

และ วิตามินดีในผู้สูงอายุ

เรียบเรียงโดย

พ.ญ. จิตติมา บุญเกิด และ พ.ญ. อัญญพร สุทัศน์วรฤทธิ
ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ปริมาณแคลเซียมและโปรตีนที่ควรได้รับต่อวันในผู้ป่วยสูงอายุที่มีปัญหา
 หกล้มและแหล่งอาหารที่มีแคลเซียมและโปรตีน

- ปริมาณแคลเซียม ควรได้รับ ๑,๐๐๐-๑,๒๐๐ mg ต่อวัน
- ปริมาณโปรตีน ในผู้สูงอายุทั่วไปที่ไม่มีโรคไตวายเรื้อรังที่ต้องจำกัดโปรตีน ควรได้รับโปรตีน ๑.๒-๑.๕ g/kg/day
- ในกรณีที่มิภาวะไตวายเรื้อรังระดับที่ ๓ เป็นต้นไป ไม่ควรได้รับโปรตีนเกิน ๑ g/kg/day

ประเภทและชื่ออาหาร	ปริมาณแคลเซียม (mg)	ปริมาณโปรตีน (g)
๑. หมวดยำ (๑ หัฟพี= ๒๐ กรัม)		๒
ข้าวเจ้า	๐.๖	
ข้าวกล้อง	๑	
บะหมี่	๔	
ลูกเต๋อย	๔	
ก๋วยเตี๋ยว	๑.๔	
๒. หมวดยำและผลิตภัณฑ์ (๑ แก้ว = ๒๔๐ มิลลิลิตร)		๘

ประเภทและชื่ออาหาร	ปริมาณแคลเซียม (mg)	ปริมาณโปรตีน (g)
นมสด	๒๗๐	
นมพว่องมันเนย	๒๙๕	
นมถั่วเหลือง	๖๑	
โยเกิร์ต	๑๒๕	
๓. หมวดย่อยและเนื้อสัตว์ (๑ ส่วน = ๓๐ กรัม)		๗
ไข่ไก่ ๑ ฟอง	๘๘	
ไข่เป็ด ๑ ฟอง	๑๐๐	
ปลาทู ๑ ตัว	๑๕๐	
กุ้งแห้งตัวเล็ก ๒ ช้อนโต๊ะ	๔๖๐	
เนื้อหมู ๒ ช้อนโต๊ะ	๐.๖๘	
เนื้อไก่ ๒ ช้อนโต๊ะ	๑.๒	
เนื้อวัว ๒ ช้อนโต๊ะ	๑.๔	
๔. หมวดย่อยและผลิตภัณฑ์		๗
(๑ ส่วน = ๓๐ กรัม)		
เต้าหู้ชนิดแข็ง ๑ ก้อน	๑๖.๕	
เต้าหู้แข็งชนิดนุ่ม ๑ ก้อน	๑๑.๔	
เต้าหู้แข็งชนิดนุ่ม ๑ หลอด	๙.๓	
งาคั่วอบ ๒ ช้อนโต๊ะ	๔๒๒	
๕. หมวดย่อยผัก		๒
(๑/๒ ถ้วยตวง = ๗๐ กรัม)		
ผักคะน้า (ดิบ)	๕๐	

ประเภทและชื่ออาหาร	ปริมาณแคลเซียม (mg)	ปริมาณโปรตีน (g)
ผักกระเฉด (ดิบ)	๓๗.๘	
ผักบุ้ง (ดิบ)	๓๖.๔	
กวางตุ้ง (ต้ม)	๖๕.๘	
ถั่วงอก (ดิบ)	๔๓.๔	
ใบชะพลู (ดิบ)	๑๙.๒	
ใบยอ (นึ่ง)	๒๒.๕	
ผักแพว (ดิบ)	๑๓๓	

*แหล่งข้อมูล จากสถาบันโภชนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล Thai food composition database 2015. Online version 2,
<http://www.inmu.mahidol.ac.th>

ปริมาณวิตามินดี ที่ควรได้รับต่อวัน และการให้ทดแทน

โดยทั่วไป ผู้สูงอายุควรได้รับวิตามินดีจากแหล่งอาหารเพิ่มเติม ๔๐๐-๘๐๐ ยูนิตต่อวัน ในวัยหนุ่มสาวร่างกายสามารถสร้างวิตามินดีเองได้ผ่านการกระตุ้นด้วยรังสี UVB และสามารถพบในปลาที่มีไขมันสูง ได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาทู ปลาชาร์ดิน และ นมที่ได้รับการเติมวิตามินดี แต่ในวัยสูงอายุ การสร้างวิตามินดีเองลดลง จึงควรได้รับวิตามินดีทดแทน ทั้งจากแหล่งอาหารทั่วไป และวิตามินดีเสริม

หากร่างกายขาดวิตามินดี ควรได้รับการทดแทนด้วยวิตามินดี ๒ หรือ วิตามินดี ๓*

- วิตามินดี ๒ มีจำหน่าย เม็ดละ ๒๐,๐๐๐ units
- วิตามินดี ๓ มีจำหน่าย โดยการผสมรวมกับ แคลเซียม ได้แก่ แคลเทรท

มีปริมาณ วิตามินดี ๓ เม็ดละ ๔๐๐ units + แคลเซียม ๖๐๐ mg

ระดับวิตามินดี (ค่าปกติ ๓๐-๕๐ ng/ml)	ปริมาณที่ควรทดแทน (units)
๒๐-๓๐	๖๐๐-๘๐๐ ต่อวัน
๑๐-๑๙	๘๐๐-๑๐๐๐ ต่อวัน
<๑๐	๔๐,๐๐๐ ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา ๖-๘ สัปดาห์ และ หากพบว่า ระดับในเลือด ปกติแล้วให้ทดแทนต่อ ๘๐๐-๑๐๐๐ ไปตลอด

*แหล่งข้อมูล Evaluation, treatment and prevention of vitamin D deficiency: Endocrine Society clinical practice guideline. J Clin Endocrinol Metab 2011; 96 (7): 1911-30.