

## เลือกรับประทานอาหารอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน

เลือกรับประทานอาหารหลากหลายชนิด ให้ได้สารอาหารครบถ้วน แต่น้ำตาลน้อย ไขมันต่ำ อ่อนเค็ม จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างสม่ำเสมอ ดังนี้

### 1. หมวดข้าวแป้ง วันละ 6 - 11 ส่วน

ข้าวแป้ง 1 ส่วน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี ได้แก่



ประเภท	ปริมาณ
ข้าวกล้อง , ข้าวซ้อมมือ , ข้าวสาลี	1 ทัพพี
กล้วยเตี้ยสุก , มันเทศ , เผือก	1/2 ถ้วยตวง
ถั่วเขียว , ถั่วดำ , ถั่วแดงสุก	1/2 ถ้วยตวง
ลูกเดือยสุก , ซีเรียล	1/2 ถ้วยตวง
มักกะโรนี , สปาเกตตี้ , วุ้นเส้นสุก	2/3 ถ้วยตวง
ข้าวต้ม	2 ทัพพี
ข้าวเหนียวหนึ่ง	3 ช้อนโต๊ะ
ขนมปังโฮลวีท , ขนมปังปอนด์	1 แผ่น
ขนมปังกรอบจืดสี่เหลี่ยม	3 แผ่น
ขนมจีน	1½ จับ
บะหมี่	1 ก้อน
ข้าวโพดต้ม	1/2 ฝัก
มันแกว	2 ถ้วยตวง
ฟักทอง	3/4 ถ้วยตวง



### 2. หมวดเนื้อสัตว์ วันละ 2 - 3 ส่วน แบ่งเป็น

#### 2.1 เนื้อสัตว์ไขมันต่ำมาก 1 ส่วน

ให้พลังงาน 35 กิโลแคลอรี ได้แก่



ประเภท	ปริมาณ
ปลาหมึกแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลา , ปลาหมึก , เนื้อปู , ปลาแห้ง , กุ้งแห้ง	2 ช้อนโต๊ะ
เลือดไก่	3 ช้อนโต๊ะ
เลือดหมู , กุ้งฝอย	6 ช้อนโต๊ะ
ปลาทูนกระป๋อง	1/4 ถ้วยตวง
กุ้งขนาดกลาง	4 - 6 ตัว
หอยแครง , หอยลาย	10 ตัว
ไข่ขาว	2 ฟอง
ลูกชิ้นปลา	5 ลูก

#### 2.2 เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วน

ให้พลังงาน 55 กิโลแคลอรี ได้แก่



ประเภท	ปริมาณ
เนื้ออกไก่ , เนื้อเป็ด-เนื้อห่านไม่ติดมัน , หมูเนื้อแดง , เนื้อสะโพก , เครื่องในสัตว์	2 ช้อนโต๊ะ
ปลาแซลมอน , ปลาจาระเม็ดขาว , ปลาหมอ , ปลาทูน่า(ในน้ำมัน)	2 ช้อนโต๊ะ
ปลาซาร์ดีน	2 ตัวกลาง
หอยนางรม	6 ตัวกลาง
ลูกชิ้นไก่ , หมู	5 - 6 ลูก
แฮม	1 ชิ้น

#### 2.3 เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง

1 ส่วน ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี ได้แก่



ประเภท	ปริมาณ
เนื้อไก่ , เนื้อเป็ด , เนื้อหมู , ซีโรงหมูติดหนัง , เนื้อบดไม่ติดมัน , เป็ดย่างไม่มีหนัง , ตับเป็ด	2 ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาทอด , ไก่ทอดมีหนัง , หมูย่าง	2 ช้อนโต๊ะ
แคบหมูไม่ติดมัน	1/2 ถ้วยตวง
ไข่	1 ฟอง

#### 2.4 เนื้อสัตว์ไขมันสูง 1 ส่วน

ให้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี ได้แก่



ประเภท	ปริมาณ
หมูปนมัน , หมูบดปนมัน , ซีโรงหมูติดมัน , กอหมู , หมูยอ , กุนเชียง	2 ช้อนโต๊ะ
ไส้กรอกหมู , ไส้กรอกอีสาน	1 แท่ง
เบคอน	3 ชิ้น

หมายเหตุ : สีแดง หมายถึง อาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง

สีน้ำเงิน หมายถึง อาหารที่มีเกลือสูง

### 3. หมวดไขมัน วันละน้อยที่สุด เลือกไขมันจากพืช เช่น

น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง ยกเว้น น้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะพร้าว ไขมันหรือน้ำมัน 1 ส่วน ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี ได้แก่

ประเภท	ปริมาณ
น้ำมันพืช , น้ำมันหมู , เนย , น้ำสลัดข้น , มายองเนส , เนยเทียม	1 ช้อนชา
กะทิ , ครีม , น้ำสลัดใส , เมล็ดทานตะวัน , งา	1 ช้อนโต๊ะ
เบคอนทอด	1 ชิ้น
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ , ถั่วอัลมอน	6 เมล็ด
ถั่วลิสง	10 เมล็ด

#### 4. หมวดผัก วันละ 3 - 5 ส่วน

4.1 ผักไม่จำกัดจำนวน ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด เช่น ผักกาด ผักคะน้า ผักกาดหอม ผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ถั่วงอก ตำลึง บวบ น้ำเต้า สายบัว แตงกวา แตงร้าน

4.2 ผักจำกัดจำนวน 1 ส่วนเท่ากับ 100 กรัม (1/2 ถ้วยตวง) ให้พลังงาน 28 กิโลแคลอรี ได้แก่ แครอท ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน ผักคะน้า ผักกะเฉด บร็อคโคลี่ ถั้วฝักยาว ถั้วถั้วเตา ดอกกะหล่ำ ดอกกุยช่าย หอมหัวใหญ่ ชะอม พริกหวาน สะเดา สะตอ เห็ด มะเขือเทศ ฟักทอง



#### 5. หมวดผลไม้ วันละ 2 - 4 ส่วน ผลไม้ทุกชนิดมีน้ำตาลผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ได้แก่

ประเภท	ปริมาณ
กล้วยหอม , มะม่วง	1/2 ผล
กล้วยน้ำว้า , กล้วยไข่ , ส้ม , ฝรั่ง , สาลี่ , ละมุด , แอปเปิ้ล , น้อยหน่า	1 ผลเล็ก
ทุเรียน	1 เม็ดเล็ก
ชมพู่ , มังคุด , ลูกพรุน	2 ผล
เงาะ	3 ผล
ชมพู่ , พุทรา	4 ผล
ลำไย , ลิ้นจี่ , ลางสาด	5 ผล
องุ่น , ลองกอง	10 ผล
เชอร์รี่ , สตรอเบอร์รี่	12 ผล
ขนุน	2 ยวง

มะละกอ , สับปะรด	6 ชิ้นคำ
แคนตาลูป	8 ชิ้นคำ
แตงโม , แตงไทย	10 ชิ้นคำ
ลูกตาลสด	6 ลอน
มะขามหวาน	2 ฝัก
ส้มโอ	2 กลีบ
น้ำส้ม , น้ำสับปะรด , น้ำแอปเปิ้ล	1/2 ถ้วยตวง
มะพร้าวอ่อน	1/2 ถ้วยตวง
น้ำลูกพรุน , น้ำผลไม้รวม	1/3 ถ้วยตวง
น้ำองุ่น	3/4 ถ้วยตวง
ลูกเกด	2 ซ่อนโต๊ะ



#### 6. หมวดนม วันละ 2 - 3 ส่วน นมสด 1 ส่วน (240 ซีซี) หรือนมผง 1/4 ถ้วยตวง ให้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี ได้แก่

ประเภท	ปริมาณ
นมจืด , นมสด , นมเปรี้ยวไม่ปรุงแต่งรส	1 ถ้วยตวง
นมพร้อมมันเนย , โยเกิร์ตพร้อมมัน	1 ถ้วยตวง
นมข้นจืด	1/2 ถ้วยตวง
นมผง	1/4 ถ้วยตวง



**อาหาร  
สำหรับ  
ผู้ป่วยเบาหวาน**



จัดทำโดย

หน่วยสุขศึกษา

กองการพยาบาล โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พอ.

เนื้อหาโดย : สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย

www.siamhealth.net