

...อาหารผู้ป่วยเบาหวาน

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

....อาหารผู้ป่วยเบาหวาน

โรคเบาหวาน

เกิดจากตับอ่อนที่ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือว่าร่างกายไม่สามารถนำ

อินซูลินไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะอินซูลินเป็นฮอร์โมนที่ช่วยพาน้ำตาลเข้าไปในเนื้อเยื่อเพื่อที่จะนำไปใช้เป็นพลังงาน ถ้าร่างกาย

ขาดอินซูลินจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ใต้จะขับน้ำตาลที่สูงผิดปกติออกมาพร้อมกับปัสสาวะ คนที่เป็นโรคเบาหวานจะมีการขับ

ปัสสาวะบ่อยดื่มน้ำมากขึ้น อ่อนเพลีย และเมื่อเกิดมีแผลจะหายช้า

การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงปกติสามารถ ป้องกันโรคแทรกซ้อน เบาหวานขึ้นตา โรคไต ปลายประสาทเสื่อม แผล

หายช้า เส้นเลือดตีบและอุดตันได้ การป้องกันและควบคุมโรค เบาหวานที่ดีที่สุดคือการควบคุมอาหารควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย อยาง

สม่ำเสมอและดูแลน้ำหนักตัว

หลักเกณฑ์ในการกินอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน คือ กินอาหารให้หลากหลาย เน้นการกินข้าวกล้อง พืชผักนานาชนิด ผลไม้ถั่ว

และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น วุ้นเส้น เต้าหู้ขาว ตลอดจนหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และมันจัด

อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ชนิดอาหาร เนื้อสัตว์

อาหารที่กินได้ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา กุ้ง หอย

อาหารที่ควรงด เนื้อสัตว์ติดมันชนิดต่างๆ เครื่องในสัตว์ หมูสามชั้น

ชนิดอาหาร นมและผลิตภัณฑ์

อาหารที่กินได้ นมจืดพร่องมันเนย

อาหารที่ควรงด นมหวาน เนย

ชนิดอาหาร ข้าว

อาหารที่กินได้ ข้าวที่ไม่ขัดสีมาก ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง

อาหารที่ควรงด อาหารที่มีน้ำตาลทุกชนิด เช่น ขนมหวาน ของเชื่อม ท็อฟฟี่ ช็อคโกแลต น้ำผึ้ง

ชนิดอาหาร ผัก

อาหารที่กินได้ ผักใบเขียวและผักที่มีใยอาหารสูง เช่น ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า มะระ ผักกาดขาว ผักบุ้ง มะเขือยาว ถั่วแขก

ถั่วแดง ถั่วลันเตา

อาหารที่ควรงด แครอท เผือก มัน

ชนิดอาหาร ผลไม้

อาหารที่กินได้ ผลไม้ที่มีรสหวานไม่มาก เช่น ส้ม มังคุด มะม่วง มะละกอสุก พุทรา ฝรั่ง แอปเปิ้ล ชมพู มันแกว เป็นต้น

อาหารที่ควรงด ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน ลำไย ลิ้นจี่ หน้อยหน้า องุ่น ละมุด อ้อย มะขามหวาน ลูกเกต ผลไม้กระป๋อง เช่น

เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ ผลไม้แช่อิ่ม หรือเชื่อมน้ำตาล

ชนิดอาหาร ไขมัน

อาหารที่กินได้ ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว เป็นต้น

อาหารที่ควรงด ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู อาหารทอดทุกชนิด เช่น อาหารที่มีกะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ครีม

ชนิดอาหาร อื่นๆ

อาหารที่กินได้

อาหารที่ควรงด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น

ขอบคุณที่มาข้อมูล 