



พ ทค อาม ธุ ข ภ า พ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตุม

อาหารคนเป็นเบาหวาน กินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ



คนที่ เป็นโรคเบาหวานหรือมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานอาจต้องเลือกรับประทานอาหารมากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอาหารคนเป็นเบาหวานที่ต้องประกอบไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และควรเป็นประโยชน์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดด้วย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผัก ผลไม้ รวมถึงอาหารที่มีแคลอรีและไขมันต่ำ ส่วนผู้ที่ไม่ได้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน แต่อยู่ในภาวะเสี่ยง หรือต้องการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ก็สามารถรับประทานอาหารกลุ่มดังกล่าวได้เช่นกัน

สารอาหารที่จำเป็นต่อคนเป็นเบาหวาน

สารอาหารแต่ละชนิดให้คุณประโยชน์ที่ต่างกันไป ซึ่งคนเป็นเบาหวานอาจต้องการสารอาหารที่ดีต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ระดับความดันโลหิต และเสริมสร้างสุขภาพร่างกายโดยรวมด้วย ดังนี้

- **คาร์โบไฮเดรต** แม้คาร์โบไฮเดรตแบบเชิงเดี่ยวจากน้ำตาลและแบบเชิงซ้อนจากแป้งล้วนถูกย่อยและดูดซึมไปอยู่ในกระแสเลือดในรูปของกลูโคส ซึ่งส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงและเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานได้ แต่คาร์โบไฮเดรตจากอาหารบางชนิดก็มีประโยชน์ต่อคนเป็นเบาหวาน เช่น อาหารจำพวกผัก ผลไม้ ธัญพืช หรือถั่วชนิดต่าง ๆ เป็นต้น
- **ไฟเบอร์หรือเส้นใยอาหาร** ได้แก่ อาหารจำพวกผัก ผลไม้ ถั่ว ธัญพืช รำข้าว หรือแป้งสาลี โดยอาหารที่มีไฟเบอร์สูงจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและปรับสมดุลของการย่อยอาหารในร่างกาย

- **ไขมันดี** อยู่ในรูปของไขมันไม่อิ่มตัว มีทั้งแบบเชิงเดี่ยวและเชิงซ้อน พบมากในอะโวคาโด อัลมอนต์ หรือมะกอก ซึ่งสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะอาหารที่มีไขมันสูงก็จะมีแคลอรีสูงเช่นเดียวกัน

อาหารที่คนเป็นเบาหวานควรเลือก

การรับประทานอาหารสำหรับคนเป็นเบาหวานมีจุดประสงค์เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ระดับความดันโลหิต และระดับคอเลสเตอรอลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ตลอดจนป้องกันความเสี่ยงการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานด้วย

โดยอาหารคนเป็นเบาหวานทั้งประเภทที่ 1 และ 2 ควรเลือกรับประทาน ได้แก่

- **ปลาที่มีกรดไขมันจำเป็น** การรับประทานปลาที่มีกรดไขมันจำเป็นอย่างกรดไขมันโอเมก้า 3 ทั้ง DHA (Docosahexaenoic Acid) และ EPA (Eicosapentaenoic Acid) เป็นประจำจะส่งผลดีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองได้ด้วย เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาดีน ปลาทู ปลาเกะตัก หรือปลาไส้ตัน เป็นต้น
- **ผักใบเขียว** เช่น ปวยเล้ง คื่นห้าน้ำ ตำลึง มะระขี้นก มะแว้งต้น หรือฟักทะลายโจร เป็นต้น ซึ่งเป็นผักที่อุดมไปด้วยเกลือแร่และวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามินซีที่มีการศึกษาพบว่า การรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีจะช่วยลดการอักเสบและลดระดับน้ำตาลหลังมื้ออาหารของคนเป็นเบาหวานและคนที่มีความดันโลหิตสูงได้
- **ไข่** เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการต่าง ๆ อย่างโปรตีน ธาตุเหล็ก วิตามินบี กรดโฟเลต และกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งการรับประทานไข่จะช่วยเพิ่มการตอบสนองต่ออินซูลิน ลดการอักเสบ และเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลชนิดที่ดีในร่างกาย
- **เมล็ดเจีย** เป็นธัญพืชที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ กรดไขมันโอเมก้า 3 คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งการศึกษาได้ระบุว่า การรับประทานเมล็ดเจียช่วยลดความดันโลหิตในขณะหัวใจบีบตัว ลดการอักเสบ ลดความเสี่ยงของการเกิดลิ้นเลือดที่เป็นสาเหตุของภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายและโรคหลอดเลือดสมอง
- **ขมิ้น** สารสำคัญสีเหลืองของขมิ้นที่ชื่อว่า เคอร์คูมิน (Curcumin) มีฤทธิ์ช่วยลดและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่เป็นประโยชน์ต่อคนเป็นเบาหวาน ทั้งยังช่วยลดการอักเสบและลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจด้วย
- **กรีกโยเกิร์ต** เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง คาร์โบไฮเดรตต่ำ และมีสารโพรไบโอติก (Probiotics) โดยมีการค้นคว้าที่แสดงถึงประโยชน์ของโพรไบโอติกต่อลำไส้ อาจมีส่วนช่วยให้ระดับกลูโคสในเลือดลดลง มีผลต่อการตอบสนองต่ออินซูลิน และอาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานประเภทที่ 2 ได้เช่นกัน
- **ถั่ว** นอกจากจะเคี้ยวเพลินและอร่อยถูกปากแล้ว ถ้วยยังมีไฟเบอร์สูงและมีคาร์โบไฮเดรตต่ำ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลายด้าน ทั้งยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และไขมันชนิดที่ไม่ดีได้ด้วย
- **บร็อกโคลี่** เป็นผักชนิดหนึ่งที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ อย่างคาร์โบไฮเดรต แมกนีเซียม และวิตามินซี โดยมีการศึกษาที่ระบุว่า การรับประทานบร็อกโคลี่อาจช่วยลดภาวะดื้อต่ออินซูลิน และยังช่วยต้านอนุมูลอิสระในระหว่างกระบวนการเมตาบอลิซึมได้เช่นกัน
- **สตอเบอร์รี่** เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ไฟเบอร์ วิตามินซี โฟเลต โพแทสเซียม แมงกานีส และสารสำคัญที่ทำให้สตอเบอร์รี่มีสีแดงที่ชื่อว่า แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อคนเป็นโรคเบาหวาน โดยสารเหล่านี้อาจช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ส่งผลดีต่อระดับน้ำตาลในเลือด และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจที่เป็น 1 ในภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน
- **น้ำมันมะกอก** ประกอบไปด้วยกรดโอเลอิก (Oleic Acid) ที่ช่วยปรับปรุงระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์และไขมันชนิดที่ดี นอกจากนี้ยังมีสารโพลีฟีนอล (Polyphenols) ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ ลดระดับไขมันชนิดที่ไม่ดี ลดระดับความดันโลหิต และปกป้องหลอดเลือดจากความเสียหายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น

- **แอปเปิ้ลไซเดอร์** เป็นน้ำส้มสายชูที่หมักจากแอปเปิ้ลจนเกิดสารชีวภาพที่ชื่อว่ากรดอะซิติก (Acetic Acid) หรือกรดน้ำส้ม ซึ่งมีการศึกษาที่ชี้ให้เห็นถึงประสิทธิภาพของแอปเปิ้ลไซเดอร์ว่าช่วยปรับปรุงการตอบสนองต่ออินซูลิน และยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดหลังมื้ออาหารได้ถึง 20 เปอร์เซ็นต์หลังรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต

อาหารที่คนเป็นเบาหวานควรเลี่ยง



อาหารบางอย่างนอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อคนเป็นเบาหวานแล้ว ยังอาจทำให้เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนได้ ทั้ง [โรคหัวใจ](#) โรคหลอดเลือดสมอง ลิ้มเลือดอุดตัน หรือภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ซึ่งอาหารที่คนเป็นเบาหวานควรเลี่ยง ได้แก่

- **ไขมันอิ่มตัว** มักพบในอาหารจำพวกเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ติดหนัง เนื้อวัว ไขมันไก่ ไขมันจากสัตว์ เนย ชีส เป็นต้น รวมถึงในขนมอบ ของทอด น้ำมันปาล์ม หรือน้ำมันมะพร้าวด้วย ซึ่งควรบริโภคอาหารที่ได้รับพลังงานจากไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 5-6 เปอร์เซ็นต์ต่อวัน
- **ไขมันทรานส์สังเคราะห์** พบมากในขนมอบที่มีมาการีนเป็นส่วนประกอบและอาหารที่ใช้ไขมันทอดด้วยความร้อนสูง เพื่อเก็บรักษา ยืดอายุ และทำให้อาหารดูน่ารับประทานมากขึ้น เช่น โดนัท คุกกี้เนย มันฝรั่งทอดหรือเฟรนช์ฟราย ขนมขี้หนู เวย์เฟอร์ เคลือบช็อกโกแลต ขนมดอกจอก ปลาชีวกุ้ง เป็นต้น
- **ไขมันคอเลสเตอรอล** มักพบในอาหารประเภทผลิตภัณฑ์จากนม รวมถึงเนื้อสัตว์ที่มีไขมันและโปรตีนสูงอย่างเครื่องในสัตว์หรือไข่แดง ซึ่งในแต่ละวันไม่ควรได้รับคอเลสเตอรอลเกิน 200 มิลลิกรัม
- **โซเดียม** แม้เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมปริมาณของเหลวในร่างกาย ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ แต่หากรับประทานอาหารที่มีโซเดียมในปริมาณมากเกินไปหรือเกินกว่า 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง เลือดข้น หัวใจทำงานหนักขึ้น ประสิทธิภาพในการทำงานของไตลดลง เลือดไปเลี้ยงไตไม่เพียงพอ ไตเสื่อม และอาจเกิดภาวะไตวายในที่สุด

ทั้งนี้ คนเป็นเบาหวานควรปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับปัญหาสุขภาพของตนเอง อีกทั้งโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด ผู้ป่วยจึงต้องคอยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และระดับคอเลสเตอรอลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเสมอ ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำ รวมถึงใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพราะหากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม อาจส่งผลให้ร่างกายทำงานผิดปกติและเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายต่อชีวิตได้

ที่มา : **POBPAD**



“สุขภาพดี(ง)ท่าน คือบริการ(ง)เรา”

ร.อ.บุรุษเรืองสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานเวชศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์