ตัวอย่างปริมาณโปแตสเซียมในอาหาร

อาหาร	ปริมาณ (ก.)	โปแตสเซียม (มก.)
ผัก		
ต้นกระเทียม	100	480
ผักบุ้ง	100	458
ผักโขม	100	443
เห็ด	100	413
บลอคโคลี่	100	350
ผักกาดหอม	100	328
ผักกาดขาว	100	318
ดอกกะหล่ำ	100	302
ถั่วงอก	100	288
แครอท	100	264
มะเขือเทศ	100	254
ถั่วฝักยาว	100	230
มะเขือยาว	100	223
ผักคะน้า	100	218
มะระ	100	211
ถั่วพู	100	205
ถั่วแขก	100	182
หน่อไม้	100	167
ฟักทอง	100	137
แตงกวา	100	111
หอมใหญ่	100	102

อาหาร	ปริมาณ (ก.)	โปแตสเซียม (มก.)
ข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์		
เผือก	100	514
มันเทศเหลือง	100	393
ข้าวโพดเหลือง	100	264
ขนมปังแครกเกอร์	20(2แผ่น)	78
ขนมปังโฮลวีท	25(1แผ่น)	38
บะหมี่สุก	60	36
ข้าวสาร(กล้อง)	20	30
ขนมปังขาว	25(1แผ่น)	27
นม-ไข่-ปลา-กุ้ง		
นมสดไขมันต่ำ	100	882
ไข่ไก่	50	75
ไข่เป็ด	50	68
เนยแข็ง	30	23
เนยสด	5(1ชช.)	6
ปลาทูน่า	30	204
ปลาทู	30	153
กุ้งแม่น้ำ	30	150
เนื้อปูทะเล	30	115
อื่นๆ		
ถั่วดำ	50	108
น้ำกะทิ	15	49
น้ำมะนาว	15	11

อาหาร	ปริมาณ (ก.)	โปแตสเซียม (มก.)
ผลไม้		
มะขามสุก	100	570
กล้วยหอม	100	417
ฝรั่ง	100	349
กระท้อน	100	328
น้อยหน่า	100	277
ลางสาด	100	275
แคนตาลูป	100	253
ส้มโอ	100	206
มะละกอสุก	100	204
แอปเปิ้ลเขียว	100	203
มะม่วงสุก	100	180
มะม่วงดิบ	100	155
สับปะรด,องุ่น	100	117
ส้มเขียวหวาน	100	113
แอปเปิ้ลแดง	100	113
แตงโม	100	98
อื่นๆ		
ถั่วลิสงแห้ง	50	655
ถั่วเขียว	50	571
ถั่วแระ	50	340
น้ำมะเขือเทศ	100	259
งา	30	172

กินอาหารอย่างไร เมื่อเป็นเบาหวาน และไตเสื่อม

โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย การรักษาสมดุลของน้ำและเกลือแร่ รวมทั้งไตสามารถดูดกลับน้ำตาลกลูโคสไปใช้ต่อเนื่องระยะยาว ผู้เป็นเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูงทำให้หน่วยทำงานของไตเสื่อมมีผลให้การทำงานของไตเสียไป สารอาหารสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของไตโดยตรง ได้แก่ โปรตีน โซเดียม โปแตสเซียม ฟอสเฟต ฯลฯ ฉะนั้นผู้ที่เป็นเบาหวานและมีไตเสื่อมควรรู้ว่าจะกินอะไรได้มากหรือน้อยเพียงใดตามอาการและระยะของโรคที่เป็นอยู่ มาเรียนรู้สารอาหารเหล่านี้และประเด็นสำคัญเพื่อนำไปปฏิบัติ

1. **ภาวะการคั่งของของเสียในร่างกาย** : ได้แก่ยูเรีย ครีเอตินีน ยูริค โซเดียม ฟอสเฟต ฯลฯ ผู้ป่วยที่มีปัสสาวะน้อยและบวม ควรลดปริมาณโปรตีนลงจากปกติวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัวมาตรฐาน 1 กิโลกรัม ให้เหลือวันละ 0.6 กรัมต่อน้ำหนักตัวมาตรฐาน 1 กิโลกรัม เพื่อไม่ให้มีของเสียสะสมในร่างกายเมื่อไตทำงานน้อยลง โปรตีนที่ให้ควรเป็นโปรตีนคุณภาพสูง คือมีกรดอะมิโนครบถ้วน ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ปลา โดยจำกัดวันละ 30-40 กรัม/วัน คิดเป็นเนื้อสัตว์สุกประมาณ 6 ช้อนคาวต่อวัน, มื้อละ 2 ช้อนคาวซึ่งเท่ากับ :

เนื้อปลาสุก 2 ช้อนคาว, เนื้อหมู–ไก่–วัวสุก อย่างละ 2 ช้อนคาว

ไข่ไก่ 1 ฟอง, ไข่ขาว 2 ฟอง (ให้โปรตีน 5.4 กรัม พลังงาน

21.6 กิโลแคลอรี่)

โปรตีนที่ได้จากข้าว+แป้งและผลิตภัณฑ์จากข้าวแป้ง ผัก ผลไม้เป็นโปรตีนที่มีกรดอะมิโนไม่ครบถ้วน (Incomplete Protein) ควรได้โปรตีนชนิดนี้ประมาณ 10-15 กรัมต่อวัน คือ ควรได้ข้าว+แป้งและผลิตภัณฑ์จากข้าวแป้งปริมาณ 5-6 ส่วน (5-6 ทัพพี) ต่อวัน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี่ โปรตีน 2 กรัมต่อ 1 ส่วน เช่น

ข้าวสวย 1 ทัพพี ข้าวเหนียว ½ ทัพพี ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี

ขนมปัง 1 แผ่น มักกะโรนีสุก 1 ทัพพี *สาคูสุก 1 ทัพพี

*วุ้นเส้นสุก 1 ทัพพี *ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ 1 ทัพพี

*แป้งซ่าหริ่ม 2 ½ ช้อนโต๊ะ

* แป้งซ่าหริ่ม, ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้, วุ้นเส้น, สาคู ทำมาจากแป้งที่มีการสกัดเอาโปรตีนออกไปจนหมดแล้วเหลือแต่คาร์โบไฮเดรต

2. **พลังงานที่ผู้ป่วยควรได้รับต่อวัน** : 30-35 กิโลแคลอรี่ต่อน้ำหนักตัวมาตรฐาน 1 กิโลกรัมต่อวัน ซึ่งควรให้พอกับกิจกรรมของผู้ป่วย

3. **ภาวะการคั่งของโซเดียม และโปแตสเซียมในร่างกาย** : ในระยะที่ไตขับน้ำได้น้อยมีความจำเป็นต้องลดอาหารที่มีโซเดียมซึ่งมีมากในเนื้อสัตว์แปรรูป อาหารหมักดอง อาหารกึ่งสำเร็จรูปและเครื่องปรุงรส โปแตสเซียมมีมากในเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ ความต้องการสารอาหารโซเดียมของผู้ป่วยในระยะนี้ประมาณ 500-1,000 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนโปแตสเซียมควรได้ประมาณ 2,000-2,500 มิลลิกรัมต่อวัน (ปกติควรได้ประมาณวันละ 3-5 กรัม)

หมายเหตุ : ข้าว + แป้ง เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ที่เป็นธรรมชาติจะมีโซเดียมน้อย

4. **ภาวะการมีไขมันและโคเลสเตอรอลสูง** : ความต้องการโคเลสเตอรอลปกติควรได้วันละ 300 มิลลิกรัม ในภาวะนี้ควรลดลงให้เหลือประมาณ 100-200 มิลลิกรัม/วัน ส่วนใหญ่จะได้จากไข่แดง เครื่องในสัตว์ น้ำมันจากสัตว์ อาหารทะเลที่มีเปลือกแข็ง ฯลฯ ใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลืองในการประกอบอาหาร รวมทั้งกินปลาทะเลเพื่อให้ได้น้ำมันปลาโอเมก้า 3

5. **ลดปริมาณฟอสเฟต, แคลเซียมในอาหาร** : ในภาวะที่ผู้ป่วยมีระดับฟอสเฟตในเลือดสูงควรจำกัดปริมาณการกินอาหารพวกเนื้อสัตว์ ไข่แดง นม และเมล็ดธัญพืช เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท เป็นต้น ผู้ป่วยที่กินโปรตีนต่ำโดยเฉพาะโปรตีนจากเนื้อสัตว์จะลดฟอสเฟตได้

- ในภาวะที่มีระดับแคลเซียมในเลือดต่ำจะมีการสลายแคลเซียมจากกระดูกมาใช้ทำให้กระดูกผุ, กร่อน ถ้ามีมากเกินไปแคลเซียมจะรวมกับฟอสเฟตทำให้เกิดการตกตะกอนตามเนื้อเยื่อต่าง ๆ ได้

- ลดปริมาณพิวรีนในอาหารถ้าผู้ป่วยมีกรดยูริคสูง ได้แก่ ตับ ไต ไข่ปลา ปลาซาดีน และปลาแอนโชวี่ ยอดผักอ่อน เช่น ยอดกระถิน ชะอม หน่อไม้ฝรั่ง ฯลฯ (ดูเอกสารโรคเก๊าท์ประกอบด้วย)

- ลดหรืองดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ถ้าผู้ป่วยมีปัญหาไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง

6. **การจำกัดน้ำ** : การจำกัดน้ำในผู้ป่วยนั้นไม่ใช่จำกัดเฉพาะน้ำดื่มและเครื่องดื่มเท่านั้น ต้องรวมทั้งน้ำจากอาหารที่กินด้วย เช่น ข้าวต้ม น้ำซุปจากแกง ผลไม้ที่มีน้ำมาก เช่น แตงโม ส้ม ฯลฯ

7. **ผู้ป่วยที่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร** : ควรจัดมื้ออาหารให้มากกว่า 3 มื้อ/วัน ควรแบ่งปริมาณอาหารให้เป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออีก 1-2 มื้อ หรือมากกว่าตามความเหมาะสม และควรจัดให้มีสีสันหลากหลาย และการจัดแต่งให้น่ากินด้วย

ข้อมูล : สถาบันโภชนาการ ศาลายา มหาวิทยาลัยมหิดล 2548

: MaC. GREGER, GRAHAM. THE SALT – FREE DIET BOOK

AUSTRALIA, 1994