10 เทคนิคสำหรับผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีสุข...

#รู้ก่อนลืมแก่เมื่อกินถูกต้อง
แนะนำกินอาหารอย่างเหมาะสม... สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
ด้วย 10 เทคนิคสำหรับผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีสุข...
ปัญหาสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของการรักษาเบาหวานคือ
การควบคุมอาหารให้เหมาะสมและคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ใน
เกณฑ์มาตรฐาน

การควบคุมอาหาร เป็นส่วนสำคัญในการรักษาโรคเบาหวาน
มากหรือที่เรียกกันว่าการรักษาด้วยอาหาร ซึ่งมีความสำคัญ
ไม่ว่าผู้สูงวัยจะเป็นโรคเบาหวานประเภทไหน รักษาด้วยยา
อะไรอยู่ก็ตาม

ผู้ที่เป็นเบาหวานต้องได้รับอาหารครบทั้งห้าหมู่เหมือน
คนปกติ แต่เลือกในปริมาณและชนิดของอาหารให้เหมาะสม

วันนี้หมอมีข้อควรปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร 10 ประการมากฝากผู้สูงวัยที่รัก… ดังนี้ครับ

1. เลือกรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ
อาหารมื้อหลักในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและกิจกรรมเน้นให้ตรงเวลาแบ่งเป็นสามหรือสี่มื้อแล้วแต่ประเภทของการรักษา ตามแพทย์แนะนำ ในปริมาณที่สม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการกินจุกจิกระหว่างมื้อ น้ำหวานต่างๆ และผลไม้รสหวานจัดและจิ้มครื่องพริกน้ำตาลด้วยนะครับ

2. จำกัดปริมาณอาหารที่เป็นข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ที่มาจากแป้ง โดยเน้นให้เป็นข้าวที่ไม่ขัดสีจะดีกว่าข้าวสวย เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง หรือเป็นแป้งเชิงซ้อนเช่น พวกขนมปังโฮลวีด รวมทั้งบริโภคไม่มากจนเกินไป บางทีหมอเห็นบางท่านอดมื้อเช้า แต่กลับมาจัดหนักช่วงเย็นซึ่งโดยมากกินแล้วก็นอนมักจะเป็นปัญหาในด้านการคุมน้ำหนักและภาวะอ้วนต่อไปนะครับ

3. เน้นรับประทานเครื่องดื่มที่ไม่ปรุง
อาจเปลี่ยนไปเลือกดื่มเครื่องดื่มร้อนที่มักจะรสชาติดีโดยไม่ต้องปรุงเพิ่ม เช่น ชาร้อน กาแฟร้อน ไม่ต้องหวังพึ่งการเติมน้ำตาลหรือครีม นมข้น ที่มักจะใส่เยอะๆเพื่อมาชดเชยกับน้ำแข็งที่ละลายออกมาหากเป็นเครื่องดื่มเย็น
หากเลือกได้อาจเป็นน้ำตาลเทียมให้รสชาติความหวานทดแทนหรือหากต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่มาจากนม ควรเลือกชนิดที่เป็นพร่องมันเนยเท่านั้นนะครับ
อย่าลืมว่าในท้องตลาด นมประเภทนมจืดนั้นก็มีปริมาณน้ำตาลที่ค่อนข้างสูงเฉลี่ยราว 7 ถึง 10 กรัมของกล่องขนาดปกติ 180 ซีซี บางชนิดของนมอาจจะสูงถึง 18 ถึง 20 กล่องได้เลยทีเดียว หากเป็นประเภทที่ไม่ได้เขียนว่าน้ำตาลน้อยเป็นต้น ผู้บริโภคควรจะใส่ใจในน้ำตาลที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์อาหารโดยสังเกตจากข้าวแสดงที่อยู่ข้างผลิตภัณฑ์อาหารด้วยนะครับโดยไม่ควรเกิน 24 กรัมต่อวันนะครับ

4. เลือกรับประทานอาหารโปรตีนจากปลาและโปรตีนจากพืช โปรตีนที่ได้จากแหล่งดังกล่าวนั้นเป็นโปรตีนที่มีคุณค่าทางโภชนาการ กรดอะมิโนที่จำเป็น ในปริมาณที่สูง แต่ควรจะเลือกกินจากแหล่งที่หลากหลาย หากเป็นโปรตีนจากพืช เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง รวมถึงเน้นโปรตีนที่มาจากไข่ขาว และจำกัดปริมาณไข่แดงประมาณไม่เกินสองฟองต่อสัปดาห์ เนื่องจากการบริโภคไข่แดงปริมาณมาก สัมพันธ์กับการเกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบ ไขมันในเลือดสูง รวมถึงโรคของระบบหัวใจและหลอดที่ตามมาอีกมากมาย

5. ลดการใช้ปริมาณการใช้เนย น้ำมันสัตว์ ควรเลี่ยงรวมไปถึงน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันปาล์ม และน้ำมันที่มีส่วนประกอบของไขมันทรานส์และชนิดที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูงในการปรุงอาหาร เน้นการใช้น้ำมันพืชแทน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก ซึ่งเป็นไขมันชนิดดีประกอบไปด้วยกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวในปริมาณที่สูง ซึ่งจะดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดช่วยเพิ่มปริมาณไขมันที่ดีในร่างกาย

6. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันและคลอเลสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน เนื้อแดง หนังเป็ดหนังไก่ อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ รวมถึงอาหารที่ผ่านการแปรรูปเพื่อให้เก็บได้นานเช่น เบคอน กุนเชียง เป็นต้น นอกจากพวกเนื้อสัตว์ดังกล่าว จะมีความเสี่ยงต่อการที่จะเกิดมะเร็งลำไส้ที่มากขึ้นแล้ว หากบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปยังเสี่ยงต่อการสะสมของสารถนอมอาหารที่เกิดขึ้นในขั้นตอนการผลิตอีกด้วย

7. หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด เนื่องจากจะได้รับปริมาณไขมันที่ไม่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันทรานส์ซึ่งเกิดจากขบวนการทอดที่ใช้น้ำมันซ้ำๆหลายๆครั้ง ให้เน้นเป็นอาหารประเภท ต้ม ย่าง อบนึ่ง จะเป็นการดีที่สุดเนื่องจากไม่ได้ใช้น้ำมันเพิ่มเติมในการปรุงอาหารนะครับ

8. ควรหลีกเลี่ยงอาหารของหวานทุกชนิด
รวมถึงขนมหวานที่อาจเป็นอาหารว่างหรืออาหารกินจุกจิก
ระหว่างมื้อ รวมไปถึงเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด ไม่ว่าจะเป็น
น้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง น้ำผลไม้บรรจุกล่อง ซึ่งอุดมไป
ด้วยน้ำตาลและปราศจากหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและ
ลำไส้ที่ช่วยในระบบขับถ่าย และที่สำคัญควรเปลี่ยนมาเป็น
เลือกผลไม้ที่จะรับประทานด้วย เลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด
เช่น ทุเรียน เงาะ ลิ้นจี่ ลำไย ตลอดจนผลไม้เชื่อมทั้งหมด
ผลไม้ที่ไม่หวานจัด ยกตัวอย่างเช่น ชมพู่ แอปเปิ้ล สาลี่
แก้วมังกร มะม่วงไม่สุกจัด หรือ กล้วยที่ไม่สุกจัด และ
ท่องเอาไว้ครับหากหิวน้ำให้ ดื่มน้ำเปล่าจะดีที่สุด...
หมอ confirm !!

9. อีกเรื่องหนึ่งคือ งด!!! แอลกอฮอล์ทุกชนิดรวมถึง
การสูบบุหรี่ด้วย
ซึ่งหมอว่าสองสิ่งนี้คือเพชฌฆาตเงียบที่นอกจากทำร้าย
ตัวเองแล้วยังส่งผลต่อสุขภาพแก่คนรอบข้างอีกด้วยนะครับ
แม้ว่าจะมีรายงานทางการแพทย์บางฉบับ ที่บอกถึงผลดี
ของการบริโภคแอลกอฮอล์แต่น้อย !! แต่โดยมากผู้สูงวัย
ที่มีอายุมากขึ้นมักจะมีโรคประจำตัวหลายอย่าง รวมถึงยาที่
ใช้อยู่หลายชนิด การรับประทานแอลกอฮอล์ไปโดยไม่ทราบ
รายละเอียด ไม่ทราบขนาดที่เหมาะสมอย่างไร บริโภคตาม
อำเภอใจ อาจจะส่งผลเสียมากกว่าผลดี ยังรวมไปถึง
สมรรถภาพการช่วยเหลือตัวเองลง ส่งผลต่ออุบัติเหตุที่
อาจจะเกิดขึ้นได้

10. เลี่ยงอาหารประเภทรสเค็มจัด
ผู้สูงวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรค
ไขมันในเส้นเลือดสูง และโรคไต ควรจำกัดปริมาณการบริโภค
เกลือและรสเค็มจัด ในอาหารที่รับประทานด้วย จำกัดปริมาณน้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว น้ำมันหอย หลีกเลี่ยงการรับ
ประทานอาหารจำพวกหมักดองหรืออาหารสำเร็จรูปต่างๆ รวมถึง
เรื่องการใช้ผงชูรสในการประกอบอาหารด้วยจะเป็นการดีที่สุด

หมอคิดว่าหากท่านปฏิบัติตามแนวทางการเลือกอาหาร
ดังกล่าว หมอเชื่อได้ว่าท่านจะสามารถควบคุมเบาหวาน
รวมถึงโรคร่วมต่างๆไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิตสูง ภาวะไขมัน
ในเลือดสูงรวมถึงภาวะอ้วนได้อย่างดี ผลการรักษาจะเป็นที่
น่าพอใจและสิ่งที่ดีที่สุดคือสุขภาพที่ดีที่ท่านจะได้รับ
ในทุกๆวันครับ

ด้วยรัก

นพ.เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ (หมอเก่ง)
อายุรแพทย์ โรงพยาบาลผู้สูงอายุ Chersery home
และศูนย์ส่งเสริมและฟื้นฟูผู้สูงวัย The Senizens

www.cherseryhome.com
www.thesenizens.com

0944264439
0655988783

Line id @cherseryhome
Line id The Senizens

บอก”รัก”ผู้สูงวัย เชื่อใจให้เราดูแล
All the best for your elder