



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



แนะอาหารควบคุมเบาหวาน ควรเลือกบริโภคและปฏิบัติอย่างไร ให้คุมเบาหวานได้

สถาบันโรคทรวอก กรมการแพทย์ แนะนำหลักในการบริโภคอาหารและแนวทางปฏิบัติเพื่อผู้ป่วยสามารถควบคุมเบาหวานได้ด้วยตนเอง

นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า เบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถเปลี่ยนน้ำตาลที่ได้รับจากอาหารมาเป็นพลังงานได้ จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ และหากมีน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานโดยไม่ควบคุม อาจส่งผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น อาการชาปลายมือ ปลายเท้า จอประสาทตาเสื่อม ไตวาย รวมถึงโรคหัวใจและหลอดเลือด อย่างไรก็ตาม ถึงแม้เบาหวานจะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงกับปกติมากที่สุดได้ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และใช้ยาตามคำสั่งแพทย์เพื่อลดความรุนแรงของโรคและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานที่จะเกิดในอนาคต

แพทย์หญิงวิพรรณ สังคหะพงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวอก กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า อาหารมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานควรเลือกรับประทาน ผลไม้หวานน้อย เช่น แอปเปิ้ล สาลี่ ชมพู่ หลีกเลียงผลไม้รสหวานจัดและผลไม้แปรรูปทุกชนิด รับประทานผักใบเขียวมากกว่าผักประเภทหัว เช่น ฟักทอง ข้าวโพด เผือก มัน เนื่องจากมีแป้งอยู่ปริมาณมาก หากรับประทานพืชหัวเหล่านี้ ควรลดอาหารประเภทข้าว/แป้งอื่นๆ และสามารถเพิ่มรสชาติ โดยใช้สมุนไพร พริกไทย ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว ในการชुरสอาหาร นอกจากนี้ควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย ไม่ติดมันและหนัง เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว เต้าหู้ ส่วนอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน คือ ขนมหวานทุกชนิด ขนมราดหน้าด้วยกะทิ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ชา กาแฟ นมปรุงแต่ง และนมเปรี้ยวรสชาติต่างๆ หากปฏิบัติตนตามคำแนะนำเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายสามารถควบคุมเบาหวานให้ระดับน้ำตาลในเลือดใกล้เคียงปกติมากที่สุด และส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง

- ขอขอบคุณ-

2 กรกฎาคม 2561