

# กินอย่างไรกับเบาหวาน

ศูนย์เบาหวานศิริราช Siriraj Diabetes Center (SiDC)

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

## 😊 ความสำคัญของอาหารกับเบาหวาน

การกินอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกายไม่มากหรือน้อยเกินไป ในผู้เป็นเบาหวาน สามารถช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงกับปกติ แต่ถ้าผู้เป็นเบาหวานกินอาหารมากเกินไปจะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ในทางกลับกันถ้ากินอาหารน้อยเกินไปก็จะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งทำให้ผู้เป็นเบาหวานมีภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาได้ผู้เป็นเบาหวานสามารถมีชีวิตอยู่กับเบาหวานอย่างมีความสุขได้ ถ้ารู้จักเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะของโรคในขณะนั้นๆ และควรเลือกกินอาหารที่หลากหลายด้วย



## 😊 หลักทั่วไปในการควบคุมอาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวาน

๑. รู้สัดส่วนอาหารของตนเองในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม (กำหนดโดยนักโภชนาการหรือนักกำหนดอาหาร)
๒. นับคาร์โบไฮเดรตและแลกเปลี่ยนอาหารทุกครั้งทำให้กินอาหารได้หลากหลายและมีปริมาณใกล้เคียงกันทุกมื้อโดยใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยน
๓. วางแผนการกินอาหารและกินอาหารให้ตรงเวลาวางแผนการกินอาหารทุกมื้อให้เหมาะสมกับแบบแผนการกินอาหารของตนเอง

๔. เลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการทำให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน และมีประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มการกินผักและผลไม้ให้มากขึ้น

๕. โยอาหารจะช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

## 😊 ข้อแนะนำด้านโภชนาการในผู้เป็นเบาหวาน

### 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 และเลือกเนื้ออกไก่หรือหมูเนื้อแดงเป็นหลัก

- งดเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงและเนื้อสัตว์แปรรูปทุกชนิด

ไขมัน : ร้อยละ ๓๐-๓๕ ของพลังงานรวมในแต่ละวัน

- ลดการกินน้ำมันหมู/ไก่ น้ำมันปาล์ม และกะทิ เลือกกินน้ำมันรำข้าว 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

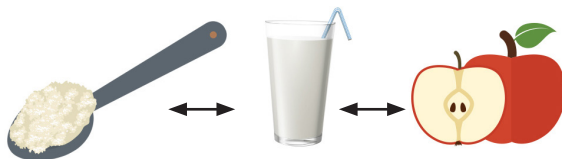
(อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมใน “อาหารเบาหวานกับผู้สูงวัย”)

อ้างอิงข้อมูลจาก : แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน ๒๕๕๗

## ๒) การนับคาร์โบไฮเดรตและการแลกเปลี่ยนอาหาร

การนับคาร์โบไฮเดรตแบบส่วนเป็นวิธีที่สะดวกและเข้าใจง่ายจึงเหมาะกับผู้ที่เบาหวาน โดยอาหารในกลุ่มข้าวแป้ง นมสดจืด และผลไม้ต่างๆ ปริมาณ ๑ ส่วน จะให้คาร์โบไฮเดรต๑๕กรัมโดยเฉลี่ยสามารถแลกเปลี่ยนกันได้ปริมาณ๑ต่อ๑หน่วย

|          |        |                                 |
|----------|--------|---------------------------------|
| ข้าวแป้ง | ๑ ส่วน | ปริมาณ ๑ ท้าพี                  |
| นมสดจืด  | ๑ ส่วน | ปริมาณ ๑ แก้ว / กล่อง (๒๔๐ มล.) |
| ผลไม้    | ๑ ส่วน | ปริมาณตามชนิดของผลไม้           |



ข้าวแป้ง ๑ ท้าพี

นมสดจืด ๑ กล่อง/แก้ว

ผลไม้ ๑ ส่วน

### การแลกเปลี่ยนอาหารอื่นๆ

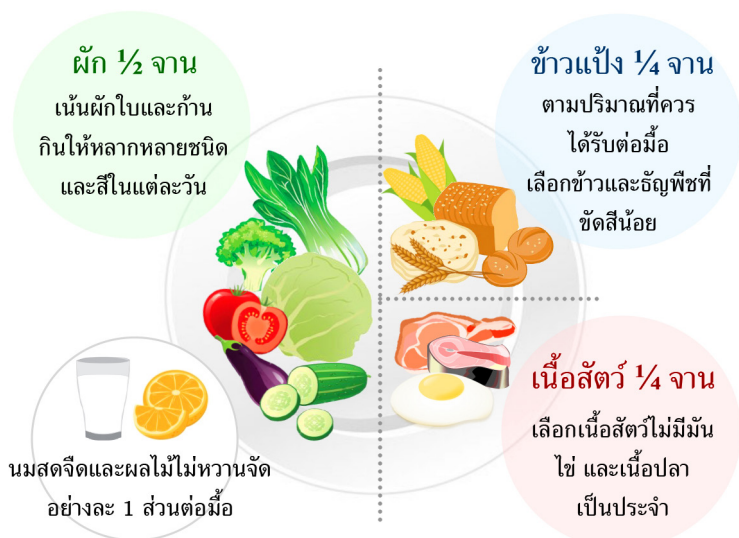
เมื่อผู้เบาหวานต้องการกินขนมหรืออาหารที่มีแป้งทุกชนิด ต้องมีการแลกเปลี่ยนอาหารชนิดนั้นกับหมวดข้าว แป้ง ผลไม้ และหมวดอื่นๆ ตามส่วนประกอบในอาหารด้วย

| 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

## ๒) การวางแผนการกินอาหารในแต่ละมื้อ

การวางแผนการกินอาหารจะใช้หลักการง่ายๆ  
โดยให้แบ่งจานอาหารออกเป็นส่วนๆ ดังนี้



ผู้เป็นเบาหวานควรระวังในการเลือกอาหารโดยใช้หลัก

**“ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม”**

เรียบเรียงโดย

น.ส.ศรียรรณ 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](http://www.si.mahidol.ac.th/sdc/admin/knowledges_files/๒๔_๔๔_๑.pdf)