การนับคาร์โบไฮเดรตและการแลกเปลี่ยนอาหาร

การนับคาร์โบไฮเดรตแบบส่วนเป็นวิธีที่สะดวกและเข้าใจง่ายจึงเหมาะกับผู้ที่เป็นเบาหวาน โดยอาหารในกลุ่มข้าว แป้ง นมสดจืด และผลไม้ต่างๆ ปริมาณ 1 ส่วน จะให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม โดยเฉลี่ย สามารถแลกเปลี่ยนกันได้ในปริมาณ 1 ต่อ 1 หน่วย

ข้าวแป้ง	1 ส่วน	ปริมาณ 1 ทัพพี
นมสดจืด	1 ส่วน	ปริมาณ 1 แก้ว /กล่อง (240 มล.)
ผลไม้	1 ส่วน	ปริมาณตามชนิดของผลไม้

ข้าวแป้ง 1 ทัพพี นมสดจืด 1 กล่อง/แก้ว ผลไม้ 1 ส่วน

การแลกเปลี่ยนอาหารอื่น ๆ

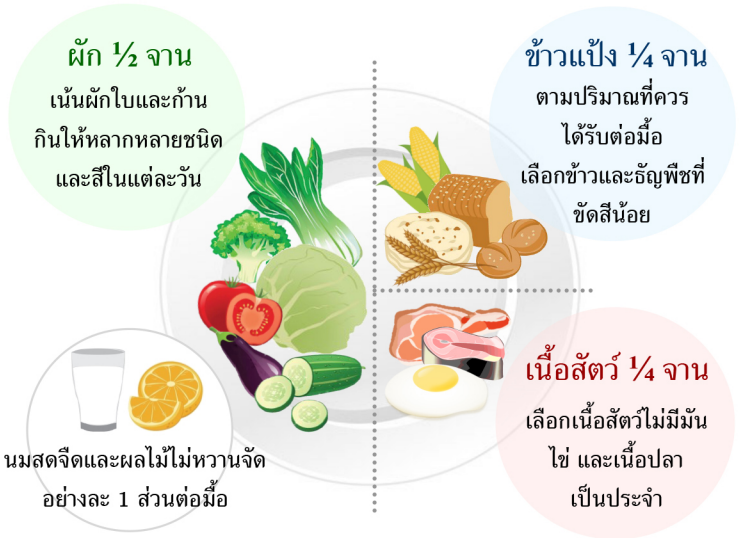
เมื่อผู้เป็นเบาหวานต้องการกินขนมหรืออาหารที่มีแป้งทุกชนิด ต้องมีการแลกเปลี่ยนอาหารชนิดนั้นกับหมวดข้าว แป้ง ผลไม้ และหมวดอื่น ๆ ตามส่วนประกอบในอาหารด้วย

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	การแลกเปลี่ยน
เค้กมีหน้า	1 ชิ้น (2×2 นิ้ว)	ข้าว 2 ส่วน ไขมัน 1 ส่วน
โดนัท	1 ชิ้น (45 กรัม)	ข้าว 1.5 ส่วน ไขมัน 1 ส่วน
ครัวซอง	1 ชิ้น (30 กรัม)	ข้าว 1 ส่วน ไขมัน 1.5 ส่วน
วุ้นกะทิ	1 ชิ้น (2×2 นิ้ว)	ข้าว 1 ส่วน ไขมัน 1.5 ส่วน
แพนเค้ก	2 แผ่น	ข้าว 1 ส่วน ไขมัน 1 ส่วน

หมายเหตุ อาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ให้อ่านฉลากโภชนาการและแลกเปลี่ยนอาหารทุกครั้ง

การวางแผนการกินอาหารในแต่ละมื้อ

การวางแผนการกินอาหารจะใช้หลักการง่าย ๆ โดยให้แบ่งจานอาหารออกเป็นส่วน ๆ ดังนี้



ผู้เป็นเบาหวานควรระวังในการเลือกอาหารโดยใช้หลัก
“ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม”

H.ed. สุขศึกษา งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

กินอย่างไรกับเบาหวาน

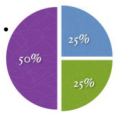
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม
Group.wunjun.com/thatumhealthy
โทร.044-591126 ต่อ 116

ความสำคัญของอาหารกับเบาหวาน

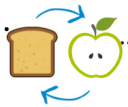
การกินอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกายไม่มากหรือน้อยเกินไปในผู้เป็นเบาหวาน สามารถช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงกับปกติ แต่ถ้าผู้เป็นเบาหวานกินอาหารมากเกินไปจะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ในทางกลับกันถ้ากินอาหารน้อยเกินไปก็จะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งทำให้ผู้เป็นเบาหวานมีภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมาได้

ผู้เป็นเบาหวานสามารถมีชีวิตอยู่กับเบาหวานอย่างมีความสุขได้ ถ้ารู้จักเลือกกินอาหารที่เหมาะกับสภาวะของโรคในขณะนั้น ๆ และควรเลือกกินอาหารที่หลากหลายด้วย

หลักทั่วไปในการควบคุมอาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวาน

1. 

รู้สัดส่วนอาหารของตนเองในปริมาณที่เหมาะสม
สำหรับควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม (กำหนดโดยนักโภชนาการหรือนักกำหนดอาหาร)

2. 
นับคาร์โบไฮเดรตและแลกเปลี่ยนอาหารทุกครั้ง
ทำให้กินอาหารได้หลากหลายและมีปริมาณใกล้เคียงกันทุกมื้อ โดยใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยน

3.
วางแผนการกินอาหารและกินอาหารให้ตรงเวลา
วางแผนการกินอาหารทุกมื้อให้เหมาะสมกับแบบแผนการกินอาหารของตนเอง

4.
เลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
ทำให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

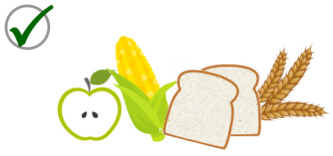
5.
เพิ่มการกินผักและผลไม้ให้มากขึ้น
ใยอาหารจะช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

ข้อแนะนำด้านโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวาน

ผู้เป็นเบาหวานทั่วไป

คาร์โบไฮเดรต : ร้อยละ 50 ของพลังงานรวมในแต่ละวัน

- เลือกกินอาหารที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนเป็นประจำ ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ผลไม้รสไม่หวาน และนมสดจืดไขมันต่ำ
- บริโภคน้ำตาลไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน
- งดเครื่องดื่มรสหวานทุกชนิด เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง



โปรตีน : ร้อยละ 15–20 ของพลังงานรวมในแต่ละวัน (ถ้าการทำงานของไตปกติ)

- บริโภคเนื้อปลาอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และเลือกเนื้อออกไก่หรือหมูเนื้อแดงเป็นหลัก
- งดเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงและเนื้อสัตว์แปรรูปทุกชนิด

ไขมัน : ร้อยละ 30–35 ของพลังงานรวมในแต่ละวัน

- ลดการกินน้ำมันหมู/ไก่ น้ำมันปาล์ม และกะทิ เลือกกินน้ำมันรำข้าวและน้ำมันถั่วเหลืองเป็นประจำ
- ลดการกินอาหารที่มีมาการีนและเนยขาว เพื่อลดปริมาณไขมันทรานส์

แอลกอฮอล์ (แอลกอฮอล์ 1 กรัม ให้พลังงาน 7 กิโลแคลอรี)

- ไม่แนะนำให้ดื่มแอลกอฮอล์ ถ้าดื่มให้จำกัดปริมาณตามที่นักโภชนาการหรือนักกำหนดอาหารแนะนำ
- ให้ดื่มแอลกอฮอล์พร้อมกับอาหาร อย่าดื่มขณะท้องว่าง เพราะแอลกอฮอล์อาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

วิตามินและเกลือแร่

- ไม่จำเป็นต้องเสริมวิตามินและเกลือแร่ในผู้เป็นเบาหวาน ถ้าไม่ได้ขาดสารอาหารเหล่านั้น

ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1

- แนะนำสารอาหารคล้ายกับผู้เป็นเบาหวานทั่วไป โดยควรกำหนดพลังงานให้เหมาะสมตามวัยของเด็กและวัยรุ่น
- ปรับการใช้อินซูลินให้เข้ากับการกินอาหารและการออกกำลังกาย

ผู้เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์

- แนะนำสารอาหารคล้ายกับผู้เป็นเบาหวานทั่วไป
- กินอาหารให้ได้พลังงานเพียงพอกับความต้องการ เพื่อควบคุมน้ำหนักและระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์
- ควรมีอาหารว่างก่อนนอน 1 อย่าง เช่น นมรสจืด 1 กล่อง หรือ ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำในตอนกลางคืน

ผู้เป็นเบาหวานสูงวัย

- ความต้องการพลังงานน้อยกว่าในวัยผู้ใหญ่
- อาจให้วิตามินเสริมเป็นประจำ โดยเฉพาะในผู้สูงวัยที่กินได้น้อย (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมใน “อาหารเบาหวานกับผู้สูงวัย”)

อ้างอิงข้อมูลจาก : แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2557