

Nutrition Management in **DM** Patient



One day nutrition for nurses

September 25th, 2021

บำเหน็จ แสงรัตน์ RN, MSN, *dip.* APGN

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Topics of presentation

- ความสำคัญของการจัดการด้านโภชนาการในผู้ที่เป็นเบาหวาน
- หลักการในการจัดการด้านโภชนาการในผู้ที่เป็นเบาหวาน
- ตัวอย่างการจัดการด้านโภชนาการในผู้ที่เป็นเบาหวาน

After presentation

- ผู้ฟังสามารถบอกได้ว่าผู้ที่เป็นเบาหวาน
 - จะกินอะไร
 - จะกินเท่าไหร่
 - จะกินอย่างไร/เมื่อไหร่

ความสำคัญของการจัดการด้านโภชนาการในผู้ที่เป็นเบาหวาน

- **Nutrition therapy: gold standard** (non-drug) to control blood glucose which can **reduce hemoglobin A1C** by 1.0% to 2.0% and, when used with other components of diabetes care, can further improve clinical and metabolic outcomes (ADA, 2021).



ประโยชน์ของการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

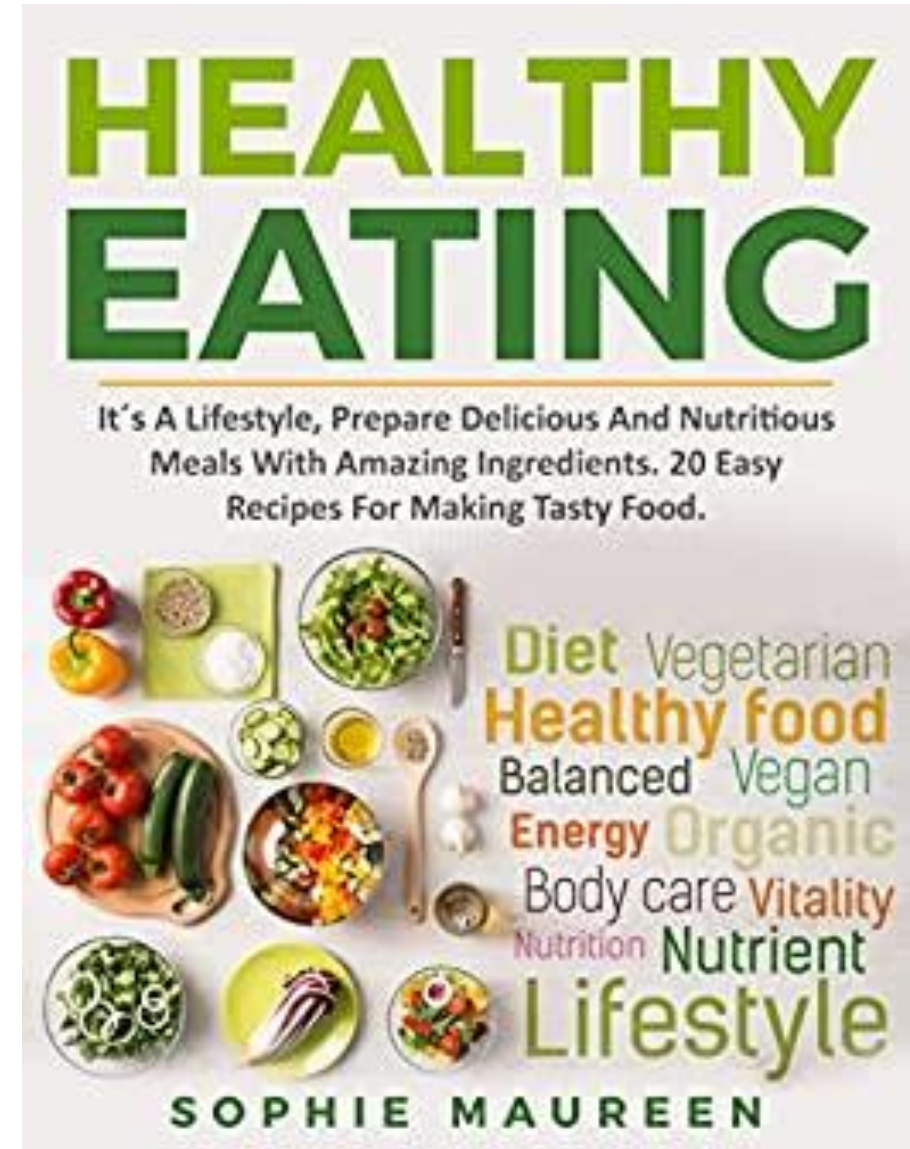
1. ช่วยให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. รักษาระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดได้ใกล้เคียงค่าปกติ
3. ป้องกันโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ จากเบาหวาน
4. ช่วยให้ผู้มีสุขภาพแข็งแรง



หลักการในการจัดการด้านโภชนาการในผู้ที่เป็นเบาหวาน

1. กินอาหารให้**ตรงเวลา** และวันละ **3 มื้อ** ใน**ปริมาณที่ใกล้เคียงกัน**ทุกมื้อทุกวัน
ไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง และไม่กินจุบจิบ
2. **กินอาหารครบ 6 หมวด** ได้แก่ ข้าว/แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ผัก ผลไม้ และนมไขมันต่ำในปริมาณที่พอเหมาะ
3. **หลีกเลี่ยงขนม** ของหวาน น้ำหวาน น้ำตาล น้ำอัดลม น้ำผลไม้ น้ำผึ้ง ถ้าชอบหวานให้ใช้น้ำตาลเทียมแทน
4. **หลีกเลี่ยงเหล้า** เบียร์ ไวน์ **เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์**ทุกชนิด และเครื่องดื่มบำรุงกำลัง
5. ควรงดหรือ**หลีกเลี่ยง**อาหารที่มีรสเค็ม/ อาหารที่มี**โซเดียมสูง** ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ซอส ผงปรุงรส ผงชูรส น้ำมันหอย ผงฟู ปลากระป๋อง ปะหมี่สำเร็จรูป และอาหารหมักดอง เป็นต้น เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากโรคไตและความดันโลหิตสูง

อาหารสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน



Diabetic diet for people with Diabetes = Healthy diet for everyone



ข้าว
วันละ 8-12 ทัพพี

ผัก
วันละ 4-6 ทัพพี

ผลไม้
วันละ 3-5 ส่วน

นม
วันละ 1-2 แก้ว

เนื้สัตว์
วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
วันละน้อยๆ

ธงโภชนาการ

วิธีการจัดการด้านโภชนาการในผู้ที่เป็นเบาหวาน



1. ประเมินภาวะโภชนาการ



3. กำหนดสัดส่วนอาหารจากการ
คำนวณพลังงาน



2. คำนวณพลังงานที่ร่างกาย
ต้องการต่อวัน



4. ให้คำแนะนำด้านโภชนาการ
ตามสัดส่วนที่กำหนด

วิธีการจัดการด้านโภชนาการในผู้ที่เป็นเบาหวาน

1. ประเมินภาวะโภชนาการ

- Body mass index (BMI)

- MNA

Mini Nutritional Assessment

MNA[®]

Nestlé
NutritionInstitute

- Laboratory

ผลการประเมินจะบอก under/ normal/ over

วิธีการจัดการด้านโภชนาการในผู้ที่เป็นเบาหวาน

2. จำนวนพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน

Step 1 : จำนวน BMI แปลผล

$$\text{BMI} = \text{น้ำหนักตัว (ก.ก) / ส่วนสูง(เมตร)}^2 = \text{ก.ก / ตารางเมตร}$$

Normal range	18.5-22.9
Pre - obese	23.0-24.9
Obese	> 25

วิธีการจัดการด้านโภชนาการในผู้ที่เป็นเบาหวาน

2. จำนวนพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน

Step 2 : จำนวนพลังงานจากน้ำหนักตัวและระดับกิจกรรม

- ↑ 25 kg/m²
- 18.5-24.9 kg/m²
- ↓ 18.5 kg/m²

	กิจกรรม เบา	กิจกรรม ปานกลาง	กิจกรรม หนัก
น.น. เกิน	20	25	30
น.น.ปกติ	25	30	35
ผอม	30	35	40

- เช่น น้ำหนัก 72 kg ส่วนสูง 172 cm (BMI = 24.34 kg/m² ---> ปกติ)
- กิจกรรมเบา ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- ใช้สูตรคำนวณ 72 X 25 = **1,800** Kcal / วัน

วิธีการจัดการด้านโภชนาการในผู้ที่เป็นเบาหวาน

3. กำหนดสัดส่วนอาหารต่อวัน

หมวดอาหาร	กิโลแคลอรี / วัน			
	1200	1500	1800	2000
ข้าว / แป้ง	6	7	8.5	10
เนื้อสัตว์	3	3	4	4.5
ไขมัน	5	6	7	8
ผัก	3	3	3	3
ผลไม้	4	5	6	7
นมพร้อมมันเนย	0.5	1	1	1

กำหนดสัดส่วนอาหารต่อมื้อ

- ตัวอย่าง พลังงาน 1800 กิโลแคลอรี / วัน (ดีมนม)
- สัดส่วน: คาร์โบไฮเดรต 55% โปรตีน 15% ไขมัน 30%

มื้อ	ข้าว	เนื้อสัตว์	ไขมัน	ผัก	ผลไม้	นม
เช้า	2.5	1	2	1	1	1
กลางวัน	3	1	2	1	1	-
เย็น	3	2	3	1	2	-
ว่าง	-	-	-	-	2	-

วิธีการจัดการด้านโภชนาการในผู้ที่เป็นเบาหวาน

4. ให้คำแนะนำด้านโภชนาการตามสัดส่วนที่กำหนด

- แนะนำให้ใช้เครื่องมือประเมินแบบแผนการรับประทานอาหารก่อนให้คำแนะนำ
“24-hour dietary recall”
*including working day vs day off
- ให้ความรู้เรื่องความสำคัญของการควบคุมอาหารกับโรคเบาหวาน
- สอบถามปัญหาอุปสรรคของการควบคุมอาหาร
- **Motivation interviewing**, Empowerment
- ถ้าผู้ที่เป็นเบาหวานไม่พร้อม ไม่ต้องสอนละเอียด ให้แผ่นพับไปอ่านก่อน

อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

- อาหารที่สัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานมากที่สุดคือ **หมวดอาหารที่แป้งหรือคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบ**
- ผู้ป่วยเบาหวานต้องเรียนรู้และให้ความสำคัญในเรื่องการนับปริมาณคาร์โบไฮเดรต รวมถึงอาหารแลกเปลี่ยน เพื่อช่วยให้คุมน้ำตาลในเลือดได้ดียิ่งขึ้น



หมวดข้าว/แป้ง

- สารอาหารหลักคือ **คาร์โบไฮเดรต** ซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ข้าวเหนียว ข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง ข้าวโพด ฟักทอง เผือก มัน ลูกเดือย เป็นต้น
- ควรกินอย่างน้อย 6 ส่วนต่อวัน แต่ไม่เกินสัดส่วนที่กำหนด
- ปริมาณ 1 ส่วนให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี



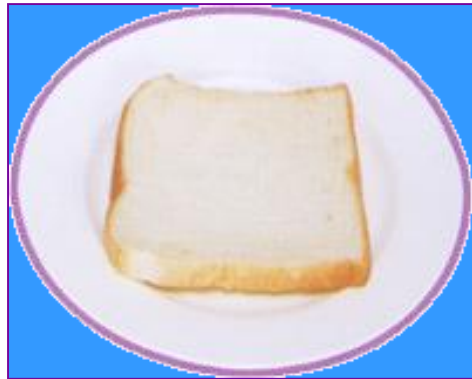
ข้าวสวย 1 ทัพพี
(1 ส่วน)



ข้าวต้ม 2 ทัพพี
(1 ส่วน)



ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี
(1 ส่วน)



1 แผ่น



6 แผ่น



1 ทัพพี



1/2 ก้อน

ข้าว/ แป้ง 1 ส่วน พลังงาน 80 กิโลแคลอรี

หมวดข้าว-แป้ง และผลิตภัณฑ์จากข้าว-แป้ง



ข้าวสวย 1 ส่วน เท่ากับ
ข้าวสวย 1 ถ้วย หรือ
5 ช้อนกินข้าว

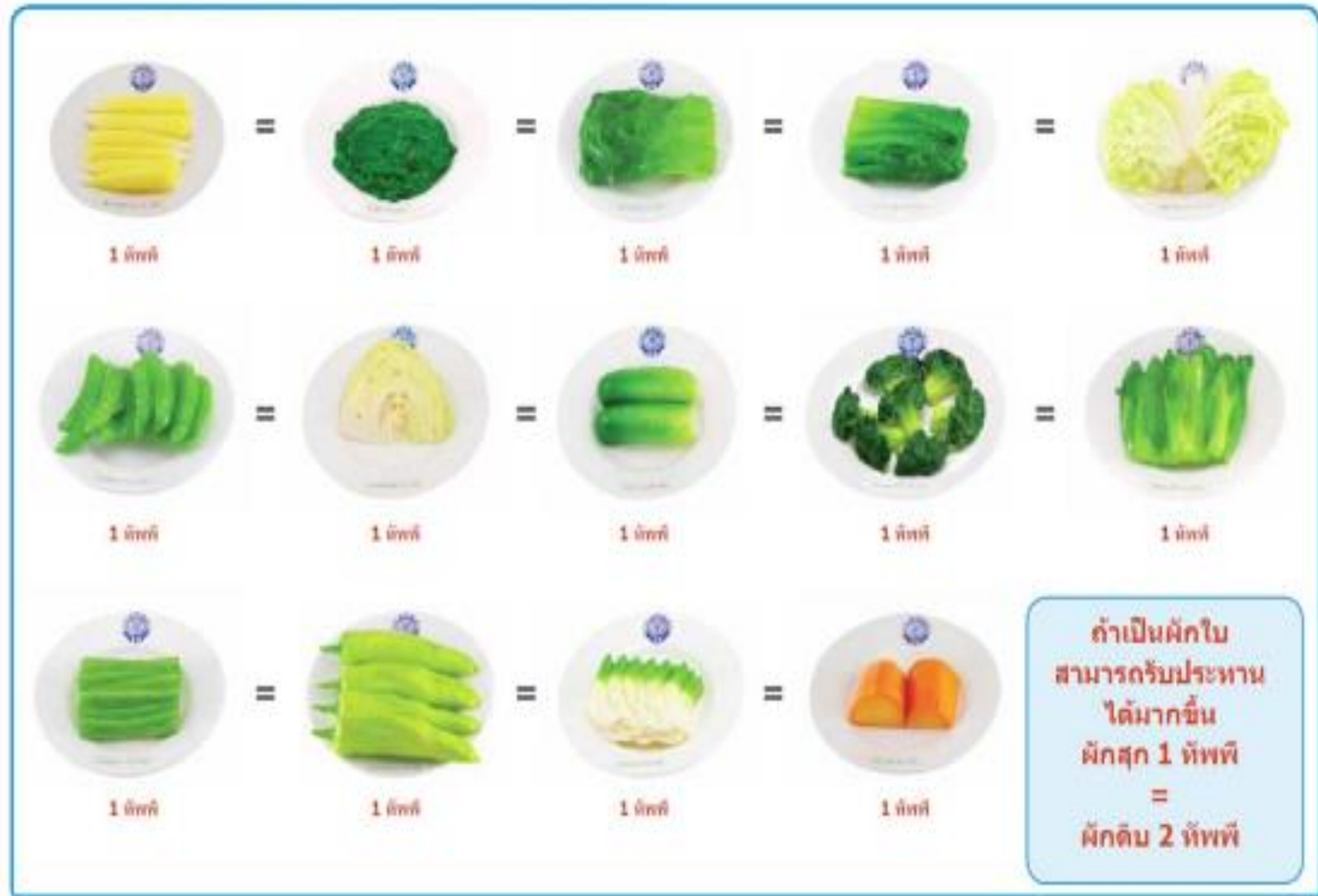


1 ส่วน พลังงาน 80 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 18 กรัม โปรตีน 2 กรัม



หมวดผัก

- ผักต่าง ๆ ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ช่วยสร้างเสริมการทำงานของร่างกายให้ปกติ ได้แก่ ผักทุกชนิด ทั้งหัว ใบ ดอก หรือผล
- ควรกินวันละ 3-5 ส่วน
- ปริมาณ 1 ส่วน ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี
- ผักบางชนิดให้พลังงานน้อยมาก เช่น ผักกาด ผักชี ผักบุง กวางตุ้ง ปวยเล้ง ตำลึง ต้นหอม เป็นต้น



หมวดผลไม้

- ผลไม้ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารเหมือนกับผัก แต่ให้คาร์โบไฮเดรตเหมือน ข้าว/แป้ง ได้แก่ ผลไม้ทุก ชนิด
- ควรกินวันละ 2-4 ส่วน
- ปริมาณ 1 ส่วน ให้ พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

 ส้มประด 7-8 ชิ้นคำ	=	 แตงโม 7-8 ชิ้นคำ	=	 แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	=	 ส้มเขียวหวาน 2 ผล	=	 ลางสาด 8-10 ผล
 ทุเรียน 1/2 เม็ด	=	 มังคุด 4 ผล	=	 ขมพู 3 ผล	=	 กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง	=	 ขนุน 2 ยาง
 มะละกอสุก 4-6 ชิ้นคำ	=	 มะม่วงสุก 1/2 ลูก	=	 ส้มโอบ 2 กลีบ	=	 ฝรั่ง 1/2 ผล	=	 แก้วมังกร 8-10 ชิ้นคำ
 องุ่น 12-20 ลูก	=	 กล้วยหอม 1/2 ผล	=	 ลิ้นจี่ 6 ผล	=	 เงาะ 3-4 ผล		

หมวดผลไม้

- ผลไม้ 1 ส่วนให้คาร์โบไฮเดรตเท่ากับข้าว/แป้ง 1 ส่วน จึงให้น้ำตาลเท่ากับกินข้าว/แป้ง แต่ให้พลังงานน้อยกว่าเพราะผลไม้ไม่มีโปรตีนและไขมันเป็นส่วนประกอบ ดังนั้นไม่ควรกินผลไม้แทนข้าวเพื่อลดน้ำตาล



หมวดเนื้อสัตว์และอาหารทดแทนเนื้อสัตว์

- สารอาหารหลักคือโปรตีน ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต แข็งแรงและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เช่น เนื้อปลา ไก่ เป็ด หมู วัว ถั่ว เมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เต้าหู้ เนยแข็งหรือชีส เป็นต้น
- ควรกินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไม่ติดหนัง วันละ 6 - 9 ส่วน
- ปริมาณ 1 ส่วนเท่ากับเนื้อสัตว์สุก 2 ช้อนโต๊ะ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม

1. เนื้อสัตว์ไขมันต่ำมาก 1 ส่วน (2 ช้อนโต๊ะ) ให้พลังงาน 35 กิโลแคลอรี



เนื้อปลา 2 ช้อนโต๊ะ



ไข่ขาว 2 ฟอง



เนือปุ 2 ช้อนโต๊ะ



กุ้งเอาหัวออก 4-6 ตัว



สันในไก่ 2 ช้อนโต๊ะ

หมวดเนื้อสัตว์และอาหารทดแทนเนื้อสัตว์

2. เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วน (2 ช้อนโต๊ะ) ให้พลังงาน 55 กิโลแคลอรี



เนื้ออกไก่ 2 ช้อนโต๊ะ



หมูเนื้อแดง 2 ช้อนโต๊ะ



ปลาแซลมอน 2 ช้อนโต๊ะ



ลูกชิ้นไก่/หมู 5-6 ลูก



ลูกชิ้นปลา 5-6 ลูก

หมวดเนื้อสัตว์และอาหารทดแทนเนื้อสัตว์

3. เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง 1 ส่วน (2 ช้อนโต๊ะ) ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี



เนื้อบดไม่ติดมัน 2 ช้อนโต๊ะ



เนื้อปลา/ไก่ทอด 2 ช้อนโต๊ะ

4. เนื้อสัตว์ไขมันสูง 1 ส่วน (2 ช้อนโต๊ะ) ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี



หมูยอ



กุนเชียง



ไส้กรอก



หมูบดปนมัน



แซลมอน

หมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม

- ให้สารอาหารโปรตีน ไขมันและคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ นมทุกชนิดและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม เช่น นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ไอศกรีม
- ควรดื่มนม 1 ส่วน/วัน
- ปริมาณ 1 ส่วน เท่ากับ 1 แก้ว หรือ 1 กล่อง (250 ซีซี)
- ปริมาณพลังงานขึ้นอยู่กับชนิดของนม



1. นมขาดมันเนย 1 ส่วน
ให้พลังงาน 90 กิโลแคลอรี
ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม
โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 0-3 กรัม



2. นมพร่องมันเนย 1 ส่วน
ให้พลังงาน 120 กิโลแคลอรี
ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม
โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 5 กรัม



3. นมไขมันเต็มส่วน 1 ส่วน
ให้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี
ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม
โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 8 กรัม

หมวดไขมันและน้ำมัน

ให้พลังงานแก่ร่างกายและช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน (วิตามินเอ อี เค) ได้แก่ ไขมันและน้ำมันทำจากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันคาร์โนล่า น้ำมันปาล์ม กะทิ เนย น้ำมันหมู เมล็ดฟักทอง ถั่วลิสง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ปริมาณ 1 ส่วนให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี

1. ไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว ควรหลีกเลี่ยงไขมันกลุ่มนี้ เพราะมีผลเพิ่มไขมันรวมในเส้นเลือด และไขมันชนิดไม่ดี แอลดีแอล



น้ำมันหมู 1 ช้อนชา



กะทิ 1 ช้อนโต๊ะ



เนยสด 1 ช้อนชา



ครีมนมสด 2 ช้อนโต๊ะ



เบคอนทอด 1 ชิ้น

หมวดไขมันและน้ำมัน

2. ไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง ช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี แอลดีแอล และเพิ่มไขมันชนิดดี เฮชดีแอล



หมวดไขมันและน้ำมัน

3. ไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี แต่อาจลดไขมันชนิดดีด้วยถ้ากินจำนวนมาก



การแลกเปลี่ยนและการเลือกอาหาร

หมวดอาหารที่ **มี** คาร์โบไฮเดรต



นม



ผลไม้



ข้าว-แป้ง



ผัก

หมวดอาหารที่ **ไม่มี** คาร์โบไฮเดรต



เนื้อสัตว์



ไขมันและน้ำมัน

กลุ่มอาหารที่ให้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตใกล้เคียงกันที่สามารถแลกเปลี่ยนกันได้



ตัวอย่างการแลกเปลี่ยนหมวดอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตใกล้เคียงกัน



จากธรรมชาติ ให้ความอร่อยให้คุณ...มาลี

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี
(พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*

ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0%
โปรตีน	0 ก.	0%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	36 ก.	12%
น้ำตาล	33 ก.	0%
โซเดียม	30 มก.	2%

วิตามินเอ	0%	วิตามินบี1	0%
วิตามินบี2	2%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	4%	วิตามินซี	0%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Tolerable Upper Intake Level) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน=9 ; โปรตีน=4 ; คาร์โบไฮเดรต=4

การอ่านข้อมูลโภชนาการข้างกล่องผลิตภัณฑ์

ให้เลือกชนิดที่มีปริมาณ

มีใยอาหารมาก ๆ

ไขมันโคเลสเตอรอล

น้ำตาล โซเดียมน้อยๆ

**ลด
พุง**

**ลด
ปุง**

**ลด
โรค**



น้ำปลา
ไม่เกิน 4 ช้อนชา/วัน
ไม่ควรบริโภคไขมันเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน

น้ำตาล
ไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน





“ดื่มน้ำเปล่า” ดีที่สุด



ปริมาณน้ำตาลนอกมื้ออาหาร ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา/วัน

	น้ำผลไม้ 200 มล. 6.25 ช้อนชา		กาแฟสด 475 มล. 10.5 ช้อนชา		น้ำอัดลม 450 มล. 10.75 ช้อนชา		ชานมไข่มุก 350 มล. 11.25 ช้อนชา		ชาเขียว 500 มล. 14.5 ช้อนชา		นมเปรี้ยว 400 มล. 19 ช้อนชา
---	------------------------------------	--	----------------------------------	---	-------------------------------------	--	---------------------------------------	--	-----------------------------------	--	-----------------------------------

ลดพุง ลดโรค

สสส



ลดพุง ลดโรค



ปริมาณน้ำตาลจากผลิตภัณฑ์อาหาร



โยเกิร์ต รสผลไม้รวม (140 g)
= 22 g = น้ำตาล 5.5 ช้อนชา



เบียร์ (330 cc) = น้ำตาล 9 ช้อนชา
พลังงาน 148 kcal (คิดน้ำตาลจากพลังงาน)



กาแฟกระป๋อง (180 ml)
= น้ำตาล 4-5 ช้อนชา



เครื่องดื่มชูกำลัง (150 cc)
= 29 g = น้ำตาล 7 ช้อนชา



ชาเขียว รสน้ำผึ้งผสมมะนาว (500 cc)
= 72.5 g = น้ำตาล 18 ช้อนชา



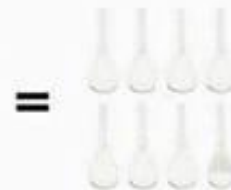
โอเลี้ยง แก้วขนาด 16 ออนซ์
= 30 g = น้ำตาล 7.5 ช้อนชา



ชานมเย็น แก้วขนาด 16 ออนซ์
= 90 g = น้ำตาล 22.5 ช้อนชา



น้ำลำไย แก้วขนาด 16 ออนซ์
= 30 g = น้ำตาล 7.5 ช้อนชา



น้ำมะพร้าว แก้วขนาด 16 ออนซ์
= 30 g = น้ำตาล 7.5 ช้อนชา



ชาดำ แก้วขนาด 16 ออนซ์
= 45 g = น้ำตาล 11 ช้อนชา

ปริมาณน้ำตาลจากผลิตภัณฑ์อาหาร



เครื่องดื่มมอลต์รสช็อกโกแลต
= 21 g = น้ำตาล 5 ช้อนชา



กาแฟ 3 in 1
= 11 g = น้ำตาล 3 ช้อนชา



น้ำอัดลมสูตรปกติ
= 31 g = น้ำตาล 8 ช้อนชา



น้ำอัดลมสูตรน้ำตาลเทียม
= 0 g = น้ำตาล 0 ช้อนชา



นมถั่วเหลืองบรรจุกล่อง (250 cc)
= 23 g = น้ำตาล 6 ช้อนชา



นมถั่วเหลืองบรรจุขวด (300 cc)
= 23 g = น้ำตาล 6 ช้อนชา



นมเปรี้ยว รสผลไม้ (180 cc)
= 29 g = น้ำตาล 7 ช้อนชา



นมเปรี้ยว พร่องมันเนย (85 ml)
= 14 g = น้ำตาล 3.5 ช้อนชา



นมเปรี้ยวปราศจากไขมัน สูตรน้ำตาลน้อย
(100 ml) = 6 g = น้ำตาล 1.5 ช้อนชา



XX **คุณไทยไร้พุง**

ข้าว 1 ทัพพี

80 kcal

หากเลือกข้าวกล้องแทนข้าวขาว
จะได้ใยอาหารอีก 1.2 กรัม



XX **คุณไทยไร้พุง**

ข้าว 3 ทัพพี

240 kcal

คนคอมือเท่านี้เหมาะกับผู้ชายทำงาน
ได้ส่วนใหญ่ถึง ลดลงมาให้หน่อยกว่านี้
นิดนึง



XX **คุณไทยไร้พุง**

ข้าว 4 ทัพพี

320 kcal

นี่คือปริมาณสำหรับคนทำงาน
กลุ่มคือบิน แยกปุ๊บไปโบกสัก



ศูนย์คุณไทยไร้พุง

ไข่ต้ม 1 ฟอง (ไข่เบอร์ 2)
75 kcal
เมนูไข่ที่ดีที่สุด ไม่ควรเกินวันละ 1 ฟอง ถ้าจะเกินนี้ ควรสอบถามเพิ่มเติม



ศูนย์คุณไทยไร้พุง

ไข่ดาว 1 ฟอง (น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ)
210 kcal
ทอดในกระทะเทฟลอน ไม่ใส่น้ำมันดีกว่า



ศูนย์คุณไทยไร้พุง

ไข่เจียว 1 ฟอง (น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ)
480 kcal
ทอดพอกรอบ ไม่ฟูมากเกินไป จะได้ไม่อมน้ำมันควรใช้ผักเพิ่มจะดีมาก

ปรับเปลี่ยนเมนูโปรด ลดแคลอรี

ข้าวกะเพราไก่
พลังงาน 400 กิโลแคลอรี

✔ ใช้น้ำมันพืช
ไม่เกิน 2 ช้อนชา

✔ เพิ่มผักอื่น



✔ ไข่ดาว
150 กิโลแคลอรี



✔ ไข่ต้ม
70 กิโลแคลอรี

วิธี
คุณค่า
แคลอรี

ต่าง

“ วัตถุดิบเดียวกันนำไปปรุง
อาหารได้ไม่เหมือนกันอันใด
พลังงานและไขมัน
ก็แตกต่างกันอันนั้น ”



สด



ต้ม/ตุ๋น



ผัด



ทอด





□ ถ้าท่านได้รับการวินิจฉัยว่าเบาหวาน จงตอบคำถามว่าท่าน

- จะกินอะไร
- จะกินเท่าไร
- จะกินอย่างไร/เมื่อไร



For more information

- [รายวิชา: การดูแลตนเอง สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน \(cmu.ac.th\)](https://elearning.cmu.ac.th/course/view.php?id=5154)
- <https://elearning.cmu.ac.th/course/view.php?id=5154>

The screenshot displays the CMUOnline e-learning platform. The browser address bar shows the URL: <https://elearning.cmu.ac.th/course/view.php?id=5154>. The page header includes the CMUOnline logo and navigation options like 'Thai (th)', 'Create/Reuse course', and user profile 'บำเหน็จ แสงรัตน์'. The main content area features the course title 'การดูแลตนเอง สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน' (Self-care for diabetic patients) and a 'Your progress' section. A 'Contact us' button is visible in the bottom right corner. The Windows taskbar at the bottom shows the system tray with a date of 23/8/2564 and a time of 15:05.

For more information



สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน
Thai Association of Diabetes Educators

