

## กินอย่างไร...ไม่ให้ไตพัง

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.พ. 2552

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ อยากได้ “ลาภ” แบบนี้ก็ต้องดูแลและป้องกันกันแต่เนิ่นๆ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นแนวทางป้องกันที่ดีวิธีหนึ่ง ศูนย์โรคไต โรงพยาบาล วิกาวดี จึงจัดบรรยายพิเศษ “กินอย่างไร ไม่ให้ไตพัง” เน้นหลักโภชนาการบำบัดให้รู้เท่าทันโรคไต ที่ห้องประชุมใหญ่ โรงพยาบาลวิกาวดี ไม่อยากเสียไต อ่านเร็ว....

กรณีที่ไตเสื่อม หน้าที่ลงอย่างรวดเร็ว หรือหยุดการทำงานทันทีเรียกว่าไตวายเฉียบพลัน ซึ่งไตอาจจะกลับมาทำงานเป็นปกติได้ถ้าได้รับการรักษาที่เหมาะสม แต่ไตเสื่อมลงอย่างช้าๆ อย่างต่อเนื่องก็จะทำให้ไตเกิดความผิดปกติถาวร กลายเป็นโรคไตเรื้อรัง สาเหตุส่วนใหญ่ ของโรคไตเรื้อรัง ได้แก่ โรคไตจากเบาหวาน ไตอักเสบ โรคไตจากกรรมพันธุ์ เป็นต้น เมื่อเกิดโรคไตเรื้อรังไม่ว่าจะเป็นจากสาเหตุใดก็ตามจะเกิดการทำลายเนื้อไตอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลายาวนาน เหมือนกับตัวกรองที่เริ่มมีการอุดตัน ทำให้กรองของเสียออกได้ไม่หมด ถ้ามีของเสียเป็นจำนวนมาก ตัวกรองจะตันเร็วขึ้น การช่วยไม่ให้ไตทำงานหนักเกินไป ทำได้ด้วยการรับประทานอาหารให้ถูกต้องอย่างพอเพียง จะช่วยชะลอการเสื่อมของไตได้

ส่วนอาหารที่ไม่เป็นมิตรกับโรคไตเรื้อรังนั้น คืออาหารจำพวกโปรตีนควรลดหรือลดการรับประทานเนื้อสัตว์ แล้วยอดอาหารที่มีรสเค็ม เลี่ยงไขมันจากสัตว์และกะทิ ควบคุมน้ำหนักร่างกายและรับประทานให้ครบ 5 หมู่ แต่ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารโปรตีนต่ำ ตั้งแต่เป็นโรคไตเรื้อรังระยะแรกๆ โดยจำกัดการกินโปรตีนจากเนื้อสัตว์ คือประมาณ 1 1/2 ช้อนกินข้าวต่อน้ำหนักตัว 10 กิโลกรัมต่อวัน เช่นน้ำหนัก 50 กิโลกรัม จะรับประทานเนื้อสัตว์ได้เพียง 7-8 ช้อนตลอดทั้งวัน

เนื้อสัตว์ที่ควรหลีกเลี่ยง คือ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ หนังหมู หนังไก่ หมูสามชั้น ปลาหมึก หอยนางรม เนื้อสัตว์ที่มีคุณค่าทางอาหารต่ำ ซึ่งจะทำให้ไตต้องทำงานหนักโดยเปล่าประโยชน์ เพื่อขับของเสียออกมา เช่น เอ็นหมู เอ็นวัว ขอไก่ คากิ หูฉลาม ตีนเป็ด ตีนไก่ และเนื้อสัตว์ที่รับประทานทั้งเปลือกหรือกระดูก เช่น ต้มเตน จิ้งหรีด กบหรือเขียด ปลากรอบ กุ้งแห้ง

นอกจากนี้ ควรควบคุมอาหารประเภทข้าวและแป้ง ควรรับประทานมื้อละ 2-3 ทัพพีหรือข้าวเหนียวหนึ่งครึ่งทัพพีหรือ 4 คำ ถ้าชอบขนมปังขาวก็ทานได้ 2-3 แผ่น หากไม่อิ่มควรเลือกทานแป้งที่มีโปรตีนต่ำทดแทน เช่น วุ้นเส้นถั่วเขียว แป้งมัน แป้งข้าวโพด และสาหร่าย

...กินแบบนี้ ไตไม่พังแน่นอน!