



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าอ้อม

กินอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน



บางคนไม่ยอมไปตรวจเลือดเช็คร่างกาย เพราะกลัวว่าจะเจอโรคนั้นโรคนี และหนึ่งในโรคสำคัญที่คนไทยกลัวและมีความเสี่ยงสูงว่าจะเป็นกันมากจากพฤติกรรมมารับประทานก็คือโรคเบาหวาน แต่เมื่อไรที่เข้าใจกล้าไปตรวจ ถ้าพบว่าเป็นหรือมีความเสี่ยงควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรดี

การบริโภคอาหารเมื่อเป็นเบาหวาน อาจจะมีข้อห้ามเต็มไปหมด ที่คุ้นมาข้อแรกเลยก็คือห้ามหวาน แต่จริงๆ แล้วหลักการบริโภคสำหรับคนเป็นเบาหวานก็ไม่ใช่อะไรที่ยุ่งยากเกินไป ลองปฏิบัติตามหลักการบริโภค 7 ข้อเท่าจำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์นี้ดูก็ได้ แล้วจะรู้ว่าได้ผลจริง

หนึ่ง-บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างที่ancarโบไฮเดรต เพราะพลังงานที่ได้จากอาหารโดยประมาณจะต้องมาจากancarโบไฮเดรต 55-60% โปรตีน 15-20% และไขมัน 25%

สอง-คนน้ำหนักตัวมากให้ลดปริมาณอาหารลงหน่อย ลดแบบที่ละน้อยมีละซ้อนสองซ้อนจนเหลือแค่

ครึ่งเดียวจากที่รับประทานปกติ และที่ควรลดอย่างยิ่งคือพวกอาหาร มัน ทอด หรือใช้กะทิเป็น ส่วนประกอบ

สาม-รับประทานอาหารที่มีกากใยเพื่อช่วยในการขับถ่าย

สี่-หลีกเลี่ยงการรับประทานจุบจิบและทานอาหารให้ตรงเวลา

ห้า-แต่ละมื้อให้ทานในปริมาณใกล้เคียงกัน

หก-ถ้าเป็นเบาหวานที่มีอาการของโรคไตหรือความดันโลหิตสูงให้ห่างจากรสเค็มอย่างเคร่งครัด และ

เจ็ด-แม้ระดับน้ำตาลเป็นปกติ ก็ควรจะควบคุมอาหารในลักษณะเดิมต่อไป

แถมท้ายสักนิดสำหรับอาหารที่ “ห้ามรับประทานเมื่อเป็นเบาหวาน” จำได้ดีเท่าไรก็เป็นประโยชน์ต่อ ตัวเองเท่านั้น

อาหารที่คนเป็นเบาหวานควรขึ้นบัญชีดำไว้เลย ได้แก่ น้ำตาลทุกชนิดรวมทั้งน้ำผึ้ง ผลไม้หวานทุกชนิด เพราะส่วนประกอบหลักของมันก็คือน้ำตาลนั่นเอง ขนมเชื่อมและขนมหวานต่าง ๆ และผลไม้ที่มีรส หวานมาก ๆ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นของธรรมชาติล้วนๆ ก็ตาม

อ้างอิง: โรคเบาหวาน โดย อรุณี รัตนพิทักษ์ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งคุย...ก็ดีขึ้นมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์