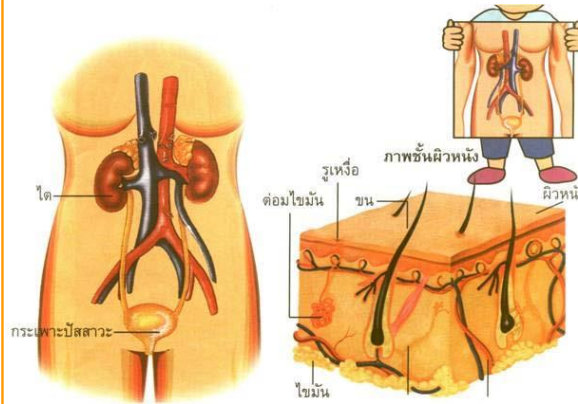
ควรหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันจากสัตว์ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ เนย มาร์การีน และเลือกรับประทานไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันงา



### การดูแลผู้ป่วยเบาหวานและเป็นโรคไต

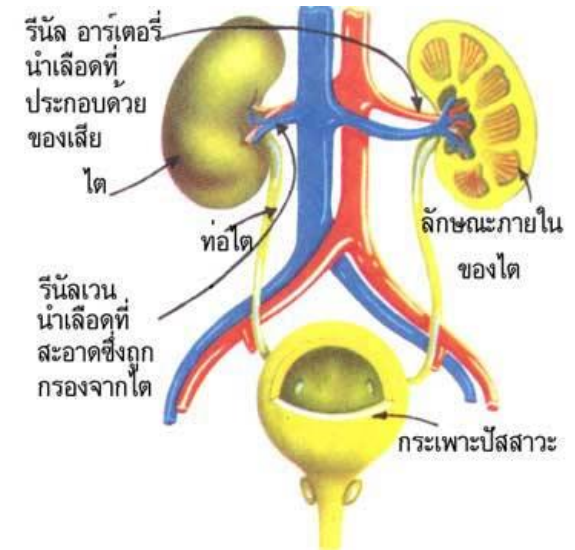
การดูแลผู้ป่วยเบาหวาน และเป็นโรคไต

1. กินยาตามแพทย์สั่ง และพบแพทย์ตามนัด
2. รักษาระดับน้ำตาลในเลือดอย่างเคร่งครัด
3. ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. งดบุหรี่ และแอลกอฮอล์
5. ควบคุมอาหารเค็ม รสจัด อาหารหมักดอง และอาหารกระป๋อง
6. ระวังอาหารที่มี โคเลสเตอรอลสูง
7. รับประทานผัก และปลามากขึ้น
8. สำรวจผิวหนัง และทำให้สะอาด ไม่ให้มีแผลเรื้อรัง
9. ระหว่างการรักษาด้วยเครื่องไตเทียม ควรรับประทานเนื้อสัตว์ และอาหารเค็มให้น้อยที่สุด



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
โรงพยาบาลบางกระพุ่ม

## โรคไตกับผู้ป่วยเบาหวาน



โรงพยาบาลบางกระพุ่ม

อ.บางกระพุ่ม จ.พิษณุโลก

● งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์



## โรคไตกับผู้ป่วยเบาหวาน

โรคไตเป็นสาเหตุความเจ็บป่วย และสาเหตุการตายที่สำคัญ ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ป่วยเบาหวานที่มีความผิดปกติของไตในระยะแรกๆจะไม่มีอาการแสดงใดๆ เมื่อมีการเสื่อมของไตมากขึ้น จะมีการสะสมการคั่งของเสียภายในร่างกายผู้ป่วยอาจมีอาการบวมร่วมด้วย หลังจากระยะนี้ จะเกิดภาวะไตวายเรื้อรังขึ้น

## เบาหวานมีผลต่อไตอย่างไร

**ไต** ทำหน้าที่หลายอย่าง เช่น ขับถ่ายของเสียออกทางปัสสาวะ ดูดซึมและเก็บสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย รักษาปริมาณเกลือแร่ และกรด-ด่างภายในร่างกายให้สมดุล ควบคุมความดันโลหิต กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดและฮอร์โมน เมื่อเป็นเบาหวานระยะเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต เช่น

### ☒ ภาวะเพาะปัสสาวะ

ทำให้เกิดภาวะเพาะปัสสาวะอักเสบได้

### ☒ อาการบวม

เกิดขึ้นเมื่อไตทำงานน้อยกว่าปกติ

### ☒ ไตอักเสบจากการติดเชื้อ

ผู้ป่วยจะมีอาการไข้ หนาวสั่น ปวดหลัง

### ☒ ไตวายเฉียบพลัน

เมื่อรับประทานยาบางชนิดที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของเนื้อไต และเลือดที่ไปเลี้ยงไต

### ☒ ไตวายเรื้อรัง

ไตทำงานน้อยลง ผู้ป่วยจะมีอาการบวม ซีด ความดันโลหิตสูง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด

## อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไต

หากผู้ป่วยสามารถปฏิบัติเรื่องอาหารได้ถูกต้องก็จะช่วยให้การรักษาด้วยยามีประสิทธิภาพสารอาหารที่ต้องควบคุมสำหรับผู้ป่วยโรคไต มี 5 ตัวดังนี้

### 1.โปรตีน

ควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีซึ่งได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรเป็นเนื้อปลา



### 2.โซเดียม

มีมากในอาหาร พวกเนื้อสัตว์โดยเฉพาะพวกอาหารทะเล เกลือแกง อาหารที่ใช้เกลือในการถนอมอาหาร เช่น ไข่เค็ม ผักดองเค็ม ผลไม้ดองเค็ม เครื่องปรุงรสอาหาร กะปิ ปลาจืด เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว น้ำอืดลม อาหารที่ใส่ผงชูรส ผู้ป่วยที่ต้องงดอาหารพวกหมักดอง เกลือ อาจปรุงแต่งอาหารด้วยมะนาว น้ำตาล พริก เครื่องเทศต่าง ๆ



## อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไต(ต่อ)

### 3. น้ำ

เมื่อไตล้มเหลว ขับปัสสาวะได้น้อยจะ มีอาการตัวบวม ความดันโลหิตสูง ปริมาณน้ำที่จำเป็นต้องจำกัดให้เท่ากับ ปริมาณปัสสาวะใน 24 ชั่วโมงบวก 500 ซีซี ปริมาณนี้จะหมายถึง ปริมาณน้ำที่ได้จาก อาหารที่รับประทานและ จากน้ำดื่มรวมกัน



### 4.โปตัสเซียม

มีในอาหารแทบทุกชนิด และควรหลีกเลี่ยง ผักที่มี สีส้ม ผักที่มีสีอ่อนจะมีโปตัสเซียมน้อยกว่าผักที่มีสีเข้ม **ผักและผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง** เช่น ทูเรียน ลำไย กัลยัว หัวปลี ผักชี ต้นกระเทียม โหระพา หน่อไม้ฝรั่ง หอมแดงมะเขือเปราะ ผักกวาดตุ้ง เห็ดฟาง แครอท มะเขือพวง

### **ผักบุงไทย ผักและผลไม้ที่มีโพแทสเซียมปานกลาง**

เช่น สับปะรด ฝรั่ง เงาะ ส้ม มะม่วง องุ่น ลิ้นจี่ แอปเปิล ขนุน มะละกอก เห็ดนางฟ้า พริกเขียว ผักกาดขาว มะเขือยาว มะละกอดิบ พริกหยวก ผักบุงจีน **ผักและผลไม้ที่มีโพแทสเซียมน้อย** เช่น แตงโม บวบเหลี่ยม ถั่วพู หอมใหญ่ เห็ดหูหนู แตงกวา

