

## เมื่อเป็นเบาหวานควรกินอย่างไร

กินอาหารให้หลากหลาย พยายามรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมและพอเพียง เช่น อาหารประเภทแป้งควรกินพออิ่ม ถ้าเป็นอาหารประเภทข้าวซ้อมมือได้ยิ่งดี อาหารประเภทที่ให้โปรตีนรับประทานพอประมาณ จะเป็นพวกเนื้อสัตว์ก็ไม่ควรจะมากเกินไป เพราะถ้ามากเกินไปก็จะมีปัญหาต่อไต ทำให้ไตต้องมีการขับถ่ายเพิ่มขึ้นเช่นกัน สำหรับน้ำตาล ก็คงจะต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่หวานจัดที่มีน้ำตาลมากๆ แล้วก็รับประทานอาหารประเภทผักผลไม้ และปลาให้มาก สำหรับเรื่องนม นมพร่องมันเนยหรือนมที่ทำเป็นประเภทโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวที่น้ำตาลน้อยๆ ไขมันน้อยๆ ก็รับประทานได้เป็นปกติ และสิ่งสำคัญก็คือต้องออกกำลังกายดูแลน้ำหนักตัวให้เป็นปกติ ไม่อ้วนไม่ผอม ก็จะเป็นส่วนที่ป้องกันไม่ให้เกิดโรคเบาหวานได้



ข้อมูลโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์  
จัดทำโดย กัลยา ศรีจันทร์  
งานสื่อสารองค์กรและสารสนเทศ  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



สถาบันโภชนาการ

# โรคเบาหวาน



[www.inmu.mahidol.ac.th/th/brochure.htm](http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/brochure.htm)

# โรคเบาหวาน

สาเหตุของโรคเบาหวาน คือ ร่างกายและกระแสเลือด มีอินซูลิน\* ไม่พอเพียงกับการนำไปใช้ประโยชน์ กล่าวคือ เมื่อเป็นโรคเบาหวานแล้วอินซูลินจะไม่พอเพียงกับการนำน้ำตาลไปใช้ ก่อให้เกิดน้ำตาลสูงในเลือด จนเกิดเป็นอันตรายของร่างกายมนุษย์

\*อินซูลิน คือ ฮอร์โมนชนิดหนึ่งในร่างกาย ถูกผลิตโดยของตับอ่อนที่เรียกว่า เบต้าเซลล์ หน้าที่ของฮอร์โมนอินซูลินคือ นำน้ำตาลกลูโคสจากในกระแสเลือดเข้าสู่เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเผาผลาญเป็นพลังงานในการดำเนินชีวิต



# สาเหตุของโรคเบาหวาน

การเกิดของโรคเบาหวานมี 2 สาเหตุ

1. พันธุกรรม คือ เป็นโรคเบาหวานตั้งแต่แรกเกิด ประเภทนี้จะพบได้ในกรณีที่เด็กเกิดมาแล้วมีน้ำตาลในเลือดต่ำ จนกระทั่งหมดสติหรือช็อก ในทางกลับกันหากมีน้ำตาลในเลือดสูงก็สามารถหมดสติได้เช่นกัน ซึ่งทารกหรือเด็กที่เป็นโรคนี้ต้องรับได้กับการฉีดอินซูลินและควบคุมอาหารควบคู่ด้วย
2. ภาวะอ้วนและโรคที่เกี่ยวข้อง สามารถเป็นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เกิดจากการเซลล์ไขมันโตขึ้น น้ำตาลในเลือดก็จะสูงขึ้น ไขมันก็สูงขึ้นตาม ทำให้เกิดภาวะดื้ออินซูลิน

## อาการ

คนที่เป็นเบาหวานจะมีอาการหิวบ่อย ดื่มน้ำมาก ปัสสาวะบ่อย แม้กระทั่งคนอ้วนที่เป็นเบาหวานนานๆ ก็จะมีอาการผอมลงได้ และที่สำคัญคือ อาจจะเกิดปัญหาไตวายได้ในที่สุด เพราะน้ำตาลที่สูงในเลือดจะทำให้เกิดมีการขับถ่ายออกทางไต

