



กลุ่มงานโภชนศาสตร์  
โรงพยาบาลแก้งคร้อ

# อาหารแลกเปลี่ยนสำหรับ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน



## เบาหวาน

คือภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ (FBS > 126) จนตับอ่อนไม่สามารถหลั่งอินซูลินได้เพียงพอหรืออินซูลินที่หลั่งออกมาไม่ดี

## ภาวะแทรกซ้อน

- ตา
- ไต
- เท้า
- หลอดเลือด



## อาการของโรคเบาหวาน

1. เห็นแสงวูบวาบ
2. แผลหายช้า
3. ชาปลายมือปลายเท้า
4. ปัสสาวะเวลากลางดึก
5. อารมณ์ฉุนเฉียว
6. หิวข้าวบ่อย
7. หิวน้ำบ่อย
8. ปัสสาวะบ่อย
9. ผิวแห้งและคัน
10. น้ำหนักลด

## กลุ่มเสี่ยง

1. ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป และมีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน
2. พนักงานออฟฟิศ รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
3. คนอ้วนลงพุง กินแล้วนอน
4. คนที่ขยับเขยื้อนตัวน้อย ไม่ออกกำลังกาย

## อาหารแลกเปลี่ยน หมวดที่ 1

**นม :** ต้มมันวันละ 1 แก้ว นมจืด พว่องมันเนย ขาดมันเนย และไขมัน 0 % หลีกเลี่ยงการดื่มนมรสหวาน (ระดับน้ำตาลในเลือดสูงไม่พอแล้ว จะทำให้ไขมันสูงตามมาด้วย) หลีกเลี่ยงน้ำสมุนไพรที่โฆษณาตามวิทยุหรือโทรทัศน์ งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เครื่องดื่มรสหวาน หากลดหรืองดไม่ได้ แนะนำเป็นกาแฟดำแทน

## อาหารแลกเปลี่ยน หมวดที่ 2

**ข้าว/แป้ง :** สำหรับผู้ป่วยเบาหวานข้าวที่เหมาะสมที่สุดและหาทานได้ง่าย ควรจะเป็นข้าวเจ้า หากมีข้าวกล้อง และข้าวไรซ์เบอร์รี่ ก็สามารถรับประทานได้ ควรลดหรืองดการบริโภคข้าวเหนียว และควรทานให้พอดีกับร่างกายต้องการ เช่น

- กิจกรรมน้อย : 1 - 1.5 ทัพพี/มื้อ
- กิจกรรมปานกลาง : 1.5 - 2 ทัพพี/มื้อ
- กิจกรรมหนัก : 2.5 - 3 ทัพพี/มื้อ

## อาหารแลกเปลี่ยน หมวดที่ 3

**ผัก ก.** เป็นผักที่ให้พลังงานต่ำ ทานได้ไม่ต้องจำกัดปริมาณ ได้แก่ ผักกาดขาว ผักกะหล่ำปลี ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง แดงกวา แดงร้าน บวบเหลี่ยม ฟักเขียว ใบกะเพรา ผักชี น้ำเต้า หัวปลี หัวไชเท้า สายบัว ต้นหอม ถั่ว

**ผัก ข.** เป็นผักที่ให้พลังงาน ควรทาน 1 กำมือหรือ 1 ทัพพี ตักข้าว/มื้อ ได้แก่ ฟักทอง แครอท กระจับปี่ กระจับเตา สะเดา ขี้เหล็ก เห็ด หน่อไม้ ดอกแคบ้าน - ป่า ผักคะน้า ถั่วฝักยาว ผักหวาน หัวผักกาด มะระ มะรุม ยอดชะอม

## อาหารแลกเปลี่ยน หมวดที่ 4

**ผลไม้ :** ทานได้แต่จำกัดปริมาณ ไม่เกินมื้อละ 3 ส่วน เช่น

1. ลองกอง องุ่น เงาะ ลิ้นจี่ มังคุด : 1 กำมือ / มื้อ
  2. แอปเปิ้ล ฝรั่ง แก้วมังกร สาลี่ : 1/2 ลูก / มื้อ
  3. มะละกอสุก สับปะรด แตงโม แตงไทย : 6 - 8 ชิ้นคำ / มื้อ
- ผลไม้ที่ควรงด : ทูเรียน ละมุด ลำไย ขนุน หน่อกล้วย ผลไม้ดอง เชื่อม และผลไม้กระป๋อง

## อาหารแลกเปลี่ยน หมวดที่ 5

**เนื้อสัตว์ :** เน้นทานอาหารไขมันต่ำ ได้แก่ เนื้อปลา ออกไก่ ไช้ขาว หมูเนื้อแดง นานๆ ทานที และควรหลีกเลี่ยงเนื้อวันหนังหมู หนังเป็ด และหนังไก่ เพราะเป็นเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงที่สุด ย่อยยาก งด อาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง และอาหารสำเร็จรูป

## อาหารแลกเปลี่ยน หมวดที่ 6

**ไขมัน :** ทานน้ำมันได้ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา หลีกเลี่ยงอาหารผัด - ทอด