

10 เทคนิคสำหรับผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีความสุข...



#รู้ก่อนลิ้มแก้เมื่อกินถูกต้อง

แนะนำกินอาหารอย่างเหมาะสม... สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
ด้วย 10 เทคนิคสำหรับผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีความสุข...

ปัญหาสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของการรักษาเบาหวานคือ
การควบคุมอาหารให้เหมาะสมและคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ใน
เกณฑ์มาตรฐาน

การควบคุมอาหาร เป็นส่วนสำคัญในการรักษาโรคเบาหวาน
มากหรือที่เรียกกันว่า การรักษาด้วยอาหาร ซึ่งมีความสำคัญ
ไม่ว่าผู้สูงวัยจะเป็นโรคเบาหวานประเภทไหน รักษาด้วยยา
อะไรอยู่ก็ตาม

ผู้ที่เป็นเบาหวานต้องได้รับอาหารครบทั้งห้าหมู่เหมือน
คนปกติ แต่เลือกในปริมาณและชนิดของอาหารให้เหมาะสม

วันนี้หมอมีข้อควรปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร

10 ประการมากฝากผู้สูงวัยที่รัก... ดังนี้ครับ

1. เลือกรับประทานอาหารให้ครบทุกมือ

อาหารมือหลักในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและกิจกรรมเน้นให้ตรงเวลาแบ่งเป็นสามหรือสี่มือแล้วแต่ประเภทของการรักษา ตามแพทย์แนะนำ ในปริมาณที่สม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการกินจุจิกระหว่างมือ น้ำหวานต่างๆ และผลไม้รสหวานจัดและจิ้มเครื่องพริกน้ำตาลด้วยนะครับ

2. จำกัดปริมาณอาหารที่เป็นข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ที่มาจากแป้ง โดยเน้นให้เป็นข้าวที่ไม่ขัดสีจะดีกว่าข้าวสวย เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง หรือเป็นแป้งเชิงซ้อนเช่น พวกขนมปังโฮลวีต รวมทั้งบริโภคไม่มากจนเกินไป บางที่หมอเห็นบางท่านอดมือเช้า 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 ผู้บริโภคควรใส่ใจในน้ำตาลที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์อาหารโดยสังเกตจากข้าวแสดงที่อยู่ข้างผลิตภัณฑ์อาหารด้วยนะครับโดยไม่ควรเกิน 24 กรัมต่อวันนะครับ

4. เลือกรับประทานอาหารโปรตีนจากปลาและโปรตีนจากพืช โปรตีนที่ได้จากแหล่งดังกล่าวนี้เป็นโปรตีนที่มีคุณค่าทางโภชนาการ กรดอะมิโนที่จำเป็น ในปริมาณที่สูง แต่ควรระวังเลือกกินจากแหล่งที่หลากหลาย หากเป็นโปรตีนจากพืช เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง รวมถึงเนื้โปรตีนที่มาจากไข่ขาว และจำกัดปริมาณไข่แดงประมาณไม่เกินสองฟองต่อสัปดาห์ เนื่องจากการบริโภคไข่แดงปริมาณมาก สัมพันธ์กับการเกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบ ไขมันในเลือดสูง รวมถึงโรคของระบบหัวใจและหลอดเลือดที่ตามมาอีกมากมาย

5. ลดการใช้ปริมาณการใช้เนย ไขมันสัตว์

ควรเลี่ยงรวมถึงไขมันมะพร้าวหรือน้ำมันปาล์ม และไขมันที่มีส่วนประกอบของไขมันทรานส์และชนิดที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูงในการปรุงอาหาร เน้นการใช้ไขมันพืชแทน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก ซึ่งเป็นไขมันชนิดดีประกอบไปด้วยกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวในปริมาณที่สูง ซึ่งจะดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดช่วยเพิ่มปริมาณไขมันที่ดีในร่างกาย

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

7. หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด

เนื่องจากจะได้รับปริมาณไขมันที่ไม่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันทรานส์ซึ่งเกิดจากขบวนการทอดที่ใช้ไขมันซ้ำๆหลายครั้ง ให้เน้นเป็นอาหารประเภท ต้ม ย่าง อบนึ่ง จะเป็นการดีที่สุดเนื่องจากไม่ได้ใช้ไขมันเพิ่มเติมในการปรุงอาหารนะครับ

8. ควรหลีกเลี่ยงอาหารของหวานทุกชนิด

รวมถึงขนมหวานที่อาจเป็นอาหารว่างหรืออาหารกินจุจิก ระหว่างมื้อ รวมไปถึงเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด ไม่ว่าจะเป็น น้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง น้ำผลไม้บรรจุกล่อง ซึ่งอุดมไปด้วยน้ำตาลและปราศจากสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและลำไส้ที่ช่วยในระบบขับถ่าย และที่สำคัญควรเปลี่ยนมาเป็นเลือกผลไม้ที่จะรับประทานด้วย เลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน เงาะ ลิ้นจี่ ลำไย ตลอดจนผลไม้เชื่อมทั้งหมด ผลไม้ที่ไม่หวานจัด ยกตัวอย่างเช่น ชมพู แอปเปิ้ล สาลี่ แก้วมังกร มะม่วงไม่สุกจัด หรือ กล้วยที่ไม่สุกจัด และ ท่องเอาไว้ครับหากหิวน้ำให้ ดื่มน้ำเปล่าจะดีที่สุด...

หมอ confirm !!

9. อีกเรื่องหนึ่งคือ งด!!! แอลกอฮอล์ทุกชนิดรวมถึง

การสูบบุหรี่ด้วย

ซึ่งหมอสองสิ่งนี้คือพิษฆาตเจียบที่นอกจากทำร้ายตัวเองแล้วยังส่งผลต่อสุขภาพแก่คนรอบข้างอีกด้วยนะครับ แม้ว่าจะมีรายงานทางการแพทย์บางฉบับ ที่บอกถึงผลดีของการบริโภคแอลกอฮอล์แต่น้อย !! แต่โดยมากผู้สู้งวยที่มีอายุมากขึ้นมักจะมีโรคประจำตัวหลายอย่าง รวมถึงยาที่ใช้อยู่หลายชนิด การรับประทานแอลกอฮอล์ไปโดยไม่ทราบรายละเอียด ไม่ทราบขนาดที่เหมาะสมอย่างไร บริโภคตามอำเภอใจ อาจส่งผลเสียมากกว่าผลดี ยังรวมไปถึงสมรรถภาพการช่วยเหลือตัวเองลง ส่งผลต่ออุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้

10. เลี่ยงอาหารประเภทรสเค็มจัด

ผู้สู้งวยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรค

ไขมันในเส้นเลือดสูง และโรคไต ควรจำกัดปริมาณการบริโภค

เกลือและรสเค็มจัด ในอาหารที่รับประทานด้วย จำกัดปริมาณน้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว น้ำมันหอย หลีกเลี่ยงการรับ

ประทานอาหารจำพวกหมักดองหรืออาหารสำเร็จรูปต่างๆ รวมถึง

เรื่องการใช้ผงชูรสในการประกอบอาหารด้วยจะเป็นการดีที่สุด

หมอบอกคิดว่าหากท่านปฏิบัติตามแนวทางการเลือกอาหาร
ดังกล่าว หมอเชื่อได้ว่าท่านจะสามารถควบคุมเบาหวาน
รวมถึงโรคร่วมต่างๆไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิตสูง ภาวะไขมัน
ในเลือดสูงรวมถึงภาวะอ้วนได้อย่างดี ผลการรักษาจะเป็นที่
น่าพอใจและสิ่งที่ดีที่สุดคือสุขภาพที่ดีที่ท่านจะได้รับ
ในทุกๆวันครับ

ด้วยรัก

นพ.แก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ (หมอแก่ง)

อายุรแพทย์ โรงพยาบาลผู้สูงอายุ Chersery home
และศูนย์ส่งเสริมและฟื้นฟูผู้สูงอายุ The Senizens

www.cherseryhome.com
www.thesenizens.com

0944264439
0655988783

Line id @cherseryhome
Line id The Senizens

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