

เส้นใยอาหารกับโรคเบาหวาน

เส้นใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ

ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำในกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น จึงช่วยควบคุมน้ำหนักได้



แหล่งอาหาร: ข้าวสาลี ข้าวโพด ผักต่างๆ ขนมปังโฮลวีท ข้าวกล้อง เมล็ดถั่วเปลือกแข็ง

เส้นใยอาหารชนิดละลายน้ำได้

มีคุณสมบัติเคลือบผนังลำไส้ ทำให้ร่างกายดูดซึมน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือดช้าลงเป็นการช่วยปรับระดับน้ำตาลให้คงที่



แหล่งอาหาร: ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วแดงหลวง ผลไม้บางชนิด เช่น ส้ม ฝรั่ง แอปเปิ้ล ลูกพรุน

สารให้ความหวานแทนน้ำตาล

ผู้เป็นเบาหวานบางคนอาจจะติดรสหวาน ต้องการเติมน้ำตาลในอาหาร ปัจจุบันได้มีการแนะนำการใช้สารให้รสหวาน หรือ “น้ำตาลเทียม” ซึ่งให้พลังงานน้อย ไม่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม และไม่เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยควรเปลี่ยนบริโภคนิสัยให้กินหวานน้อยที่สุด



เลือกอาหารที่มีน้ำตาลต่ำ...ใยอาหารสูง

ค่าดัชนีน้ำตาล (GI) เป็นค่าที่บอกให้ทราบว่าอาหารที่กินเข้าไป สามารถเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในเลือดได้รวดเร็วเพียงใด มีค่าระหว่าง 1-100



♦ **อาหารโซนสีเขียว** คืออาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ และมีกากใยสูง ควรเลือกบริโภค

♦ **อาหารโซนสีส้ม** คืออาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลปานกลาง ควรบริโภคอย่างจำกัด

♦ **อาหารโซนสีแดง** คืออาหารดัชนีน้ำตาลสูง ควรหลีกเลี่ยงการบริโภค



อาหารกับโรคเบาหวาน



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

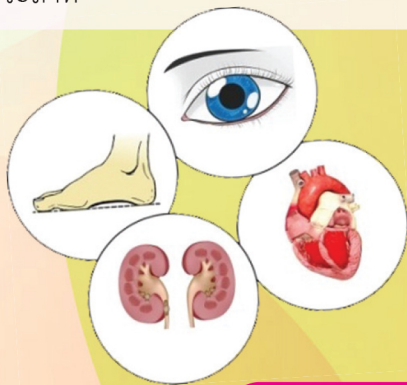


โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

โรคเบาหวาน คืออะไร...?

โรคเบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดขึ้นเนื่องจากการทำงานที่ผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ตามปกติ ถ้าน้ำตาลในเลือดสูงอยู่เป็นเวลานาน จะเกิดโรคแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆ เช่น ตา ไต และระบบประสาท



การรักษาโรคเบาหวาน

1. การควบคุมอาหาร เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
2. การออกกำลังกาย
3. การรักษาด้วยยาเม็ดลดระดับน้ำตาลและ/หรืออินซูลิน



การควบคุมอาหาร...กับโรคเบาหวาน

“การคุมอาหารไม่ใช่การอดอาหาร แต่เป็นการกินให้เหมาะสมทั้งชนิดและปริมาณ อาหารที่ควรควบคุมคืออาหารประเภทข้าว-แป้ง และน้ำตาล”

อาหารที่ไม่ควรรับประทาน

- ◆ น้ำตาล น้ำผึ้ง เครื่องดื่มมีน้ำตาล น้ำอัดลม ชา กาแฟปรุงสำเร็จ
- ◆ นมเปรี้ยว นมหรือโยเกิร์ตปรุงแต่งรสชาติ
- ◆ น้ำผลไม้ ผลไม้หวานจัด ผลไม้กวน
- ◆ ขนมหวาน เค้ก คุกกี้ โดนัท
- ◆ อาหารไขมันสูง ไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์



อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณ

ผักแป้งน้อย จำพวกผักใบเขียวทุกชนิด มีใยอาหารสูง ช่วยชะลอระดับน้ำตาลในเลือด



อาหารที่รับประทานได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ

- ◆ อาหารประเภทข้าว-แป้ง ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ควรเลือกรับประทานธัญพืชขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท และรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- ◆ ผลไม้ สามารถรับประทานได้วันละ 2-3 มื้อ ในปริมาณ 7-8 ชิ้นคำ/มื้อ หลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด เช่น ลำไย ทุเรียน มะม่วงสุก องุ่น
- ◆ พืชผักบางชนิดที่มีแป้งมาก เช่น ฟักทอง เผือก มัน ข้าวโพด เป็นต้น



**** เลือกบริโภคโปรตีนคุณภาพดีจากเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และนม โดยหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ไขมันสูง อาหารแปรรูป และอาหารกระป๋อง เช่น หมูหวาน หมูยอ กุนเชียง ไส้กรอก ปลากระป๋อง เป็นต้น และควรเลือกรับประทานนมรสจืด ไขมันต่ำ หรือโยเกิร์ตธรรมชาติ ****

