

**กินอย่างไร...เมื่อไตเสื่อม**

การควบคุมอาหารอย่างถูกต้องตั้งแต่ระยะแรกของโรค จะช่วยชะลอความเสื่อมของไตได้อย่างดียิ่งกว่าระยะที่โรครุนแรง โดยรับประทาอาหารที่มีโปรตีนต่ำ ซึ่งก็จะมีผลให้ของเสียมีปริมาณน้อยลง ได้ส่วนที่เหลือก็จะได้ทำงานเบาลง

**สารอาหารที่สำคัญที่ผู้เป็นโรคไตควรกินตามที่แพทย์กำหนด** ได้แก่

* โปรตีน - โซเดียม
* โพแทสเซียม - ฟอสฟอรัส
* น้ำ - พลังงาน

**การเลือกอาหารหลัก หมู่เนื้อสัตว์**

**ฟอสฟอรัส**

**โปรตีน**

**พลังงาน**

**โซเดียม**

**โพแทสเซียม**

**น้ำ**

**🗸** **ควรเลือก :** เนื้อสัตว์สดไขมันต่ำ คอเลสเตอรอลต่ำและไม่ผ่านการแปรรูป เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว เนื้อหมู (ไม่ติดมัน) และเนื้อไก่

**🗴** **ควรหลีกเลี่ยง :**

* เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไต ตับอ่อน
* ปลาเค็ม ปูเค็ม กั้งดอง ไข่เค็ม ปลาเกลือ ฯลฯ
* อาหารหมักดอง เช่น ปลาส้ม แหนม ปลาร้า กะปิและอื่นๆ
* เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น หมูแฮม กุนเชียง ลูกชิ้น ไส้กรอก หมูยอ
* หมูสามชั้น สันคอหมู ขาหมูส่วนที่มีมัน

**ตารางที่ 1 ปริมาณโพแทสเซียมในผักและผลไม้**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **โพแทสเซียมต่ำถึงปานกลาง****ควรเลือกรับประทาน** | **โพแทสเซียมสูง ควรหลีกเลี่ยง** |
| **ผัก** | ถั่วลันเตา ถั่วแขก แตงกวา ถั่วงอก แตงร้าน บวบ กะหล่ำปลี ผักกาดหอม ฟัก ตำลึง ผักบุ้ง ฟัก มะเขือยาว พริกหวาน พริกหยวก เห็ดหูหนู ผักกาดขาว มะละกอดิบ กวางตุ้ง คื่นฉ่าย  | ถั่วฝักยาว คะน้า ดอกกะหล่ำ ผักโขม บร็อคโคลี แครอท ฟักทอง มันเทศ มันฝรั่ง เผือก ข้าวโพด ยอดฟักแม้ว หัวปลี น้ำผัก ถั่วลิสง ถั่วแระ หัวไชเท้า มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะระจีน หน่อไม้ เห็ด |
| **ผลไม้** | แอปเปิ้ล องุ่น ชมพู่ เงาะ ลองกอง พุทรา มังคุด ส้มโอ สัปปะรด มะม่วงดิบ มะม่วงสุก สาลี่ ละมุด | มะปราง มะเฟือง กล้วย กล้วยตาก มะขามหวาน ฝรั่ง ขนุน ทุเรียน น้อยหน่า ลำไย ลูกพลับ น้ำผลไม้ ผลไม้แห้ง แก้วมังกร มะละกอสุกแตงโม ส้ม |

**ผู้ป่วยที่มีไตเสื่อมระยะที่ 3-5 หรือระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง** ได้แก่ นม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต เนย คุกกี้ ขนมปัง ไอศกรีม กาแฟผง ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วต่าง ๆ เต้าหู้ นมถั่วเหลือง โอวัลติน ไมโล โกโก้ โคลา กาแฟใส่นม เบียร์ น้ำแร่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ข้าวโพด งา ทองหยิบ ทองหยอด ไข่แดง เมล็ดพืช แมลงต่าง ๆ เป็นต้น

**ปริมาณโซเดียม**ที่ควรบริโภคใน 1 วัน = 2000 มก. ดังนั้นผู้ป่วยจะใช้น้ำปลาได้ไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน (**1 ช้อนชาต่อมื้ออาหาร**) (น้ำปลา 1 ช้อนชา มีโซเดียม 400-500 มก.)**อาหารแลกเปลี่ยน**

**เนื้อสัตว์สุก 1 ช้อนกินข้าว ให้โปรตีน 3.5 กรัม**

* ไข่ไก่ ครึ่งฟอง - ไข่ขาว 1 ฟอง
* ปลาทูสด ครึ่งตัวเล็ก - เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว
* กุ้งขนาดกลาง 3 ตัว - เนื้อหมู/ไก่ 1 ช้อนกินข้าว

**ข้าว – แป้ง 1 ทัพพี ให้โปรตีน 2 กรัม**

* ข้าวสวย 1 ทัพพี - ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี
* ขนมปัง 1 แผ่น - ข้าวเหนียว 3 ปั้นเล็ก (ครึ่งทัพพี)
* ขนมจีน 1 จับใหญ่ - บะหมี่ ครึ่งก้อน

**ผักสุก 1 ทัพพี ให้โปรตีน 1 กรัม**

**ผลไม้ 1 ส่วน ให้โปรตีน 0.5 กรัม**

* สัปปะรด 8 ชิ้นพอดีคำ - แตงโม 10 ชิ้น
* แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก - เงาะ 4 ผล
* มังคุด 4 ผล - ชมพู่ 3 ผล
* องุ่นเขียว 12 เม็ด - สาลี่ ½ ผลขนาดกลาง
* เงาะกระป๋อง 2 ผล + น้ำเชื่อม 3 ช้อนโต๊ะ\*
* ลำไยในน้ำเชื่อม 4 ผล + น้ำเชื่อม 4 ½ ช้อนโต๊ะ\*

\*น้ำตาลสูง ผู้ที่เป็นเบาหวานควรเลี่ยง

**แป้งปลอดโปรตีน 1 ทัพพี (ให้พลังงาน แต่ให้โปรตีนน้อยมาก เหมาะกับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ต้องรับประทานอาหารโปรตีนต่ำ)**

* วุ้นเส้นลวก 1 ทัพพี (วุ้นเส้นแห้งครึ่งกำเล็ก 20 กรัม)
* ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ 1 ทัพพี (1 แผ่นกลม)
* สาคูสุก 1 ทัพพี (ดิบ 2 ช้อนโต๊ะ)

**อาหารสำหรับ**

** ...ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง...**

ชื่อ/สกุลผู้ป่วย......................................................................................... อายุ...............ปี

เพศ ❑ หญิง ❑ ชาย Stage ❑ 3 ❑ 4 ❑ 5 ❑ HD ❑ CAPD

ปริมาณเนื้อสัตว์และไข่ขาวที่ควรบริโภคใน 1 วัน

 ❑ 4 ❑ 5 ❑ 6 ❑ 7 ❑ 8 ❑ 9 ❑ 10 ❑ อื่นๆ ...........

กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลกำแพงเพชร