

จุดมุ่งหมายของการควบคุมอาหาร มีดังนี้

1. รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติหรือใกล้เคียงปกติ
2. รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
3. ลดหรือชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อน
4. ได้รับสารอาหารครบตามความต้องการของร่างกาย มีผลทำให้สุขภาพแข็งแรงและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข



ความหมายของการควบคุมอาหาร



การคุมอาหาร ไม่ได้หมายถึง การอดอาหาร เพียงแต่ผู้เป็นเบาหวานจำเป็นต้องปรับนิสัยการบริโภคบางอย่างจากที่เคยรับประทานไม่ถูกต้อง ไปสู่การรับประทานอาหารอย่างถูกต้องและมีคุณภาพ

อย่างเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติ อาหารเบาหวานจะไม่แตกต่างกับอาหารปกติ

อาหาร (เบาหวาน) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 อาหารที่ไม่ควรรับประทาน

- ขนมหวานและอาหารที่มีน้ำตาล เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนมหวานที่ใส่กะทิ เช่น ฟักทองแกงบวด ขนมเบเกอรี่ เช่น ขนมเค้ก โดนัท
- เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ กาแฟ - ชา ที่ใส่น้ำตาล / นมข้นหวาน
- นมปรุงแต่งรส เช่น นมช็อคโกแลต นมรสหวาน

กลุ่มที่ 2 อาหารที่ควรรับประทานกำหนดปริมาณในการบริโภค

- แป้ง หรือ อาหารประเภทแป้งต่างๆ ข้าว ผลไม้ หรือผักบางประเภท (ได้แก่ ฟักทอง มัน เผือก ข้าวโพด) น้ำตาล นม ถ้ารับประทานมากเกินไป จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงอย่างรวดเร็วและอ้วนง่าย ควรรับประทานตามความต้องการของร่างกาย โดยเลือกรับประทานข้าวหรือแป้งที่ไม่ขัดสีมาก เช่น ข้าวกล้อง แป้งขนมปังโฮลวีท เพราะมีวิตามินและเส้นใยมาก และควรหลีกเลี่ยงการรับประทานน้ำตาล
- เนื้อสัตว์ ถ้ารับประทานมากเกินไป จะทำให้ได้รับไขมันและโคเลสเตอรอลสูง ควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันและหนัง เนื้อสัตว์ที่ไขมันน้อย เช่น เนื้อปลา สันในไก่ ไช้ขาว เต้าหู้ และลดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงโดยเฉพาะตับ เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล (ได้แก่ กุ้ง หอย ปูและปลาหมึก) ยกเว้นปลา
- ไขมัน ควรบริโภคไขมันที่มาจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มาจากไขมันจากสัตว์หรือไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู/ไก่ กะทิ เนยหรือมาการีน เป็นต้น
- ผลไม้ เนื่องจากผลไม้ส่วนใหญ่มีรสหวาน การรับประทานผลไม้ทุกชนิด จึงต้องกำหนดปริมาณให้เหมาะสม คือ 1 ส่วนต่อมื้อ หลังอาหาร เช่น ส้มเขียวหวาน 1 ผลกลาง กล้วยน้ำหว่า 1 ผลกลาง ฝรั่ง ½ ผลกลาง มะละกอสุก 8 ชิ้นขนาดคำ เป็นต้น
- นม ควรดื่มนมขาดมันเนยหรือนมพร่องมันเนย ปริมาณที่เหมาะสมคือ 1-2 แก้วต่อวัน ส่วนผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน (อ้วน) ถ้าต้องการดื่มนมควรลดปริมาณข้าว ½ - 1 ทัพพีในมื้อนั้น

กลุ่มที่ 3 อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน

- ผักหลากสี โดยเฉพาะผักใบเขียว
- เครื่องเทศและเครื่องปรุงรส เช่น กระเทียม พริกไทย มะนาว น้ำส้มสายชู มีสตาร์ท เป็นต้น
- ชา - กาแฟ ที่ใส่น้ำตาลสำหรับเบาหวาน หรือไม่ใส่น้ำตาล



หลักในการเลือกอาหาร

เลือกอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ถั่วเมล็ดแห้ง ผักหลากสีและผลไม้ที่ไม่หวานจัด สำหรับผลไม้ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม รวมทั้งอาหารที่มีไขมันต่ำ อาหารที่ใช้น้ำมันน้อยและอาหารที่ไม่ปรุงรสเค็มจัด เช่น เกลือ หรืออาหารที่ใช้ซีอิ๊ว ซอสในปริมาณมาก นอกจากนี้อาหารที่ไม่ปรุงรสด้วยน้ำตาลหรือมีรสหวาน

- **ประเภทผัด** - ผัดทุกชนิดทั้งผัดและจัด
- **ประเภทแกง** - แกงจัดต่างๆ แกงส้ม แกงป่า แกงเลียง ต้มยำทุกชนิด
- **ประเภทยำ** - ยำทุกชนิด
- **ประเภทน้ำพริก** - น้ำพริกทุกชนิดที่ไม่มัน ไม่มีกะทิและไม่มีรสหวาน
- **ประเภททอด** - ควรดัดแปลงเป็นอบ นึ่ง ตุ่น ต้มแทนการทอด

ตัวอย่างเมนูอาหาร

วัน	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
จันทร์	ข้าวต้ม (ข้าวกล้อง) ผัดผักบุ้งไฟแดง ปลาผัดซิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ นมขาดมันเนย 1 แก้ว ผลไม้ แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	วุ้นเส้นน้ำหมูสับ- ถั่วงอก ผลไม้ มะละกอสุก 8 ชิ้นขนาดคำ ซาลาเปาไส้หมูสับ 1 ลูกเล็ก	ข้าวสวย (ข้าวกล้อง) แกงส้มผักรวม - ปลาช่อน ผัดบร็อคเคอรี่ แครอท ใก้ ผลไม้ แก้วมังกร 8 ชิ้นขนาดคำ
อังคาร	โจ๊กหมู นมขาดมันเนย 1 แก้ว ผลไม้ กัลยน้ำหว่า 1 ผลกลาง	ข้าว (ข้าวกล้อง) ผัดหมูคะน้า มะเขือเทศ ต้มยำไก่ ผลไม้ สับปะรด 8 ชิ้นขนาดคำ	ข้าวสวย (ข้าวกล้อง) แกงจืดมะระห่มุด น้ำพริกปลาอย่าง- ปลานึ่ง-ผัดสด, ผักต้ม ผลไม้ ชมพูทับทิม 3 ผลกลาง
พุธ	ข้าวสวย (ข้าวกล้อง) แกงจืดเต้าหู้อ่อน- ตำลึง ผัดกระเพราไก่สับ ถั่วฝักยาว ผลไม้ ส้มเขียวหวาน 1 ผลกลาง	ขนมจีน - น้ำยาป่า - ผักรวม - ไข่ต้ม ผลไม้ แดงโม 8 ชิ้น ขนาดคำ ขนม ถั่วเขียวต้มน้ำตาล (ใช้น้ำตาลสำหรับ เบาหวาน) นมขาดมันเนย 1 แก้ว	ข้าวสวย (ข้าวกล้อง) แกงเลียงผักรวม หมูย่าง (ไม่ติดมัน) - ผักรอง ผลไม้ แคนตาลูป 8 ชิ้นขนาดคำ
พฤหัสบดี	ข้าวต้มปลา - (ข้าวกล้อง) นมขาดมันเนย 1 แก้ว ผลไม้ ฝรั่ง ½ ผลกลาง	ข้าวสวย (ข้าวกล้อง) แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูบด ผัดเม็ดลูกชิ้นปลากราย มะเขือ กระชาย ผลไม้ ส้ม 1 ผลกลาง	ข้าวสวย (ข้าวกล้อง) ต้มยำปลาทุสด ผัดถั่วงอก ต้นหอม แครอท เต้าหู้ ผลไม้ ลองกอง 5 ผลกลาง
ศุกร์	ขนมปังโฮลวีท หมูอบ - สลัดผัก นมขาดมันเนย 1 แก้ว ผลไม้ สาลี่ 1 ผลกลาง	บะหมี่น้ำหมูแดง - ผักกวางตุ้ง ขนมกุยช่ายไส้ผักนึ่ง 3-4 ลูกเล็กขนาดคำ ผลไม้ ส้มโอ 2 กลีบใหญ่	ข้าวสวย (ข้าวกล้อง) ต้มจับฉ่ายเต้าหู้ ปลานึ่งราดพริก ผลไม้ เงาะ 4 ผลเล็ก



ตัวอย่างการจัดอาหารตามระดับพลังงาน

หมวดอาหาร	1200 กิโลแคลอรีต่อวัน		1400 กิโลแคลอรีต่อวัน		1600 กิโลแคลอรีต่อวัน	
	ไม่ต้มบ่ม	ต้มบ่ม	ไม่ต้มบ่ม	ต้มบ่ม	ไม่ต้มบ่ม	ต้มบ่ม
ข้าว - แป้ง	6 ทัพพี	6 ทัพพี	7 ทัพพี	7 ทัพพี	9 ทัพพี	9 ทัพพี
เนื้อสัตว์	12 ช้อน กินข้าว	10 ช้อน กินข้าว	12 ช้อน กินข้าว	10 ช้อน กินข้าว	12 ช้อน กินข้าว	10 ช้อน กินข้าว
ไขมัน	3 ช้อน กาแฟ	3 ช้อน กาแฟ	5 ช้อน กาแฟ	5 ช้อน กาแฟ	6 ช้อน กาแฟ	6 ช้อน กาแฟ
ผลไม้ (ตามส่วน และขึ้นกับ ชนิดผลไม้)	21/2 ส่วน	11/2 ส่วน	3 ส่วน	2 ส่วน	3 ส่วน	2 ส่วน

หมายเหตุ ผักหลากสี (ยกเว้น ฟักทอง มัน เผือก ข้าวโพด) สามารถทานได้ในปริมาณมากหรือจนวน

เอกสารอ้างอิง
กลุ่มงานโภชนาการ สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์/อาหารผู้ป่วยเบาหวาน
อ.สุธัญญา สมบุญงาม, อ.พัชรวีร์ ทั้นละกิก ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี



ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟู
สมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ

อาหารสำหรับ ผู้เป็นเบาหวาน



สงวนลิขสิทธิ์ โดย งานโภชนบำบัด กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู
ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ
โทร. 0-2591-4242 ต่อ 6990 www.snmrc.go.th