

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- **อาหารที่มีรสหวาน** ทั้งของคาวและของหวาน เช่น หมี่กรอบ แกงมัสมั่น หมูหวาน ขนมจีนน้ำพริก น้ำผึ้ง หมากฝรั่ง ลูกอมต่าง ๆ อาหารกรุบกรอบ
- **อาหารที่มีไขมันสูงหรือซุบแป้งทอด** เช่น ขาหมู หนังเป็ด หนังไก่ เครื่องในสัตว์ หอยทอด ก๋วยเตี๋ยวผัด ปาท่องโก๋ แคบหมู
- **ผลไม้หวานจัด** เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุน อ้อย ผลไม้เชื่อม แช่อิ่ม กวน ผลไม้หมักดอง ผลไม้กระป๋อง
- **เครื่องดื่ม** เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน เหล้า เบียร์ นมข้นหวาน

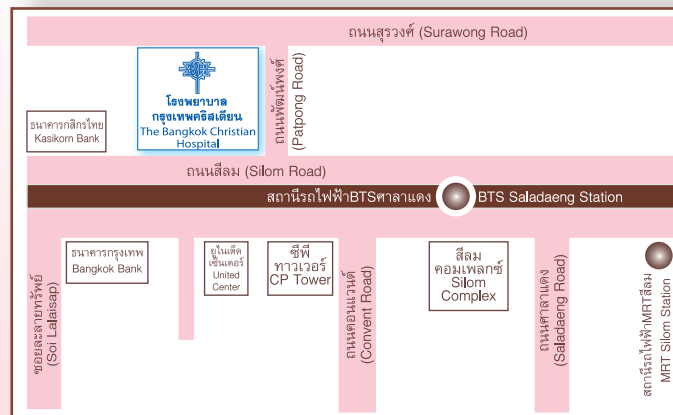
ปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มที่ควรรับประทานใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร	พลังงานที่ได้ (กิโลแคลอรี)	
	1,000	1,500
ข้าว - แป้ง	5 ทัพพี	7 ทัพพี
ผัก	4 ทัพพี	5 ทัพพี
ผลไม้	2 ส่วน	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	5 ½ ช้อนโต๊ะ	8 ช้อนโต๊ะ
นมพร่องมันเนย	1 แก้ว	2 แก้ว
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น	

ตัวอย่างรายการอาหาร

- เช้า** ข้าวต้มไก่ นมพร่องมันเนย ส้มเขียวหวาน 1 ผล
กลางวัน ข้าวสวย ต้มยำเห็ดฟาง ผัดบรอกโคลีกุ้ง สับปะรด 6 ชิ้นคำ
เย็น ข้าวกล้อง น้ำพริกปลา + ผักต้ม ไข่เจียวทรงเครื่อง มะละกอ 6 ชิ้นคำ
- เช้า** ข้าวต้ม ผักผัดกุ้ง ปลาเล็กปลาน้อยทอด (ไม่หวาน)
กลางวัน น้ำเต้าหู้ทรงเครื่อง (ไม่หวาน) แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก
เย็น บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลา (ไม่ใส่น้ำตาล) ชมพู 3 ผล
เช้า ข้าวกล้อง แกงส้มผักรวม ไก่ผัดขิง แดงโม 10 ชิ้นคำ
- กลางวัน** ข้าวสวย ปลาผัดใบขึ้นฉ่าย แกงจืดเต้าหู้ไข่ + สาหร่ายทะเล
เย็น ส้มเขียวหวานผลกลาง 1 ผล
เช้า เส้นหมี่ราดหน้าผักรวมหมู ฝรั่ง ½ ผล
กลางวัน ข้าวกล้อง แกงเลียงกุ้งสด ยาหว่าปัสโก๊ (ไม่หวาน)
เย็น สาลี่ 1 ผลเล็ก

การดูแลรักษาเบาหวานต้องควบคุมปริมาณ
และประเภทอาหารควบคู่กับการรักษาทางยา
และการออกกำลังกาย



โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน

124 ถนนสีลม บางรัก กทม. 10500
โทรศัพท์ 0-2625-9000, 0-2235-1000
โทรสาร 0-2236-2911
E-mail : info@bangkokchristianhospital.org
www.bangkokchristianhospital.org



<http://www.facebook.com/BangkokChristianHospital>

BO-5300-HROF-27-01

อาหารแลกเปลี่ยน สำหรับโรคเบาหวาน



โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน



อาหารแลกเปลี่ยนสำหรับโรคเบาหวาน

อาหารเบาหวานมีความสำคัญในชีวิตประจำวันที่ต้องควบคุมทั้งพลังงานและสารอาหาร พลังงานที่ได้รับ อาทิ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ซึ่งมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ตลอดจนน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานการรักษาทางยาควบคู่กับโภชนาบำบัด เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ และโรคอ้วน การรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามสัดส่วนและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจำเป็นต้องรู้เรื่องอาหารแลกเปลี่ยน

อาหารแลกเปลี่ยน

หมายถึง อาหารที่แบ่งเป็นหมวดหมู่ตามลักษณะของอาหารที่ให้พลังงาน และสารอาหารใกล้เคียงกันและนำมาใช้คำนวณหาปริมาณอาหารที่กำหนด เพื่อรับประทานเข้าสู่ร่างกายในแต่ละวัน อาหารแลกเปลี่ยนแบ่งเป็น 6 หมวด แต่ละหมวดให้พลังงานและสารอาหารแตกต่างกัน ปริมาณอาหารในหมวดแลกเปลี่ยนเรียกว่า ส่วน หรือ Exchange โดยเป็นอาหารที่สุกแล้ว แต่ละหมวดมีหลากหลายชนิด รับประทานหมุนเวียนทดแทนกันได้

สัดส่วนอาหารแลกเปลี่ยน

1. หมวดน้ำมัน

หมวดนี้ให้พลังงานแตกต่างกันตามชนิดของนม ควรหลีกเลี่ยงนมหวานทุกชนิด

	ปริมาณ	ให้พลังงาน
นมสด	240 ซีซี	150 กิโลแคลอรี
นมพร่องมันเนย	240 ซีซี	120 กิโลแคลอรี
นมผงขาดมันเนย	30 กรัม	90 กิโลแคลอรี
นมผง	30 กรัม	150 กิโลแคลอรี

นมที่ควรงด เช่น นมข้นหวาน นมที่เติมน้ำตาล นมปรุงแต่งรส ไม้โล โอวัลติน โกโก้ นมเสริมผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง

2. หมวดผัก

ประเภท ก หรือผักใบ 1 ส่วน 100 กรัม หรือ ½ ถ้วยตวง มีใยอาหารมากพลังงานน้อยรับประทานได้ตามต้องการ เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักกาดต่าง ๆ ตำลึง หัวปลี เห็ดสด กะหล่ำปลี หน่อไม้ พักเขียว บวบ

ประเภท ข หรือพืชหัว 1 ส่วน 100 กรัม หรือ ½ ถ้วยตวง มีโปรตีน 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม พลังงาน 25 กิโลแคลอรี เช่น พักทอง หอมหัวใหญ่ แครอท สะตอ ถั่วลิสงเตา ถั่วแขก สะเดา รับประทานแต่พอควร

3. หมวดผลไม้

1 ส่วนมีคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม พลังงาน 60 กิโลแคลอรี เส้นใย 2 กรัม เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล กล้วยหอม ½ ผลใหญ่ หรือ 1 ผลเล็ก กล้วยไข่ 2 ผลเล็ก เงาะ 6 ผล ชมพู 3 ผล พุทรา 4 - 6 ผล มังคุด 3 ผลใหญ่ ฝรั่ง 1 ผลกลาง ลองกอง 12 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผล แอปเปิล 1 ผลเล็ก มะละกอสุก 6 ชิ้น ขนาดคำ (150 กรัม) สับปะรด ½ ถ้วยตวง (120 กรัม) แตงโม 1 ¼ ถ้วยตวง (190 กรัม) น้ำส้มคั้น 120 มล.

ผลไม้ที่ควรงด ซึ่งให้รสหวานมาก เช่น ทูเรียน ขนุน ละมุด ลำไย มะม่วงสุก น้อยหน่า ผลไม้กระป๋องหรือแช่อิ่ม หรือผลไม้กวน

4. หมวดข้าว แป้ง หรือธัญพืช

1 ส่วนมีโปรตีน 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 18 กรัม ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี เช่น

ข้าวสวยสุก	½ ถ้วยตวง หรือ 1 ทัพพี
ข้าวต้ม	¾ ถ้วยตวง หรือ 2 ทัพพี
ข้าวเหนียวสุก	¼ ถ้วยตวง หรือ 3 ช้อนโต๊ะ
ขนมจีน	1 ถ้วยตวง หรือ 1 จับ
ก๋วยเตี๋ยว	½ ถ้วยตวง
บะหมี่สุก	½ ถ้วยตวง
มักกะโรนี	½ ถ้วยตวง
ขนมปัง	1 - 2 แผ่น
เฟือง หรือมันเทศ	65 กรัม หรือ ¼ ถ้วยตวง
ถั่วเขียวสุก หรือถั่วดำ	½ ถ้วยตวง

5. หมวดเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ไขมันต่ำหรือไม่ติดมัน 1 ส่วน ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 0 - 1 กรัม พลังงาน 55 กรัม เช่น เนื้อหมู 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ) สันในไก่ กุ้งแช่สุก ลูกชิ้นปลา 5 ลูก ปลาหมองไข่ขาว 2 ฟอง ปลาหมึกสด หอยแมลงภู่ เนื้อสัตว์สุก ทุกชนิด น้ำหนัก 30 กรัม หรือ 2 ช้อนโต๊ะ

เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง 1 ส่วน มีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 5 กรัม พลังงาน 75 กิโลแคลอรี เช่น หมูติดมัน 30 กรัม ปลาทุ 1 ตัว (ขนาดกลาง) ไข่ไก่ หรือไข่เป็ด 1 ฟอง เต้าหู้อ่อน 100 กรัม (¼ หลอด) เต้าหู้แข็ง 65 กรัม (½ กรัม) นมถั่วเหลือง 1 ถ้วยตวง (240 มล.) เนยแข็ง ¼ ถ้วยตวง หรือ 45 กรัม

เนื้อหมูไขมันสูง 1 ส่วน มีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 8 กรัม พลังงาน 100 กิโลแคลอรี เช่น ซีโรงหมูติดมัน หรือหมูสามชั้น 30 กรัม ไส้กรอกหมู หรือแฮม 30 กรัม หมูยอ / เบคอน 3 ชิ้น (30 กรัม)

6. หมวดไขมัน

1 ส่วนให้ไขมัน 5 กรัม พลังงาน 45 กิโลแคลอรี เช่น น้ำมันพืช น้ำมันหมู เนย มาการีน 1 ช้อนชา (5 กรัม) ครีมเทียม 2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม) นาสลัดใส 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม) นาสลัดข้น 1 ช้อนชา (5 กรัม) กะทิสด 1 ช้อนโต๊ะ (20 กรัม) เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ 6 เม็ด ถั่วลิสงคั่ว 20 เม็ด

ไขมันที่ควรงด น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม หนักรัก หนักรักเปิด มันหมู กะทิ

หลักในการเลือกอาหาร

- **ประเภทผัด** ผัดทุกชนิดสามารถรับประทานได้แต่ควรใส่น้ำมันน้อย ๆ เช่น ผัดถั่วงอก ผัดผักรวมมิตร ผัดผักบุ้ง
- **ประเภทน้ำพริก** น้ำพริกทุกชนิดที่ไม่มีกะทิ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกปลาอย่าง แจ่ว
- **ประเภททอด** ควรดัดแปลงเป็นอบ ปิ้ง นึ่ง หรือย่าง เช่น ปลาทอดเป็นปลาอย่าง หมูทอดเป็นหมูย่าง
- **ประเภทยำ** ยำทุกชนิด เช่น ยำมะเขือ ยำหมูย่าง ยำรวมมิตร
- **ประเภทแกง** แกงจืดต่าง ๆ แกงส้ม แกงป่า แกงเลียง ต้มยำทุกชนิด