

อาหาร...สำหรับผู้ป่วยโรคไตวาย...

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552



อาหาร...สำหรับผู้ป่วยโรคไตวาย...

การควบคุมอาหารที่ถูกต้องมีผลทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนน้อยลง ชะลอการเสื่อมของไต อาหารที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษได้แก่

โปรตีน ถ้าไตเสื่อมไม่มากให้รับประทานโปรตีนได้ 0.8 กรัม/กก/วัน แต่ถ้าเสื่อมมากให้จำกัดปริมาณโปรตีนไม่เกิน 0.6 กรัม/กก/วัน โปรตีนเป็นส่วนประกอบของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดของเสียซึ่งจะถูกขับออกทางไต ถ้าไตเสื่อมของเสียจะคั่งและไปสะสมตามอวัยวะต่างๆ ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานผิดปกติไป อาหารที่ให้โปรตีนสูงได้แก่ ไข่ ถั่ว นม เนื้อสัตว์ ไข่ให้รับประทานไข่ขาว ไม่ควรรับประทานไข่แดงเนื่องจากไข่แดงมี phosphorus และ cholesterol มาก ถ้าตีมันมจะต้องลดอาหารเนื้อสัตว์พวกถั่วต่างๆ แผลผลิตกันจากถั่ว เช่น น้ำเต้าหู้ เต้าหู้ให้โปรตีนสูงควรลด เนื้อสัตว์ให้รับประทานเนื้อปลาเป็นหลัก แป้งหรือคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว กวยเตี๋ยว วุ้นเส้น บะหมี่ เผือก มัน ขนมจีนผู้ป่วยควรรับประทานหมู่นี้ให้มากกว่าเวลาดูจากโรคเบาหวานต้องปรึกษาแพทย์

ไขมัน หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์เช่น มันหมู มันไก่ มันเป็ด น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ แกรงต่างๆ เครื่องใน ขาหมู หนังไก่ ไก่ตอน มันไก่ให้ใช้น้ำมันถั่วเหลืองแทน หลีกเลี่ยงอาหารหรือขนมที่อืดใสกะทิ

เกลือแร่ ผู้ป่วยไตวายให้ลดอาหารเค็ม เพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูง บวม น้ำท่วมปอด ตัวอย่างอาหารที่มีเกลือมากควรหลีกเลี่ยง หากทานซื้ออาหารกระป๋องทานต้องอ่านสลากอาหารเพื่อดูปริมาณสารอาหารเลือกที่มีเกลือต่ำ รับประทานอาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผัก หรือผลไม้ แทนการรับประทานอาหารที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร ไม่เติมเกลือหรือน้ำปลาเพิ่มในอาหารที่ปรุงเสร็จ หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม เช่น หมูเค็ม เบคอน ไส้กรอก ผักดอง มัสตาร์ด และเนยแข็ง อาหารตากแห้ง เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม หอยเค็ม กุ้งแห้ง ปลาแห้ง เนื้อสัตว์ปรุงรส ได้แก่ หมูหยอง หมูแผ่น กุนเชียง อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป โจ๊กซอง ซุปซอง อาหารสำเร็จรูปบรรจุถุง เช่น ข้าวเกรียบ ข้าวตังปรุงรส มันฝรั่ง เครื่องปรุงรสที่มีเกลือมาก เช่น ซุปก้อน ผงชูรส ผงฟู อาหารหมักดองเค็ม เช่น กะปิ เต้าหู้ยี้ ปลาร้า ไตปลา ไข่เค็ม ผักดอง ผลไม้ดอง แหนม ไส้กรอกอีสาน

Potassium โพแทสเซียม

เนื่องจาก โปแทสเซียมถูกขับออกทางไต ไตเสื่อมทำให้เกิดการคั่งของโปแทสเซียม ผู้ป่วยไตวายมักจะมีอาการคั่งของ โปแทสเซียม ถ้าระดับโปแทสเซียมสูงมากอาจทำให้หัวใจหยุดเต้นได้ การต้องการรับประทานผลไม้ควรรับประทานก่อนการฟอกเลือด ผักที่มีโปแทสเซียมสูงควรงดได้แก่ หัวปลี ผักขี ตนกกระเทียม ที่มีมากได้แก่ บรอกโคลี แครอท มันเทศ ผักบุ้ง เห็ดฟาง มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบแมงลัก โหระพา หน่อไม้ฝรั่ง หอมแดง ผักปวยเล้ง มันฝรั่ง มะเขือเทศ ดอกกระหล่ำ ถั่วต่างๆ เม็ดทานตะวัน กาแฟ น้ำมัน ผักที่มีโปแทสเซียม ปานกลางได้แก่ เห็ดนางฟ้า แดงกว่า พริกเขียว พริกฝรั่ง หัวผักกาดขาว มะเขือเทศสีดา ผักกาดขาวใบเขียว พริกหยวก ผักที่มีโปแทสเซียมน้อยได้แก่ บวบเหลี่ยม ถั่วพู หอมหัวใหญ่

ผักที่มีน้อยที่สุดคือเห็ดหูหนู

ผลไม้ที่มีโปแทสเซียมสูงควรงดได้แก่ มากที่สุดคือทุเรียนหมอนทอง และขณะนี้ รองลงมาได้แก่มะพร้าว กลวย ลำไยพันธ์ต่างๆ มีปานกลางได้แก่ ฝรั่ง มะขาม กระท้อน สม ลำงาสาด องุ่น มะม่วง มะละกอสุก ลิ้นจี่ ละมุด ขนุน ลูกพรุน ลูกเกด

ผักและผลไม้ที่พอรับประทานได้ แต่ปริมาณไม่มากได้แก่ ถั่วพู ถั่วฝักยาว มะเขือยาว หน่อไม้ตรง ผักคะน้า ถั่วลันเตา มะระ หัวผักกาดขาว มะม่วง มะละกอ องุ่น แดงโม แอปเปิ้ล ชมพู

ผักที่รับประทานได้ กะหล่ำปลี แดงกว่า บวบ พริกเขียว ถั่วอก

ผู้ที่มีโปแทสเซียมในเลือดสูง(มากกว่า 5)ควรจะงดผลไม้ทุกชนิดต่อเมื่อแพทย์สั่งเท่านั้น หากแพทย์ไม่ได้อสั่งให้งด ควรปฏิบัติตามคำแนะนำการรับประทานผลไม้ดังนี้

งดผลไม้ที่มีโปแทสเซียมสูง เช่นทุเรียนและผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน
รับประทานผลไม้ที่มีโปแทสเซียมสูงในปริมาณที่จำกัด เช่นกล้วย ฝรั่ง กระท้อน
รับประทานผลไม้ที่มีโปแทสเซียมปานกลางได้พอควร เช่นส้มเขียวหวาน ครั้งละผล ผลไม้ดังกล่าวได้แก่ ส้มเขียวหวาน ส้มเซ่ง มะละกอสุก มะม่วงสุก มะม่วงดิบ ส้มโอ แอปเปิ้ลแดง สตรูเบอร์รี่ ลำงาสาด แคนตาลูป เงาะ ขนุน การรับประทานต้องตามแพทย์สั่ง ผลไม้ที่มีโปแทสเซียมต่ำ รับประทานได้ค่อนข้างมาก เช่นแดงโม และสับปะรดกระป๋อง

ฟอสฟอรัส

ฟอสฟอรัสมีมากที่สุดในนมทุกรูปแบบ ผลิตผลจากนม เช่นเนยแข็ง โยเกิร์ต ไอศกรีม ผู้ป่วยโรคไตควรหลีกเลี่ยงนมทุกชนิด ไข่ไก่ ไข่เป็ดโดยเฉพาะไข่แดงจะมีฟอสฟอรัสมากรองจากนม ส่วนไข่ขาวมีน้อย ถั่วเมล็ดแห้งทุกชนิด เมล็ดผักทอง เมล็ดแดงโม นมสด เนยแข็ง ไข่แดง ถั่ว เนยแข็ง ไข่แดงเมล็ดมะม่วงหิมพานต์

การที่รับประทานอาหารเหล่านี้มากจะทำให้ระดับฟอสเฟตในเลือดสูงทำให้ระดับฮอร์โมนพาราไทรอยด์ในเลือดสูงขึ้น และวิตามิน ดี ในเลือดต่ำลงส่งผลให้มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง

เหล็ก

ผู้ป่วยโรคไตควรได้รับธาตุเหล็กเสริมในรูปแบบของยารับประทาน

กิโกรัม

น้ำ ผู้ป่วยดื่มน้ำไม่เกินวันละประมาณ 500 มิลลิลิตร ไม่ควรดื่มน้ำแร่ น้ำหนักไม่ควรเพิ่มขึ้นละ 0.5

ขอขอบคุณข้อมูลจาก lifestyle.kingsolder

