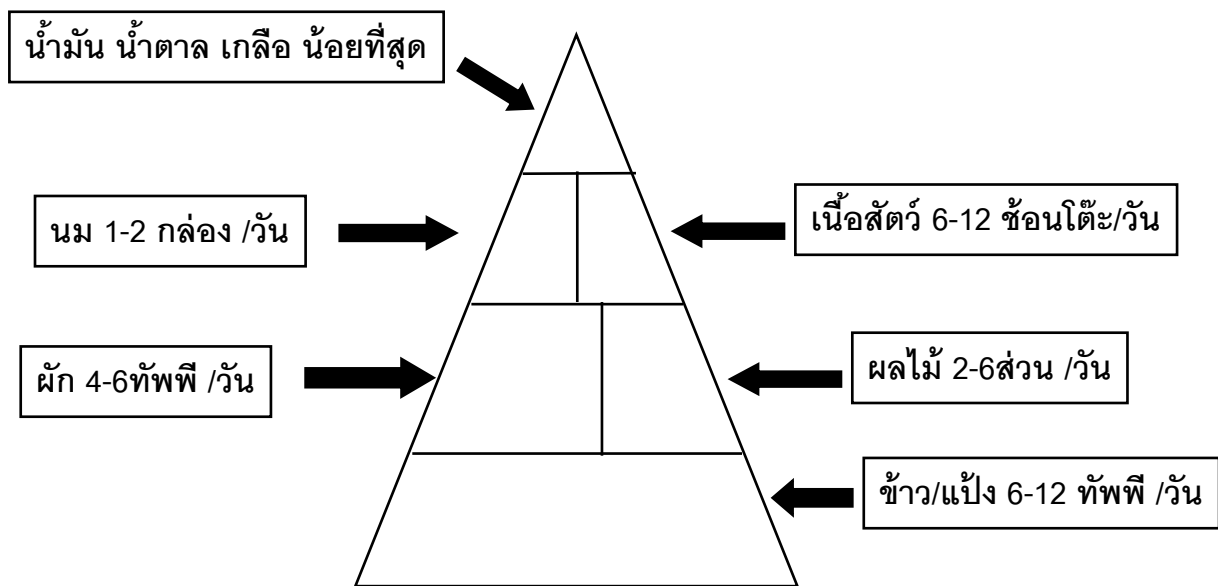


อาหารของผู้ป่วยเบาหวาน

อาหารของผู้ป่วยเบาหวานที่จะมีส่วนประกอบเหมือนของคนที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน

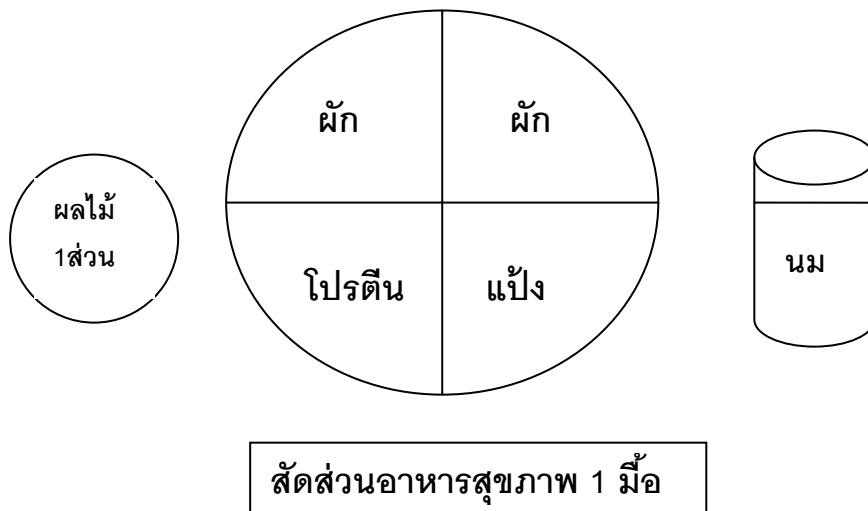
คาร์โบไฮเดรต	55 – 65%
- อาหารกลุ่มแป้ง	40 – 50%
- น้ำตาล	10 %
(น้อยที่สุด อาจได้จากนม ผลไม้ ผัก มากกว่าน้ำตาลโดยตรง)	
โปรตีน	15-20 %
ไขมัน	≤ 30% โดยเป็นไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า %

อาหารหลักควรจะเป็นอาหารจำพวกแป้ง คิดเป็น 40-50% ของอาหารทั้งวันเพื่อให้มีอินซูลิน ที่ต้องรับประทานปานกลาง คือ อาหารโปรตีน นม ผลไม้ (รับประทานตามสัดส่วนที่กำหนด) ผักใบเขียวรับประทานได้เต็มที่ ส่วนที่ได้รับประทานน้อยที่สุด คือ ไขมัน น้ำตาล และ อัลกอฮอล์ ไขมันควรเป็นไขมันไม่อิ่มตัว ควรรับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 300 มก.ใน 1 วัน (ดูรูปปิรามิดอาหาร)



สัดส่วนอาหารใน 1 วัน
(ปิรามิดอาหาร)

วิธีง่ายๆในการจัดอาหารในจานอาหารแต่ละมื้อคือ “ ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง” อย่างอื่นที่ว่าคือ แป้ง 1 ส่วน และ โปรตีนอีก 1 ส่วน และอาจจะรับประทาน ผลไม้ 1 ส่วนหลังอาหาร และ นม 1 แก้วในมื้อว่าง



คำตอบ

อาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารที่จะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลกลูโคสโดยตรง คาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน น้ำหนักประมาณ 15 กรัม หรือเทียบเท่าน้ำตาลทราย 3 ช้อนชา ประกอบด้วย

1. อาหารประเภทแป้ง และถั่วต่างๆ
2. ผลไม้
3. น้ำตาลซึ่งอาจออกมาในรูปน้ำตาลโดยตรง ขนมหวาน เครื่องดื่ม
4. ผักที่เป็นหัว เช่น ผักทอง มัน ข้าวโพด จัดเป็นพวกแป้ง
5. ผักเป็นใบ
6. นมจืด

ตัวอย่าง ข้าว 1 ทัพพี = คาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน = ผลไม้ประมาณ 6-8 ชิ้นคำ = ผักใบ 3 ทัพพี = นมจืด 1 แก้ว = น้ำตาลทราย 3 ช้อนชา

คำตอบ

1. กินผลไม้ได้เหมือนคนปกติ คือ 1 ส่วน/มื้อ ตัวอย่างผลไม้ 1 ส่วน

ส้มเขียวหวาน	มือละ	1 ผล	กล้วยน้ำว้า	มือละ	1 ผล
ฝรั่ง	มือละ	½ ผล	กล้วยหอม	มือละ	½ ผล
เงาะ	มือละ	3-4 ผล	มะม่วง	มือละ	½ ผล
ลิ้นจี่	มือละ	4 ผล	พุทรา	มือละ	2 ผล
แตงโม	มือละ	6-8 คำ	อู่นุ่น	มือละ	10-12 ผล
มะละกอสุก	มือละ	6 คำ	มังคุด	มือละ	2 ผล
ชมพู่	มือละ	2 ผล	ลางสาด	มือละ	5-6 ผล
ส้มโอ	มือละ	3 กลีบ	แอ๊ปเปิ้ลกลาง	มือละ	½ ผล
สับปะรด	มือละ	6 คำ	แก้วมังกรกลาง	มือละ	½ ผล

2. คุณกินอาหารได้เหมือนคนปกติรวมทั้งของหวาน ให้ดูปริมาณอาหาร แม้คนปกติเราก็แนะนำให้กินน้ำตาล น้ำมัน เกลือให้น้อยที่สุด ถ้าอยากกินก็กินได้ แต่ไม่ควรมาก และบ่อยเกินไป
3. กินอาหารแต่ละมื้อตามรูปแบบอาหารจานสุขภาพ(ผักครึ่งหนึ่ง) ผลไม้แทนของหวาน
4. ขึ้นกับตรวจโรงพยาบาลรัฐหรือเอกชน น่าจะ พ้นกว่าบาทที่เอกชน ควรตรวจน้ำตาล และฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1c) ซึ่งจะบอกค่าเฉลี่ยน้ำตาลตลอด 24 ชั่วโมง ย้อนหลัง 3 เดือน
5. ในยาคุลย์ หรือนมเปรี้ยวจะมีน้ำตาลประมาณ 3 ช้อนชา เท่ากับคาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน คุณสามารถและรับประทานแทนผลไม้ หรือนมได้ แต่ถ้าขนาดกล่อง จะมีประมาณ 5 ช้อนชา