

การบริโภคอาหารเมื่อเป็น เบาหวาน

1. เลือกบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยคำนึงถึงพลังงานที่ได้จากอาหารโดยประมาณจากคาร์โบไฮเดรต(แป้ง) ประมาณ 55-60% โปรตีน (เนื้อสัตว์) ประมาณ 15-20% ไขมัน ประมาณ 25%
2. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากควรจะต้องลดปริมาณการรับประทานอาหารลง โดยอาจจะค่อยๆ ลดลงให้เหลือเพียงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่เคยรับประทานปกติ และพยายามงด อาหารมันๆ ทอดๆ
3. รับประทานอาหารที่มีกากใยมากเพื่อช่วยในการขับถ่าย
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจุกจิกและรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา



5. พยายามรับประทานอาหารในปริมาณที่สม่ำเสมอในทุกมื้อ

อาหารที่ห้ามรับประทานเมื่อเป็นเบาหวาน

- น้ำตาลทุกชนิด รวมไปถึงน้ำผึ้ง
- ผลไม้หวานประเภทต่างๆ
- ขนมเชื่อม ขนมหวานต่างๆ
- ผลไม้ที่มีรสหวานมากๆ
- น้ำหวานประเภทต่างๆ

คำแนะนำเกี่ยวกับ เบาหวาน

1. เบาหวาน เป็นโรคเรื้อรัง ต้องใช้เวลาการรักษานานหรือตลอดชีวิต หากไม่ได้รับการปฏิบัติที่ถูกต้องก็อาจมีอันตรายจากโรคแทรกซ้อนได้มาก
2. ผู้ที่กินยาหรือฉีดยารักษาเบาหวานอยู่ บางครั้งอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ อาการได้แก่ ใจสั่น หน้ามืด ตาลาย ตัวเย็น เหงื่อออก ถ้าเป็นมากๆ อาจเป็นลมหมดสติ และอาจจะชักได้ ควรจะต้องพก น้ำตาลหรือของหวานติดตัวไว้ ถ้ารู้สึกมีอาการก็ให้รีบรับประทาน
3. อย่าซื้อยามากินเอง เนื่องจากยาบางประเภทมีผลต่อน้ำตาลในเลือดได้ เช่น สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ
4. ผู้ที่มีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นครั้งคราว เพื่อป้องกันตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม



องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

ฝ่ายพัฒนาสังคม

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด

องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

โทรศัพท์ 043-244682 โทรสาร 043-235144

รู้ทัน

ไม่เสี่ยง

เบาหวาน



จัดทำโดย : ฝ่ายพัฒนาสังคม

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด

องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

เบาหวาน diabetes

เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิต

ฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ

ทำให้ร่างกายจะไม่สามารถ

นำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันส่งผล

ทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกิ

น ในระยะยาว จะมีผลในการทำลายหลอดเลือด

ถ้าหากไม่ได้รับ การรักษาอย่างเหมาะสม

อาจนำไปสู่สภาวะแทรกซ้อน ที่รุนแรงได้

เมื่อไรจึงจะถือว่าเป็นโรคเบาหวาน

ระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดในเวลาเช้าหลังอดอาหาร

ข้ามคืนมาอย่างน้อย 8 ชั่วโมง

(Fasting plasma glucose, FPG)

จะเป็นตัวบอกว่าท่านเป็นโรคเบาหวานแล้วหรือยัง



อินซูลิน กับ เบาหวาน

อินซูลิน เป็นฮอร์โมนที่สร้างขึ้นโดยกลุ่มเซลล์ภายในตับอ่อน

มีหน้าที่ในการนำน้ำตาลในเลือดไปสู่น้ำเยื่อต่างๆทั่วร่างกายเพื่อใช้

ในการสร้างพลังงานและสร้างเซลล์ต่างๆ โดยปกติแล้วเมื่อมี

น้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดตับอ่อนก็จะถูกกระตุ้นให้หลั่ง อินซูลิน

แล้วอินซูลินก็จะเข้าจับน้ำตาลเพื่อนำไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย

แต่ในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งร่างกายมี อินซูลิน ไม่เพียงพอ

จะทำให้มีน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

ประเภทของ เบาหวาน

สามารถแบ่งออกเป็น 2

ชนิด ได้แก่

โรคเบาหวานชนิดที่ 1

เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายทำลายเซลล์

ซึ่งสร้างอินซูลินในส่วนของตับอ่อนทำให้ร่างกายหยุดสร้างอินซูลิน

หรือสร้างได้น้อยมาก ดังที่เรียกว่า โรคภูมิคุ้มกันตัวเอง หรือ

ออโตอิมมูน(autoimmune) ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1

จึงจำเป็นต้องฉีดอินซูลิน เพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดระยะยาว

และถ้าเป็นรุนแรง จะมีการคั่งของสารคีโตน(ketones)

สารนี้จะเป็นพิษต่อระบบประสาททำให้หมดสติถึงตายได้

เบาหวานชนิดที่ 1 มักพบในคนที่ มีรูปร่างซูบผอม

ไม่มีไขมัน กล้ามเนื้อลีบผ่อ

โรคเบาหวานชนิดที่ 2

เป็น เบาหวาน

ที่พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่ สาเหตุที่แท้จริงนั้นยังไม่ทราบชัดเจน

แต่มีส่วนเกี่ยวกับ พันธุกรรม นอกจากนี้

ยังมีความสัมพันธ์กับภาวะ น้ำหนักตัวมาก

อาการเบื้องต้นของ เบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อยครั้งขึ้น เนื่องจากในกระแสเลือดและ
- อวัยวะต่างๆมีน้ำตาลคั่งอยู่มาก ไตจึงทำการกรองออกมา
- ในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวาน สังเกตจากการที่มีมดมา
- ตอมปัสสาวะ จึงเป็นที่มาของการเรียก เบาหวาน
2. กระหายน้ำ และดื่มน้ำในปริมาณมากๆต่อครั้ง
3. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายไม่มีเรี่ยวแรง
4. เบื่ออาหาร
5. น้ำหนักตัวลดโดยไม่ทราบสาเหตุ เนื่องจากร่างกายไม่
- สามารถนำน้ำตาลไปสร้างพลังงานได้เต็มที่จึงต้องนำ
- ไขมันและโปรตีนจากกล้ามเนื้อมาใช้ทดแทน
6. ติดเชื้อบ่อยกว่าปกติ เช่น ติดเชื้อทางผิวหนังและ
- กระเพาะอาหาร สังเกตได้จากเมื่อเป็นแผลแล้วจะหายยาก
7. สายตาพร่ามองไม่ชัดเจน



การป้องกันการเป็นเบาหวาน

1. ควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ใน
- เกณฑ์ปกติ และแก้ไขปัจจัยเสี่ยงอื่นๆอันจะ
- ก่อให้เกิดโรคเบาหวาน
2. ควบคุมโภชนาการ ให้มีความสมดุลทั้งใน
- ด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย รวมไปถึงจนถึงการใช้ยา
- รักษาโรค