

กินอย่างไร กับเบาหวาน

ศูนย์เบาหวานศิริราช Siriraj Diabetes Center (SiDC)
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การกินอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกายไม่มากหรือน้อยเกินไป ในผู้เป็นเบาหวาน สามารถช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงกับปกติ แต่ถ้าผู้เป็นเบาหวานกินอาหารมากเกินไปจะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ในทางกลับกันถ้ากินอาหารน้อยเกินไปก็จะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งทำให้ผู้เป็นเบาหวานมีภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาได้ผู้เป็นเบาหวานสามารถมีชีวิตอยู่กับเบาหวานอย่างมีความสุขได้ ถ้ารู้จักเลือกกินอาหารที่เหมาะกับสภาวะของโรคในขณะนั้นๆ และควรเลือกกินอาหารที่หลากหลายด้วย



หลักทั่วไปในการควบคุมอาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวาน

๑. รู้สัดส่วนอาหารของตนเองในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ ที่เหมาะสม (กำหนดโดยนักโภชนาการหรือนักกำหนดอาหาร)

๒. นับคาร์โบไฮเดรตและแลกเปลี่ยนอาหารทุกครั้งทำให้กินอาหารได้หลากหลายและมีปริมาณใกล้เคียงกันทุกมื้อโดยใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยน

๓. วางแผนการกินอาหารและกินอาหารให้ตรงเวลาวางแผนการกินอาหารทุกมื้อให้เหมาะสมกับแบบแผนการกินอาหารของตนเอง

๔. เลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการทาให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนและมีประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มการกินผักและผลไม้ให้มากขึ้น

๕. ใยอาหารจะช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

ข้อแนะนำด้านโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวาน

ผู้เป็นเบาหวานทั่วไป

คาร์โบไฮเดรต : ร้อยละ ๕๐ ของพลังงานรวมในแต่ละวัน

- เลือกกินอาหารที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนเป็นประจำได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ผลไม้รสไม่หวาน และนมสดจืดไขมันต่ำ
- บริโภคน้ำตาลไม่เกิน ๓ ช้อนชาต่อวัน
- งดเครื่องดื่มรสหวานทุกชนิด เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง





โปรตีน : ร้อยละ ๑๕-๒๐ ของพลังงานรวมในแต่ละวัน (ถ้าการทำงานของไตปกติ)

- บริโภคเนื้อปลาอย่างน้อย ๒ ครั้งต่อสัปดาห์ และเลือกเนื้อออกไก่หรือหมูเนื้อแดงเป็นหลัก
- งดเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงและเนื้อสัตว์แปรรูปทุกชนิด

ไขมัน : ร้อยละ ๓๐-๓๕ ของพลังงานรวมในแต่ละวัน

- ลดการกินน้ำมันหมู/ไก่ น้ำมันปาล์ม และกะทิ เลือกกินน้ำมันรำไข้าว และน้ำมันถั่วเหลืองเป็นประจำ
- ลดการกินอาหารที่มีมาการีนและเนยขาว เพื่อลดปริมาณไขมันทรานส์

แอลกอฮอล์ (แอลกอฮอล์ ๑ กรัม ให้พลังงาน ๗ กิโลแคลอรี)

- ไม่แนะนำให้ดื่มแอลกอฮอล์ ถ้าดื่มให้จำกัดปริมาณตามที่นักโภชนาการหรือนักกำหนดอาหารแนะนำ
- ให้ดื่มแอลกอฮอล์พร้อมกับอาหาร อย่าดื่มขณะท้องว่างเพราะแอลกอฮอล์อาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

วิตามินและเกลือแร่

- ไม่จำเป็นต้องเสริมวิตามินและเกลือแร่ในผู้เป็นเบาหวานถ้าไม่ได้ขาดสารอาหารเหล่านั้น

ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ ๑

- แนะนำสารอาหารคล้ายกับผู้เป็นเบาหวานทั่วไป โดยควรกำหนดพลังงานให้เหมาะสมตามวัยของเด็กและวัยรุ่น
- ปรับการใช้อินซูลินให้เข้ากับการกินอาหารและการออกกำลังกาย

ผู้เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์

- แนะนำสารอาหารคล้ายกับผู้เป็นเบาหวานทั่วไป
- กินอาหารให้ได้พลังงานเพียงพอกับความต้องการเพื่อควบคุมน้ำหนักและระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์
- ควรมีอาหารว่างก่อนนอน ๑ อย่าง เช่น นมรสจืด ๑ กล่อง หรือ ขนมปังโฮลวีท ๑ แผ่น เพื่อป้องกันภาวะ น้ำตาลในเลือดต่ำในตอนกลางคืน

ผู้เป็นเบาหวานสูงวัย

- ความต้องการพลังงานน้อยกว่าในวัยผู้ใหญ่
- อาจให้วิตามินเสริมเป็นประจำ โดยเฉพาะในผู้สูงวัยที่กินได้น้อย

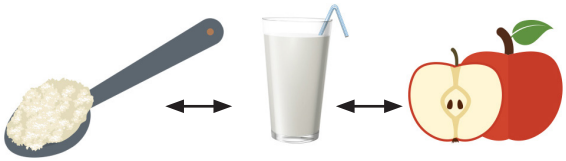
(อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมใน “อาหารเบาหวานกับผู้สูงวัย”)

อ้างอิงข้อมูลจาก : แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน ๒๕๕๗

การนับคาร์โบไฮเดรตและการแลกเปลี่ยนอาหาร

การนับคาร์โบไฮเดรตแบบส่วนเป็นวิธีที่สะดวกและเข้าใจง่ายจึงเหมาะกับผู้ที่เป็นเบาหวาน โดยอาหารในกลุ่มข้าวแป้ง นมสดจืด และผลไม้ต่างๆ ปริมาณ ๑ ส่วน จะให้คาร์โบไฮเดรต๑๕กรัมโดยเฉลี่ยสามารถแลกเปลี่ยนกันได้ในปริมาณ๑ต่อ๑หน่วย

ข้าวแป้ง	๑ ส่วน	ปริมาณ ๑ ทัพพี
นมสดจืด	๑ ส่วน	ปริมาณ ๑ แก้ว /กล่อง (๒๔๐ มล.)
ผลไม้	๑ ส่วน	ปริมาณตามชนิดของผลไม้



ข้าวแป้ง ๑ ทัพพี **นมสดจืด ๑ กล่อง/แก้ว** **ผลไม้ ๑ ส่วน**

การแลกเปลี่ยนอาหารอื่นๆ

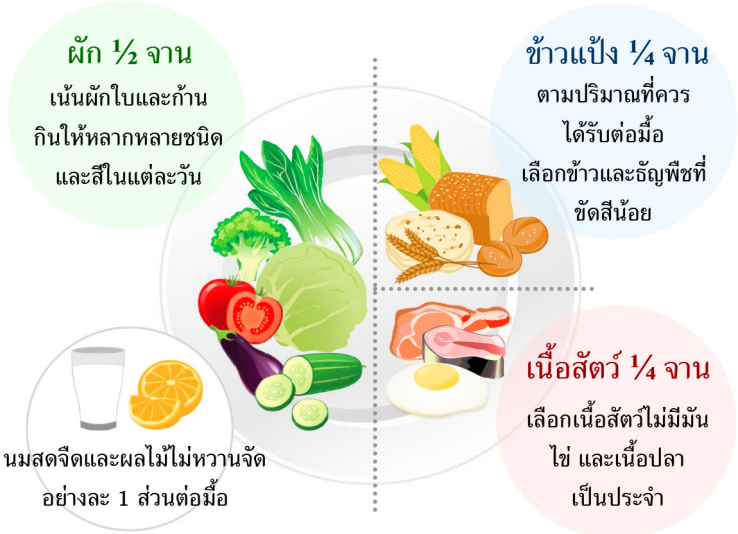
เมื่อผู้เป็นเบาหวานต้องการกินขนมหรืออาหารที่มีแป้งทุกชนิด ต้องมีการแลกเปลี่ยนอาหารชนิดนั้นกับหมวดข้าว แป้ง ผลไม้ และหมวดอื่นๆ ตามส่วนประกอบในอาหารด้วย

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	การแลกเปลี่ยน
เค้กมีหน้า	๑ ชิ้น (๒× ๒ นิ้ว)	ข้าว ๒ ส่วน ไขมัน ๑ ส่วน
โดนัท	๑ ชิ้น (๔๕ กรัม)	ข้าว ๑.๕ ส่วน ไขมัน ๑ ส่วน
ครัวซอง	๑ ชิ้น (๓๐ กรัม)	ข้าว ๑ ส่วน ไขมัน ๑.๕ ส่วน
วุ้นกะทิ	๑ ชิ้น (๒× ๒ นิ้ว)	ข้าว ๑ ส่วน ไขมัน ๑.๕ ส่วน
แพนเค้ก	๒ แผ่น	ข้าว ๑ ส่วน ไขมัน ๑ ส่วน

หมายเหตุ อาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ให้อ่านฉลากโภชนาการและแลกเปลี่ยนอาหารทุกครั้ง

การวางแผนการกินอาหารในแต่ละมื้อ

การวางแผนการกินอาหารจะใช้หลักการง่ายๆ
โดยให้แบ่งจานอาหารออกเป็นส่วนๆ ดังนี้



ผู้เป็นเบาหวานควรระวังในการเลือกอาหารโดยใช้หลัก

“ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม”

เรียบเรียงโดย
น.ส.ศรีวรรณ ทองแพง นักวิชาการโภชนาการ ศูนย์เบาหวานศิริราช
ที่ปรึกษา
อ.ศรีสมัย วิบูลยานนท์ นักโภชนาการชำนาญการอาวุโส
ศูนย์เบาหวานศิริราช ศูนย์เบาหวานศิริราช

ที่มา : http://www.si.mahidol.ac.th/sdc/admin/knowledges_files/๒๔_๔๔_๑.pdf