กรมอนามัย แนะ ผู้เป็นเบาหวานเลี่ยงอาหารน้ำตาลสูง เน้นคุมปริมาณข้าว-แป้ง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะผู้เป็นโรคเบาหวานควรกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง เน้นควบคุมปริมาณข้าวและผลไม้ พร้อมทั้งหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อควบคุมน้ำหนักตัวและระดับน้ำตาล

นายแพทย์บัญชา ค้าของ รองอธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า องค์การอนามัยโลกและสหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ ได้กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายนของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) เพื่อให้องค์กรสาธารณสุขทั่วโลกได้เห็นความสำคัญในการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน แม้โรคเบาหวานจะไม่มีวิธีรักษาให้หายขาด แต่สามารถยับยั้งการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ถ้าคุมระดับน้ำตาลและน้ำหนักตัวได้เป็นอย่างดี

ผู้เป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่จะยังไม่รู้ตัวจนกว่าจะแสดงอาการ เช่น น้ำหนักลด ปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย กินจุบจิบ แผลหายช้า อ่อนเพลีย ชาปลายมือ ปลายเท้า สายตาผิดปกติ ซึ่งเกิดจากน้ำตาลในเลือดสูง ถ้าปล่อยไว้เป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมา อาทิ เบาหวานขึ้นจอประสาทตาจนทำให้ตาบอด มีโปรตีนรั่วในปัสสาวะจนทำให้เป็นโรคไตเสื่อม หลอดเลือดที่ขาเสียหายซึ่งมักเป็นร่วมกับอาการเท้าชานั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดแผลที่เท้าในผู้เป็นเบาหวาน จนบางรายต้องตัดขา นอกจากนี้ยังทำให้เกิดปัญหากับหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง เมื่อมีการอุดตันหรือแตก ทำให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ ปัญหาเหล่านี้ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ครอบครัว และคนใกล้ชิด ทั้งผู้ป่วยและภาครัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมหาศาล

นายแพทย์บัญชา กล่าวต่อไปว่า การควบคุมอาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวานนั้นสิ่งสำคัญมาก ยาเบาหวานที่มีใช้กันโดยทั่วไป สามารถควบคุมน้ำตาลจากอาหารได้เพียง 45 – 60 กรัม ต่อมื้อ เมื่อคิดเป็นข้าวสวยจะได้ไม่เกิน 3 – 4 ทัพพีเท่านั้น ในขณะที่อาหารตามสั่งทั่วไปอาจให้ข้าวมากกว่า 4 ทัพพี ซึ่งมีน้ำตาลมากกว่าที่จะควบคุมได้ การเปลี่ยนข้าวขาวเป็นข้าวกล้อง วุ้นเส้น ขนมปังโฮลวีท หรือธัญพืชไม่ขัดสีนั้นจะมีใยอาหารช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง แต่ยังจำเป็นต้องควบคุมปริมาณเช่นเดียวกับข้าวขาว จึงไม่ควรนำธัญพืชมารับประทานเพิ่มจากข้าว เช่น กินข้าวกับผัดฟักทอง หรือ ข้าวกับผัดวุ้นเส้น เป็นต้น

ควรงดกินน้ำตาลเกินจำเป็น เลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ผลไม้เป็นอีกแหล่งที่มีน้ำตาลปริมาณสูงมาก จึงควรเลือกชนิดที่ไม่หวานจัด เช่น กล้วย แอปเปิ้ลเขียว หรือฝรั่ง และกินในปริมาณที่เหมาะสม นมจืดนั้นไม่ควรรับประทานเกิน 1 แก้วต่อวัน เนื่องจากนมวัวมีน้ำตาลตามธรรมชาติอยู่แล้ว (ประมาณ 12 กรัมต่อแก้ว) เช่นเดียวกับนมไขมันต่ำ พร่องมันเนย หรือนมไม่มีไขมันนั้นกำจัดเฉพาะไขมันในนม น้ำตาลนั้นไม่ได้ลดลง สำหรับนมเปรี้ยวส่วนใหญ่จัดเป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในปริมาณสูงจึงไม่ควรรับประทานทุกวัน

อาหารกลุ่มผักใบ และเนื้อสัตว์นั้นส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่าพวกข้าว ธัญพืช ผลไม้ และนมมากนัก กับข้าวที่ประกอบไปด้วยผักใบและเนื้อสัตว์ เช่น ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ ผัดผักบุ้ง แกงจืดตำลึงหมูสับ แกงส้ม

ดอกแค แกงป่า ไก่ย่าง ปลาเผา สามารถกินได้มากกว่าและมีผลต่อระดับน้ำตาลน้อยกว่าข้าว ข้าวเหนียว ธัญพืช ผลไม้ หรือนม โดยไม่จำเป็นต้องหาอาหารราคาแพง หรือสมุนไพรต่าง ๆ มารับประทานเพื่อลดน้ำตาล

“ทั้งนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด สามารถลดปริมาณการใช้ยาหรือการฉีดอินซูลินได้ การออกกำลังกายที่ไม่หนัก หรือหักโหมแต่ทำได้ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน เช่น เดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ นั้น เหมาะสมกับผู้เป็นเบาหวานโดยส่วนใหญ่ ควรสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง ห้ามใช้เท้าเปล่าหรือใส่รองเท้าแตะออกกำลังกาย หมั่นตรวจดูแผลที่เท้าอย่างสม่ำเสมอ ควรระวังระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะผู้เป็นเบาหวานที่ใช้ยาฉีดอินซูลิน ควรมีระดับน้ำตาลในช่วง 100 – 250 มิลลิกรัม/เดซิลิตร โดยสามารถปรึกษาทีมแพทย์ที่ดูแลเพื่อการเตรียมตัวออกกำลังกายที่เหมาะสมได้

ผู้ที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป หรือมีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง มีน้ำหนักเกิน อ้วนหรือมีเส้นรอบเอวเกิน (มีพุง) มีผื่นสีดำที่ท้ายทอย และผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน จึงควรเข้ารับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุกปี เพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งถือเป็นการเฝ้าระวังอีกทางหนึ่งด้วย และเมื่อเป็นเบาหวานแล้วควรคุมอาหารให้ดีเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน ทั้งนี้ผู้เป็นเบาหวานควรตระหนักว่า ตนเองนั้นเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญที่สุดในการดูแลโรคเรื้อรังนี้ จึงควรใส่ใจและให้ความสำคัญในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติอยู่เสมอ” รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด

****

ศูนย์สื่อสารสาธารณะ / พฤศจิกายน 2562

ณิชชพัณณ์ ปรับแก้และเพิ่มเติม