

4. **เพิ่มไฟเบอร์ในร่างกาย.** ไฟเบอร์ช่วยยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลในเส้นเลือดและช่วยให้คุณอิ่มท้อง.
- ✓ พยายามทาน 2 หน่วยบริโภคของผลไม้ และ 2 หน่วยบริโภคของผักทุกวัน.
  - ✓ เลือกอาหารที่เป็นอาหารธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง, ข้าวโอ๊ต, และขนมปังธัญพืช.
  - ✓ รวมกับโปรตีนที่มีจากพืช เช่น ถั่ว.
  - ✓ ทานอาหารว่างที่มีโภชนาการที่ดีเช่น ถั่วหรือเมล็ดของ ผัก ผลไม้ต่างๆ.

5. **ลด ทานไขมัน โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว.** มันจะเพิ่มจำนวนไขมันในเส้นเลือด. ทานไขมันเยาะทำให้น้ำหนักขึ้น.

- ✓ เลือกทานไขมันดี ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง, น้ำมันทานตะวัน, น้ำมันงา, น้ำมันถั่ว, น้ำมันมะกอก.
- ✓ เลือกวิธีทำอาหารที่มีสุขภาพ เช่น นึ่ง, ผัด และย่าง.
- ✓ เลือก เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือเอาไขมันและหนังออกถ้าเห็น.
- ✓ เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำหรือไม่มี.



6. **จำกัดจำนวนน้ำตาลในร่างกาย.** น้ำตาลจะดูดซึมเข้าร่างกายง่ายทำให้ระดับน้ำตาลกลูโคสขึ้นเร็ว

- ✓ จำกัดดื่มเครื่องดื่มหวาน, น้ำผลไม้, เค้ก, ขนมหวาน, ไอศกรีม, ช็อคโกแลต.
- ✓ เลือกดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีน้ำตาล หรือน้ำเปล่า.



7. **จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์,** ควรดื่มในปริมาณที่พอเหมาะ ผู้หญิงควรดื่มไม่มากกว่า 1 ดื่ม ต่อวัน และผู้ชายควรดื่มไม่มากกว่า 2 ดื่มต่อวัน. 1 ดื่ม คือ เบียร์ (330 มิลลิลิตร) 1 กระป๋อง, ไวน์ (100 มิลลิลิตร) ครึ่งแก้ว หรือ เหล้า (30 มิลลิลิตร) 1 จิบ.



## ฉันสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ไหน?

หากต้องการปรึกษานักโภชนาการ, โปรดโทร 6357 8322 เพื่อคำปรึกษา. คุณต้องได้ใบรับรองจากคุณหมอของคุณหากต้องการปรึกษานักโภชนาการ.

© โรงพยาบาล Tan Tock Seng, สิงหาคม 2020 สงวนลิขสิทธิ์ ข้อมูลทั้งหมดถูกต้อง ณ เดือนพฤษภาคม 2020 ไม่มีส่วนใดของเอกสารนี้จะทำซ้ำคัดลอกหรือปรับเปลี่ยนโดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Tan Tock Seng ก่อน โรงพยาบาล ข้อมูลและวัสดุทั้งหมดที่พบในเอกสารนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเท่านั้นและไม่ได้มีไว้เพื่อทดแทนคำแนะนำใด ๆ จากแพทย์ของคุณหรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์อื่น ๆ

## แผนก โภชนาการ

# เคล็ดลับการทานอาหารอย่างมีสุขภาพเพื่อบริหารโรคเบาหวาน



## โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคร้ายแรงที่ระดับน้ำตาลอยู่ในระดับที่สูงเกินกว่าปกติอย่างต่อเนื่อง อินซูลิน, ฮอโมนผลิตจากตับอ่อน (อวัยวะชนิดหนึ่ง), เปลี่ยนน้ำตาลกลูโคสในเลือดให้เป็นพลังงาน.

โรคเบาหวานแบ่งออกเป็น 3 ประเภท:

- โรคเบาหวานชนิดที่ 1: ร่างกายมีอินซูลินไม่เพียงพอ
- โรคเบาหวานชนิดที่ 2: ร่างกายผลิตอินซูลินไม่พอหรือมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน
- โรคเบาหวานที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์: ผู้หญิงที่ไม่มีโรคเบาหวานก่อนตั้งครรภ์แต่มีระดับน้ำตาลสูงระหว่างตั้งครรภ์

## ความสำคัญในการรักษาระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ

เป็นเรื่องสำคัญที่จะรักษาระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับพอเหมาะมากที่สุด. ในระยะยาว, **น้ำตาลในเลือดสูง** อาจทำร้ายอวัยวะหลายส่วนเช่น ตา, หัวใจ, ไต และ สมอง. มันอาจเพิ่มความเสี่ยงของการติดเชื้อ, การตัดแขนขา, โรคหัวใจ และ โรคหลอดเลือดในสมอง. นอกเหนือจากนั้น, **น้ำตาลในเลือดต่ำ** – ต่ำกว่า 4mmol/L อาจทำให้เกิดหมดสติ. ในกรณีสาหัส, อาจเป็นอาการโคม่า หรือ เสียชีวิต.



## วิธีการรักษา

- รักษากระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับ 4-8 mmol/L (ก่อนอาหาร) และ 5-10 mmol/L (2 ชั่วโมงหลังอาหาร).
- รักษา HbA1c ต่ำกว่า 7% เว้นเสียแต่คุณหมอได้ระบุอย่างอื่น. HbA1c คือการตรวจเลือดที่แสดงเฉลี่ยระดับน้ำตาลในระยะ 3 เดือน.
- รักษา **น้ำหนัก**ร่างกายที่พอเหมาะ (BMI 18.5-22.9 kg/m<sup>2</sup>). ควรที่จะลดน้ำหนักถ้าหากว่า BMI มากกว่า 23 kg/m<sup>2</sup>. ไขมันเพิ่มไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายใช้อินซูลินยากขึ้นแต่เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดในสมอง.

$$\text{ดัชนีมวลร่างกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$




## เคล็ดลับการทานอาหารอย่างมีสุขภาพเพื่อรักษาระดับน้ำตาล

1. **จานอาหารสุขภาพ** เป็นแนวทางช่วยให้อาหารแต่ละมื้อสมดุลและมีโภชนาการที่ดี. แนวทางนี้จะบอกสิ่งที่คุณควรทานในปริมาณที่พอเหมาะแต่ละมื้อ, เพื่อที่จะวางแผนปริมาณที่ควรทานอย่างเหมาะสม.

- ✓ ครึ่งจานควรเป็นผักและผลไม้.
- ✓ ¼ ของจานควรเป็นธัญพืช.
- ✓ ¼ ของจานควรเป็นเนื้อสัตว์และอื่นๆ.



2. **รู้จักอาหารที่มี คาร์โบไฮเดรต และกระจายปริมาณตลอดทั้งวัน.**

หมวดหมู่อาหาร	อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต
ข้าวกล้องและขนมปังธัญพืช	ข้าว, ก๋วยเตี๋ยว, พาสต้า, ซีเรียล, ข้าวโอ๊ต, ขนมปัง, บิสกิต, ไรต์ 
เนื้อสัตว์และอื่นๆ	นม, โยเกิร์ต, น้ำเต้าหู้ถั่ว 
ผักและผลไม้	ผลไม้ทั้งหมด ผักที่มีแป้ง เช่น มันฝรั่ง, มันเทศ, เผือกและข้าวโพด 

3. **หมั่นทานอาหารและขนม(ถ้าจำเป็น)ในเวลาใกล้เคียงทุกวัน.** มันช่วยให้จำนวนน้ำตาลจากอาหารสู่ร่างกายอย่างสม่ำเสมอและป้องกันความผันผวนของระดับน้ำตาล.