

# อาหารเพื่อผู้ป่วยเบาหวาน

นอกจากการรับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อนแล้ว การควบคุมอาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยเบาหวานทุกราย เพื่อควบคุมระดับกลูโคสในเลือดให้ใกล้เคียงปกติให้มากที่สุด เป็นการป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่หลุดลอด อันเป็นเหตุให้เกิดพยาธิสภาพที่อวัยวะสำคัญต่างๆ ได้แก่ ตา ไต หัวใจ สมอง

**อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานแบ่งง่ายๆ เป็น 3 ประเภท**

- 1.อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง**
  - อาหารที่ประกอบด้วยน้ำตาลในปริมาณสูง
  - น้ำตาลจัดเป็นพลังงานไร้คุณค่า (empty calories) ได้แก่
    - น้ำตาลทุกชนิด เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลบีบ น้ำตาลก้อน น้ำตาลอ้อย น้ำอ้อย น้ำตาลสด น้ำผึ้ง น้ำหวานทุกชนิด
    - เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม เช่น น้ำเก๊กฮวย น้ำกระเจียว น้ำลำใย น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำส้มคั้นที่เติมน้ำตาล น้ำผลไม้อื่นๆ น้ำเกลือแร่ เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลมทุกประเภท โอเลี้ยง ชา กาแฟ ชาเขียว เครื่องดื่ม

- ช็อกโกแลต เครื่องดื่มธัญพืชและนมถั่วเหลืองที่ใส่น้ำตาล
  - ขนมหวานต่างๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน ขนมหม้อแกง สังขยา ลอดช่อง ขนมชั้น กะละแม ข้าวเหนียวแก้ว กลัยเชื่อม มันเชื่อม ขนมแกงบวดชนิดต่างๆ ขนมครก ฯลฯ
  - เบเกอรี่ ได้แก่ เค้ก คุกกี้ ขนมปังปรุงแต่งหวาน (pastry) ฯลฯ
  - อาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบในปริมาณมาก เช่น แยม ช็อกโกแลต ทอฟฟี่ เยลลี่ หมากฝรั่ง
  - ผลไม้หวาน ผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้เชื่อม
  - ผลไม้ตากแห้ง เช่น กลัยตาก ลูกเกด ลูกพลับ ลูกพรุน อินทผลัมตากแห้ง
  - ผลไม้บรรจุกระป๋อง ผลไม้ในน้ำเชื่อม เช่น ลิ้นจี่ ลำใย สับปะรด เงาะกระป๋อง
  - ผลิตภัณฑ์นม ได้แก่ นมข้นหวาน นมปรุงแต่งรสหวาน โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ไอศกรีม
  - อาหารรสเค็ม
- เกลือมีผลต่อความดันโลหิตและไต จึงไม่ควรรับประทานเกลือแกงเกิน 5 กรัม ประมาณ 1 ช้อนชาต่อ

- วัน โดยหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง เครื่องปรุงรส กะปิ น้ำปลา ของสด ปรุงรส เต้าเจี้ยว ปลาร้า ซออิ้ว ฯลฯ
  - เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์อาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ หรือไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง เช่น วิสกี้ เบียร์ สุรา สุราขาว ไวน์ พันช์ กระแช่ และสุราพื้นบ้าน
  - เครื่องดื่มที่เหมาะสม น้ำเปล่า ชาไม่ใส่น้ำตาล กาแฟดำ นมจืดพร่องมันเนย น้ำอัดลม ที่ใส่น้ำตาลเทียม น้ำมะเขือเทศ นมถั่วเหลืองไม่เติมน้ำตาล
- 2.อาหารที่รับประทานได้ตามต้องการไม่จำกัดปริมาณ**
    - ผักก้าน ผักใบ ผักใบเขียวทุกชนิดควรรับประทานทุกวันและทุกมื้อให้หลากหลายชนิดในวัน อาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่แคลอรีต่ำและมีใยอาหารสูง ทำให้การดูดซึมน้ำตาลช้าลง อีกทั้งใยอาหารยังช่วยลดระดับน้ำตาลไม่ให้เข้าสู่กระแสเลือดเร็วเกินไป ทำให้ร่างกายสามารถดึงน้ำตาลไปใช้ได้พอดี ได้แก่ ผักกาด คะน้า กวางตุ้ง ผักบุ้ง

ตำลึง บวบ มะเขือ พริก แตงกวา น้ำเต้า ถั่วฝักยาว ถั่วงอก เป็นต้น

- ผักหัว มีน้ำตาลเล็กน้อยถึงปานกลาง เช่น แครอท หัวผักกาด กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี ควรรับประทานประมาณ 1 ถ้วยต่อมือ

**3.อาหารที่รับประทานได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ**

**คาร์โบไฮเดรต ควรเลือกที่มีใยอาหารสูง ได้แก่**

- ข้าวสวย ข้าวเหนียว ข้าวโพด ขนมหีบ กวยเตี๋ยว búnเส้น ขนมปัง เผือก มัน พักทอง รับประทานได้ 2-3ทัพพี หรือ 1 ถ้วยต่อ 1 มื้อ
- ผลไม้ ควรคัดเลือกผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ละมุด ลำใย ขนุน น้อยหน่า มะม่วงสุก ควรรับประทานผลไม้สดทั้งผล (ไม่คั้น) รสไม่หวานจัดให้หลากหลายชนิด ได้แก่
  - ผลไม้เป็นลูก หรือเป็นผล เช่น กลัยน้ำว้า ส้มเขียวหวาน ชมพู ฝรั่ง แอปเปิล สาลี่ รับประทานได้ 1 ผลต่อ 1 มื้อ มะม่วงดิบรับประทานได้ครึ่งผลต่อมือ
  - ผลไม้เป็นชิ้น เช่น มะละกอ แตงโม แคนตาลูป สับปะรด ชมพู รับประทานได้ 6-8 ชิ้นคำ ต่อมือ ส้มโอ 6-8 คำต่อมือ
  - ผลไม้ลูกเล็ก เช่น เงาะ มังคุด ลองกอง ฝรั่ง รับประทานได้ 4-5 ผลต่อมือ
- โปรตีน แบ่งเป็นประเภทต่างๆ ดังต่อไปนี้
  - เนื้อสัตว์ ควรรับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด ได้แก่ ปลา ไก่ หมู วัว เป็ด กุ้ง หอย ควรรับประทานปลาเป็น

ประจำเพราะย่อยง่าย อีกทั้งมีคอเลสเตอรอลและไขมันน้อย เช่น ปลาทูตกลาง 1 ตัว ปลาช่อน ปลาดุก 2-3 ชิ้น ปลานิลครึ่งตัวต่อ 1 มื้อ เนื้อสัตว์อื่น ควรเป็นเนื้อที่ไม่ติดมัน เช่น หมูเนื้อแดง เนื้อไก่ ควรเป็นอกไก่ที่ไม่มีมัน ไม่มีหนัง รับประทานประมาณ 2 ช้อนโต๊ะต่อมือ

- ไข่ รับประทานได้สัปดาห์ละไม่เกิน 2-3 ฟอง เด็กและวัยรุ่นรับประทานได้วันละ 1 ฟอง
- นม เป็นแหล่งสารอาหารโปรตีนที่เหมาะสมสำหรับทุกวัย เด็กและวัยรุ่นควรดื่มนมสดไม่ปรุงแต่งพร้อมดื่ม (whole milk) วันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรดื่มนมสดพร่องมันเนย (low fat milk) หรือนมสดขาดมันเนย (skim milk) วันละ 1-2 แก้ว ถ้าดื่มนมแล้วท้องเสีย ควรดื่มนมถั่วเหลืองไม่ใส่น้ำตาลแทน
- โปรตีนจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง เป็นต้น

**ไขมัน**

- หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยไขมันอิ่มตัว ได้แก่ ไขมันสัตว์ ไขกรอก หมูสามชั้น น้ำมันมะพร้าว แกงกะทิ ไขมันนม เนย ครีม
- อาหารทอด ผัด ควรใช้ไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ได้แก่ น้ำมันถั่วลิสง งา มะกอก รำข้าว คาโนลา หรือไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ข้าวโพด เป็นต้น