

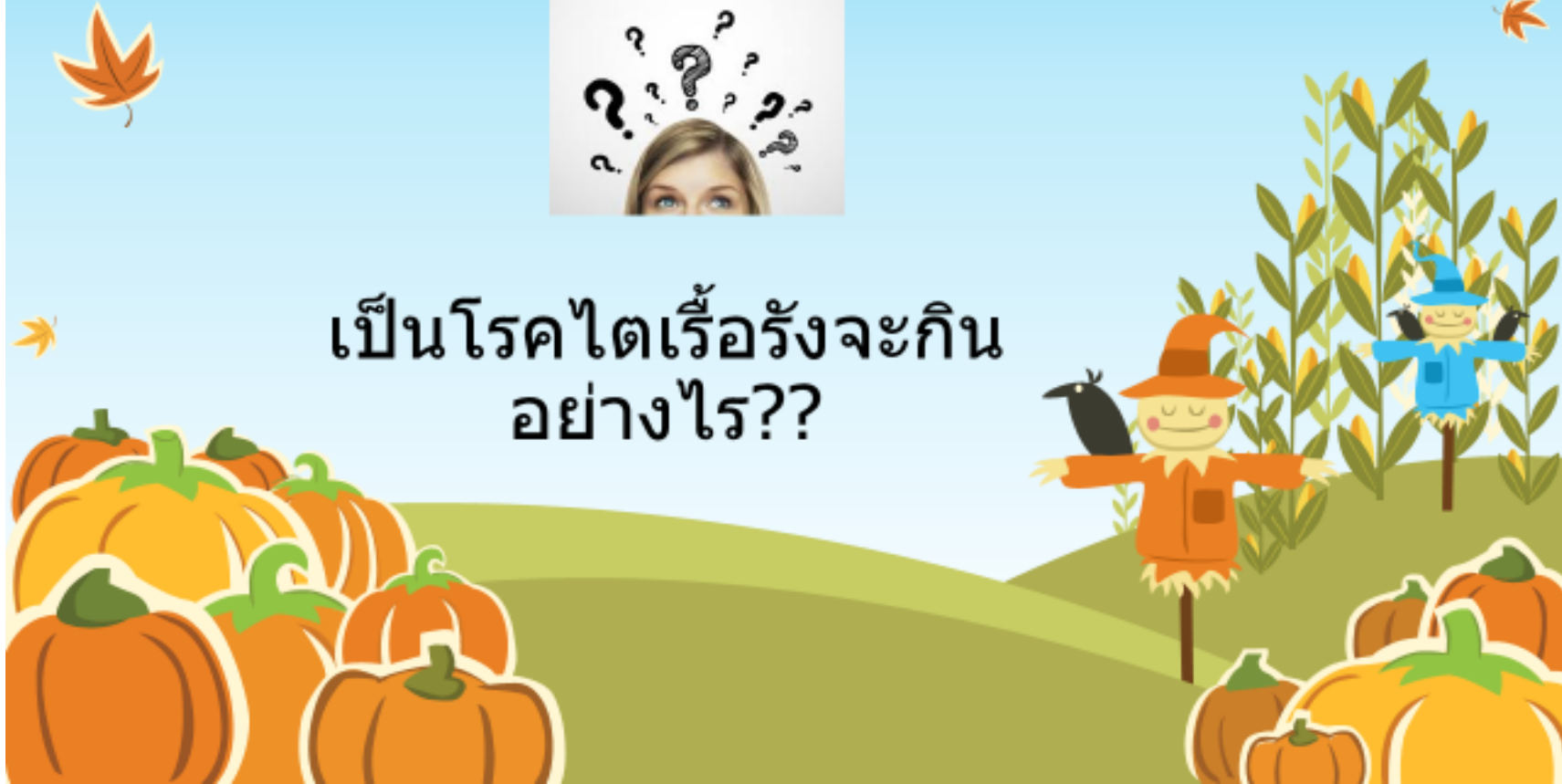
อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง



ห้องตรวจเบอร์26



เป็นโรคไตเรื้อรังจะกิน
อย่างไร??



ที่ยากที่สุดคือโปรตีน??



- ไตเรื้อรังระยะที่1-3ไม่ต้องจำกัด และไม่ต้องกินมากกว่าปกติ
- จะเริ่มจำกัดโปรตีนก็ต่อเมื่อ ไตเรื้อรังระยะที่ 4
- กินโปรตีนจากเนื้อสัตว์เช่นไข่ ปลา หมู ไก่ ให้เหมาะสม

หมวดเนื้อสัตว์

ให้โปรตีน 7 กรัม พลังงาน 55- 75 กิโลแคลอรี(70)



2 = ช้อนโต๊ะ



4-5 ตัว



1 ตัวเล็ก



ไข่ทั้งฟอง 1 ฟอง



ไข่ขาว 2 ฟอง



4-5 ลูก

หมวดข้าวและแป้ง 1 ส่วน

ข้าวและแป้ง 1 ส่วน = 1.3-2 กรัมโปรตีน(2),
พลังงาน70-90 กิโลแคลอรี(70)



1 ทัพพี



1/2 ถ้วย



1 แผ่น



4-6 แผ่น



1 ทัพพี



1/2 ทัพพี

หมวดผัก 1 ส่วน

ผัก 1 ส่วน = 1 กรัมโปรตีน, พลังงาน 25-30 กิโลแคลอรี



1 ทัพพี



1 ทัพพี



1 ทัพพี



1 ทัพพี



1 ทัพพี



1 ทัพพี

โปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่แนะนำต่อวันสำหรับผู้ป่วยระยะที่4

น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ควรกินโปรตีนจากเนื้อสัตว์(ส่วน)ต่อวัน	คิดเป็น ช้อนโต๊ะต่อวัน	ข้าวมีโอละ(ทัพพี)	ผักและผลไม้ไม่อย่างละ(ส่วน) ต่อวัน
45	3	6	1 ½	2
50	3 ½	7	2	2
55	4	8	2	3
60	4 1/3	8 ½	2	3
65	4 ½	9	2 ½	3
70	5	10	2 ½	3
75	5 ½	11	2 ½	4
80	6	12	3	4

ถ้าน้ำหนัก 55-60 กิโลกรัม จะกินเนื้อสัตว์
ประมาณ 8- 8 1/2 ช้อนโต๊ะต่อวัน





จำกัดโซเดียม





โซเดียม

- จำกัดไม่ควรกินเกิน 2,000 -2,400 มิลลิกรัมต่อวัน
 - โซเดียม เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่ต้องการจำนวนน้อยมากต่อวัน
 - การกินโซเดียมมากเกินไปเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยหลายโรค ตัวอย่างเช่น ความดันโลหิตสูง โรคไตเรื้อรัง หัวใจล้มเหลว และผู้ป่วยที่น้ำเกินในร่างกาย
 - โซเดียมมีมากในอาหารที่มีรสเค็ม แต่ อาหารที่ไม่เค็มหลายชนิดก็มีโซเดียมสูง
- 
- 



อันตรายของโซเดียม

1. ความดันโลหิตสูงขึ้น
2. ทำให้ผนังหัวใจห้องซ้ายหนาขึ้น แม้ว่าความดันโลหิตจะไม่สูงขึ้น
3. ทำให้มีอัตราการกรองของเสียที่ไตสูงขึ้น และโปรตีนรั่วในปัสสาวะมากขึ้น (ไตทำงานหนักขึ้น)
4. ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ต้องการจำกัดน้ำการกินโซเดียมสูงทำให้กระหายน้ำและควบคุมน้ำไม่ได้ในที่สุด





ถ้าต้องกินโซเดียมไม่
เกิน 2,000-2,400 mg
ต่อวัน แล้วเราจะรู้ได้
อย่างไรว่ากินโซเดียม
เข้าไปเท่าไร?

โซเดียม 2000
มิลลิกรัม
เท่ากับ??

=



=



← สดถึงห้าช้อนชา

=

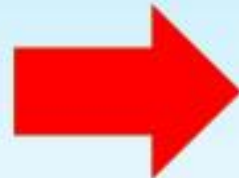


มาม่าแบรนด์ บิ๊กแพ็ค 1 ซอง

ชุปก้อน 10 กรัม
มีโซเดียม เท่ากับ 1760 มก









อาหารบางชนิดรสชาติไม่เค็มแต่มีโซเดียมมาก





โปแตสเซียม

- เป็นเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายต้องการวันละไม่มาก
 - หากมีระดับโปแตสเซียมในเลือดสูงหรือต่ำ เป็นอันตรายต่อร่างกาย
 - หัวใจหยุดเต้น หรือเต้นผิดจังหวะ
 - กล้ามเนื้ออ่อนแรง
 - โรคไตเรื้อรังจะต้องจำกัดโปแตสเซียมในกรณีที่
 - ระยะของโรคค่อนข้างรุนแรง(ระยะ 4-5) หรือเริ่มมีปัสสาวะลดลงมาก
 - ไดยาเอซีอีไอ หรือ เออาร์บี ที่มีผลข้างเคียงทำให้ระดับโปแตสเซียมในเลือดสูง
- 
- 



ปริมาณโพแทสเซียมในผลไม้
ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำ (เฉลี่ย 70 mg/ส่วน)



ส้มปราง
(1/8 ผล 101 กรัม)



มังคุด
(4 ผลกลาง 77 กรัม)



แอปเปิ้ล
(1 ผลเล็ก 102 กรัม)



แอปเปิ้ลเขียว
(1 ผลเล็ก 100 กรัม)



เงาะ
(5 ผลกลาง 75 กรัม)



มะม่วงดิบ
(1/2 ผลกลาง 76 กรัม)



มะม่วงสุก
(1/2 ผลกลาง 80 กรัม)



ตลิ่ง
(5 ผล 78 กรัม)

ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมปานกลาง (เฉลี่ย 150 mg/ส่วน)



ชมพู่กับพริกขี้หนู
(2 ผลเล็ก 152 กรัม)



ชมพู่ลูกเต้า
(3 ผลเล็ก 205 กรัม)



ชมพู่แก้วแหม่ม
(6 ผลใหญ่ 384 กรัม)



ชมพู่เมล็ชิว
(2 ผลกลาง 150 กรัม)



องุ่นเขียว
(15 ผล 93 กรัม)



องุ่นแดง
(15 ผล 93 กรัม)

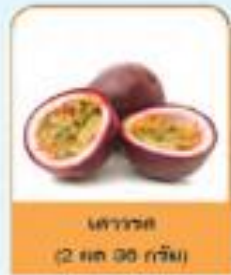


ส้มโอ
(2 กลีบกลาง 130 กรัม)



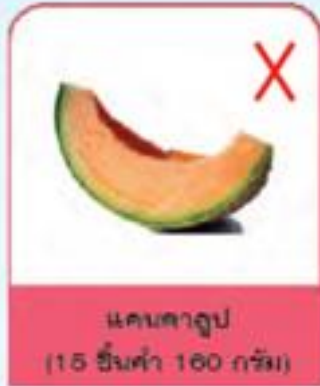
กีวี
(1 ผลใหญ่ 91 กรัม)

ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมปานกลางค่อนข้างสูง



กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง (เฉลี่ย 270 mg/ส่วน) ควรหลีกเลี่ยง





แตงโมชิ้นขาวแดง
(1/8 ผล 170 กรัม)



แตงโมชิ้นขาวเขียว
(1/8 ผล 188 กรัม)



ลำไยแช่แข็ง
(2 ชิ้นพอดี 18 กรัม)



อะโวคาโด
(1/2 ผล 80 กรัม)



แตงโมเขียว
(10 ชิ้นพอดี 50 กรัม)



น้ำส้ม
(1 แก้ว 250 มิลลิเมตร)



น้ำส้มรสชาติ
(1 แก้ว 250 มิลลิเมตร)



น้ำแอปเปิ้ล
(1 แก้ว 250 มิลลิเมตร)



น้ำทับทิม
(1 แก้ว 250 มิลลิเมตร)



น้ำกาแฟ
(1 แก้ว 250 มิลลิเมตร)

ฟอสฟอรัส

- เป็นเกลือแร่ที่จำเป็น ร่างกายต้องการปริมาณไม่มาก
 - จำกัด 800-1000 mg /day สำหรับผู้ป่วยที่มีระดับฟอสเฟตในเลือดสูง
- หากระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ทำให้กระตุ้นการผลิตฮอร์โมนพาราไธรอยด์มากขึ้น ดึงแคลเซียมออกมาจากกระดูกมากขึ้น ทำให้กระดูกพรุน
- ฟอสเฟตที่สูงจะจับกับแคลเซียมในเลือดกลายเป็นตะกอนตามอวัยวะสำคัญและหลอดเลือดในร่างกาย
- ต้องกินยาจับฟอสฟอรัสให้ถูกต้อง คือกินพร้อมอาหาร



ฟอสฟอรัส มีมากในอาหารกลุ่มใด??

- นมและผลิตภัณฑ์จากนม
- ถั่วต่างๆ
- เบียร์
- โคลา
- เบเกอรี่ เค้ก พาย
- ชอคโกแลต โอวัลติน

น้ำบริโภคสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

- สำหรับผู้ป่วยระยะ 1-3 ไม่ต้องจำกัดยกเว้นว่าบวมหรือความดันโลหิตสูง
- ต้องคอยประเมินปริมาณปัสสาวะเป็นระยะ
- ต้องจำกัดน้ำหากมีอาการบวม ภาวะน้ำเกิน
- หากมีภาวะน้ำเกินต้องจำกัดโซเดียมร่วมด้วย

โรคไตเรื้อรังต้องจำกัดอาหารขนาดไหน?



โรคไตเรื้อรังต้องจำกัดอาหารขนาดไหน?



ขอบคุณที่ตั้งใจฟังค่ะ

