

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันจากสัตว์ กินปลาทะเล 1 มื้อต่อวัน เพื่อให้ได้น้ำมันปลาโอเมก้า 3

- ลดปริมาณการกินเค็มจัดเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนทางไตและความดันโลหิตสูง

- กินผักให้มากทุกวัน และผลไม้ควรกินตามปริมาณที่นักโภชนาการกำหนดให้

- ออกกำลังกายทุกวันๆละ 1/2-1 ชั่วโมง

3.3 โรคเก๊าท์ : ควรลดหรืองดกินอาหารดังนี้

- อาหารที่มีสารนิวรีนมากกว่า 150 มิลลิกรัมต่ออาหารหนัก 100 กรัม ได้แก่ เครื่องในสัตว์ (หัวใจ ตับ ถั่ว ถั่วลิสง) ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ (ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง) ผักกระถิน ชะอม เห็ด กะทิ ไข่ ปลา ปลาเล็กปลาน้อย ปลาชาร์ตัน ซูปลกอน น้ำซูปลกระดูก ปีกสัตว์

- ออกกำลังกายทุกวัน ถ้ามัมน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

3.4 โรคของหลอดเลือดสมอง : ควรลดหรืองดอาหารดังนี้

- งดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ไข่ปลา สมอหอย หอยนางรม ปลาหมึก กุ้ง เครื่องในสัตว์

- งดขนมหวานและอาหารที่มีน้ำตาลเป็นองค์ประกอบ

- หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด

4. ควรกินอาหารที่ให้สารโปรตีนที่มีกรดอะมิโนอาร์จินีน :

กรดอะมิโนชนิดนี้จะมีส่วนช่วยกระตุ้นในการหลั่งของ Growth Hormone ซึ่งช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย

- มีมากในถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง งา ปลาทะเล ปลาปน กุ้งแห้ง ไข่ นม ฯลฯ ควรกินสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

5. กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง :

เพื่อป้องกันการสูญเสียแคลเซียมของร่างกายซึ่งจะนำไปสู่โรคกระดูกพรุน มีมากในอาหาร

- นม และผลิตภัณฑ์จากนมเช่น นมผงขาดมันเนย นมสดระเหย เนยแข็ง

- เนื้อสัตว์ เช่น กุ้งฝอย กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋องที่กินกระดูก ฯลฯ

- ผัก เช่น ใบยอ ผักกระเฉด สะเดา ยอดแค ผักคะน้า ถั่วลันเตา ใบชะพลู ฯลฯ

- ผลไม้ เช่น ส้มเขียวหวาน มะม่วงสุก มะขามหวาน ฯลฯ

- น้ขเมล็ดและผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้อ่อน เต้าหู้เหลือง ถั่วแดงหลวง งาดำ

- เครื่องปรุงรส เช่น กะปิ

6. กินอาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสี :

เพื่อช่วยให้ต่อมลูกหมากทำงานเป็นปกติซึ่งชายวัยทองจะมีปัญหาต่อมลูกหมากโตง่ายตามฮอรโมนเพศชายที่เปลี่ยนไป

สังกะสีมีมากในอาหาร

- หอยนางรม กุ้ง ตับ เนื้อสัตว์

- ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดฟักทอง



สำหรับหญิงวัยทองควรกินอาหารจำพวกพืชที่มีฮอรโมนที่เรียกว่า

“ไฟโตเอสโตรเจน” ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายกับที่ร่างกายสร้างขึ้นมีมากใน

- ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ งา ฯลฯ

- ฟักทอง กะหล่ำปลี บลอคโคลี่ แครอท มะละกอ มันฝรั่ง เป็นต้น

โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



เบาหวานกับวัยทอง



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

วิทยทองที่เป็นเบาหวานควรกินอาหารอย่างไร

ชายวิทยทอง หมายถึง ผู้ชายที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่ทำงานและเริ่มมีปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เก๊าท์ หัวใจขาดเลือด ไขมันในเลือดสูง

หญิงวิทยทอง หมายถึง ผู้หญิงที่ย่างเข้าวัยหมดประจำเดือนเมื่อมีอายุ 45-51 ปี ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อม

วิทยทองบางคนควบคุมอาหารไม่ดีทำให้มีปัญหาของภาวะน้ำตาลในเลือดสูงซึ่งนำไปสู่การเป็นโรคเบาหวาน จึงควรมีการควบคุมการเลือกกินอาหารให้ถูกต้อง



อาหารอะไรบ้างที่ควรกิน

1. กินอาหารครบ 5 หมู่

ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายชนิดกันใน 1 วัน เพราะในอาหารแต่ละชนิดมีปริมาณของสารอาหารแต่ละชนิดไม่เท่ากัน ถ้ากินอาหารชนิดเดียวกันต่อเนื่องเป็นเวลานานจะทำให้เป็นโรคขาด-สารอาหารที่มีอยู่น้อย หรือไม่มีในอาหารชนิดนั้น ๆ

1.1 หมู่เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง : ควรกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่มีหนัง และควรกินปลาทะเลวันละ 1 มื้อ เนื้อให้ได้วันละ 1 มื้อ

ไข่ มีโปรตีนชนิดที่ดีที่สุดแต่ไข่แดงมีโคเลสเตอรอลสูงประมาณ 250 มิลลิกรัมต่อไข่ 1 ฟอง ควรกินได้วันละ 1 ฟอง หรือ 3 ฟองต่อสัปดาห์

นมสด ให้สารอาหารแร่ธาตุแคลเซียมสูงเหมาะสำหรับวิทยทอง และผู้สูงอายุเพื่อให้กระดูกแข็งแรง

เนื้อสัตว์ ยังให้สารอาหารวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นแก่ร่างกาย เช่น วิตามินเอ บี1 บี2 บี6 บี12 ดี เค และแร่ธาตุเหล็ก

โนอะซิน สังกะสี และฟอสฟอรัส หมู่เนื้อสัตว์ควรได้ร้อยละ 12-20 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน (ในเด็กร้อยละ 20,ผู้ใหญ่ร้อยละ 12-15)

1.2 หมู่ข้าว-แป้ง และผลิตภัณฑ์ น้ำตาล เกลือ มัน : อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต และพลังงานแก่ร่างกาย ควรกินข้าว-กล้องหรือข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท และธัญพืชไม่ขัดสี หลีกเลี่ยงหรือลดการกินน้ำตาลให้น้อยลงรวมทั้งขนมหวาน น้ำหวาน และเครื่องดื่มผสมน้ำตาลเพราะจะทำให้มีไตรกลีเซอไรด์สูงและนำไปสู่ภาวะโรคอ้วน

1.3 หมู่ผัก : ผักให้สารอาหารวิตามินและแร่ธาตุแก่ร่างกายซึ่งจะช่วยให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ วิตามินที่พบในผักได้แก่ วิตามิน เอ ซี บี2 บี6 อี เบต้าแคโรทีน กรดโฟลิก แร่ธาตุที่สำคัญได้แก่ แคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม โพแทสเซียม ทองแดง ฯลฯ นอกจากนี้ผักยังให้ใยอาหารที่ดีช่วยในการขับถ่ายป้องกันมะเร็งและลำไส้โป่งพอง

1.4 หมู่ผลไม้ : ผลไม้มีน้ำตาลผลไม้ (Fructose) ซึ่งให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่จะใช้เป็นพลังงานของร่างกาย ผลไม้ยังอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารเช่นเดียวกับหมู่ผัก ควรกินผลไม้สด หลีกเลี่ยงอาหารทุกมื้อ และควรให้หลากหลายชนิดกันใน 1 วัน ผลไม้ยังเป็นแหล่งของเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ บี6 ซี กรดโฟลิก โพแทสเซียม ใยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ

1.5 หมู่ไขมัน : ไขมันให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรใช้น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันรำข้าว ถั่วเหลือง มะกอก ดอกทานตะวัน ข้าวโพด ควรหลีกเลี่ยงน้ำมันมะพร้าว กะทิ น้ำมันจากสัตว์ทุกชนิดที่ให้กรดไขมัน-ไม่จำเป็น

2. ควบคุมดูแลน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

วิธีหาน้ำหนักตัวมาตรฐาน คือ



2.1 ชาย : น้ำหนักตัวมาตรฐาน (กิโลกรัม)

$$= \text{ความสูง (เซนติเมตร)} - 100$$

หรือ : น้ำหนักมาตรฐาน (กิโลกรัม)

$$= \text{ความสูง (เมตร)} \times \text{ความสูง (เมตร)} \times 22$$

2.2 หญิง : น้ำหนักตัวมาตรฐาน (กิโลกรัม)

$$= \text{ความสูง (เซนติเมตร)} - 100 - (10\% - \text{ของผลลบ})$$

หรือ : น้ำหนักตัวมาตรฐาน (กิโลกรัม)

$$= \text{ความสูง (เซนติเมตร} - 100) \times 0.9$$

2.3 การใช้ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI)

$$\text{BMI} = \text{น้ำหนักตัวปัจจุบัน (กิโลกรัม)} / \text{ความสูง (เมตร}^2)$$

ค่าที่ได้ : ปกติ 18.5-22.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร

อ้วน 23-24.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร

โรคอ้วน > 25 กิโลกรัม / ตารางเมตร

3. การมีโรคประจำตัว

3.1 โรคไต ความดันโลหิตสูง : ควรลดหรืองดการกินอาหารดังนี้

- อาหารเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ผักดอง ผลไม้ดอง เนื้อลดปริมาณโซเดียม

- หลีกเลี่ยงไขมันที่มาจากสัตว์ ไขมันมะพร้าว กะทิ เนื้อหลีกเลี่ยงกรดไขมันอิ่มตัว และโคเลสเตอรอล

- ลดปริมาณอาหารแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง

- งดการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

3.2 โรคเบาหวาน : ควรลดหรืองดการกินอาหารดังนี้

- ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ผลไม้ที่มีรสหวานจัด