

## 5. กินโดยควบคุมปริมาณอาหารจากพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน

ระดับการใช้แรงงานของแต่ละบุคคลไม่เท่ากันขึ้นกับแต่ละกิจกรรมการออกแรง/ออกกำลังกาย ดังนี้

อายุ (ปี)	ไม่ออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย
25-40	24-26	29-33
40+	22-24	26-33

พลังงาน = น้ำหนักตัว x ระดับการใช้แรงงาน

นายจัน อายุ 50 ปี  
น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ไม่ได้ออกกำลังกาย

พลังงาน = 60 x (22-24)  
โดยเฉลี่ย = (1,320-1,440)  
= 1,380 กิโลแคลอรี



พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	ผัก (ทัพพี)	นมสดขาดมันเนย (กล่อง)	เนื้อสัตว์ชิ้นกินข้าว (ส่วน)	ไขมัน (ช้อนชา)
1,200	5	3	5	1	12 (6)	3
1,400	5.5	4	5	1	14 (7)	3.5
1,600	7	4	5	1	14 (7)	4
1,800	8	4	5	1	18 (9)	4.5
2,000	10	4	6	1	20 (10)	5



## 6. กินอาหารครบทั้ง 3 มื้อ และตรงเวลา

ตัวอย่างรายการอาหาร 1,600 กิโลแคลอรี



### มื้อเช้า

เวลา 06.30-08.30 น.

- ผักยอคตำลึง 1 ทัพพี
- ยำไข่ต้มใส่ถั่วแดง (6 ช้อนกินข้าว)
- ข้าวกล้องต้ม 2 ทัพพี
- ชมพู่

### มื้อกลางวัน

เวลา 12.00-13.00 น.

- เส้นหมี่ราดหน้าไก่ผัดสามสี (เส้นหมี่สุก 3 ทัพพี ไก่ 5 ช้อนกินข้าว ผัก 2 ทัพพี)
- ผลรั้ง

### มื้อเย็น

เวลา 17.30-19.00 น.

- ปลาทอด (5 ช้อนโต๊ะ)
- แกงใบย่านางสารพัดเห็ด (2 ทัพพี)
- ข้าวกล้อง
- แก้วมังกร

# อาหารบำบัดเบาหวานกับ จานสุขภาพ = 2:1:1



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

เผยแพร่และจัดทำโดย  
กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและ  
วัยทำงาน สำนักโภชนาการ  
กรมอนามัย 02-590-4307-8  
nutrition.anamai.moph.go.th  
พิมพ์ครั้งที่ 2 : กรกฎาคม 2561

# หลักการกินเพื่อคุม.. เบาหวาน

## 1. เรียนรู้และนับคาร์บกับอาหารแลกเปลี่ยน

**การนับคาร์บ** หมายถึง การนับปริมาณสารอาหารคาร์โบไฮเดรตในอาหารที่กินเข้าไป ทำให้มีผลต่อระดับน้ำตาลในกระแสเลือด กลุ่มอาหารที่ให้สารคาร์โบไฮเดรต ได้แก่

**\*ง่ายๆ โดยทั่วไปในแต่ละมื้อ**

♀ คาร์โบไฮเดรต ~ 3-4 คาร์บ

♂ คาร์โบไฮเดรต ~ 4-5 คาร์บ

### อาหารแลกเปลี่ยน

#### กลุ่มข้าว-แป้ง

1 คาร์บ ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 18 กรัม โปรตีน 2-3 กรัม = ข้าวสุก 1 ทัพพี หรือตัวอย่าง



#### กลุ่มผลไม้

1 คาร์บ ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม = ผลไม้ 1 ส่วน (6-8 ชิ้น/คำ) หรือ 1 ผลเล็ก



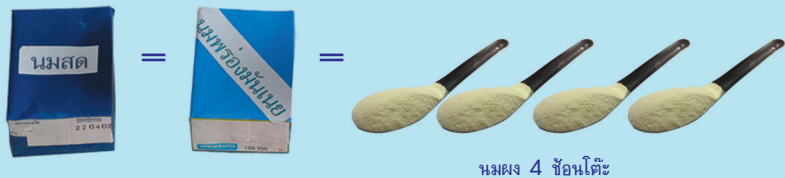
#### กลุ่มผัก

1 คาร์บ ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม โปรตีน 6 กรัม = ผักสุกที่มีแป้งมาก 3 ทัพพี เช่น ฟักทอง สะตอ ดอกขี้เหล็ก และหากในมื้อนั้นกินผักประเภทนี้ไม่ครบ 3 ทัพพี จะไม่นับรวม ส่วนผักใบไม่แป้งคาร์บสามารถกินได้ตามต้องการ



#### กลุ่มนม

1 คาร์บ ให้พลังงาน 90-150 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 3-8 กรัม 1 คาร์บ = 1 ถ้วย (240 มล.)



#### เอกสารอ้างอิง

1. การนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต หลักสูตรการเพิ่มประสิทธิภาพให้โภชนาการบำบัดในผู้ป่วยเบาหวาน ดร.ชนิดา บิโชติการ สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย พิมพ์ครั้งที่ 3 มกราคม 2552
2. บำบัดเบาหวานด้วยอาหาร ศัลยา คงสมบูรณ์เวช
3. อิม ออวย ได้สุขภาพ สไตลเบาหวาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปรับปรุงพิมพ์ครั้งที่ 2 พฤษภาคม 2557

## 2. เลือกกินเนื้อสัตว์อย่างฉลาด

- กินโปรตีน 0.8 กรัม/น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) เพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อ
- กินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ และมีแคลเซียม เหล็ก สังกะสี เช่น ปลา
- หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงเช่น หมูสามชั้น กุนเชียง หนังหมู หมูยอ ไส้กรอก และการปรุงโดยใช้น้ำมันมาก

## 3. รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

### 3.1 เลือกคาร์โบไฮเดรตชนิดดีกิน

เพราะมีสารอาหารที่มีประโยชน์มากมีใยอาหาร และมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ <55 ส่งผลต่อการดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดช้า ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวโพด ขนมปังโฮลวีท โฮลเกรน สเปกแทตตี วุ้นเส้น มักกะโรนี ถั่ว ธัญพืช



### 3.2 เลือกกินไขมันชนิดที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) โดยไม่ลดคอเลสเตอรอลที่ดี (HDL)

ได้แก่ น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก ไขมันคาโปลา ไขมันถั่วลิสง ดังนั้นการกินไขมันต้องคำนึงถึงชนิดและปริมาณ ต้องกินน้อยๆ วันหนึ่งกินไม่เกิน 6 ช้อนชา และหลากหลายชนิด

### 3.3 กินอาหารที่มีแอนติออกซิแดนท์

เช่น ผักผลไม้ 5 สี

- ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ผลไม้มี้อละ 1 ส่วน



### 3.4 กินอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ

เช่น โยเกิร์ต



### กลุ่มเนื้อสัตว์

1 ส่วน = 2 ช้อนกินข้าวหนัก 30 กรัม ให้พลังงานเฉลี่ย 35-110 กิโลแคลอรี โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 0-8 กรัม



## 4. รู้จักเลือก รู้จักลด และงดอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

### 4.1 ลดและงดคาร์โบไฮเดรตชนิดไม่ดี

เพราะมีสารอาหารต่ำ มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง และทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงอย่างรวดเร็ว เช่น น้ำตาล เครื่องดื่มรสหวาน

### 4.2 ลดและงดไขมันที่ได้จากผลิตภัณฑ์สัตว์และไขมันทรานส์

เช่น หมูสามชั้น หนังหมู/ไก่ เป็นอาหารที่มีไขมันทรานส์เพราะจะเพิ่ม LDL และลด HDL เช่น มาร์การีน เนยขาว เนยเทียม คุกกี้ พาย ครั้วของค์ ขนมอบกรอบ และลดอาหารที่ทอดต่างๆ เช่น ปาท่องโก๋ กล้วยแขก ไข่ทอด หมูทอด ลูกชิ้นทอด

### 4.3 ลดอาหารหมักดองและอาหารเค็มจัด

