



| น้ำหนัก (กิโลกรัม) | โปรตีน (กรัม) | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | เนื้อสัตว์ ไข่ (ส่วนกินข้าว) | ข้าว-แป้ง (กัพี) | ผัก (กัพี) | ผลไม้ (ส่วน) | น้ำมัน (ส่วนชชา) | น้ำตาล (ส่วนชชา) | แป้งลด โปรตีน (กัพี) |
|-----------------------|------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------|-----------------|---------------------|---------------------|----------------------------|
| | | | | | | | | | |
| 40-44 | 25 | 1400-1500 | 4 | 4 | 3 | 1 | 9 | 3-6 | 5-6 |
| 45-49 | 30 | 1500-1600 | 5 | 5 | 3 | 1 | 10 | 3-6 | 5 |
| 50-54 | 33 | 1600-1900 | 5 | 6 | 3 | 1 | 12 | 3-7 | 5-7 |
| 55-59 | 35 | 1700-2000 | 6 | 6 | 3 | 1 | 12 | 5-7 | 6-7 |
| 60-64 | 38 | 1900-2000 | 7 | 5 | 3 | 1 | 12 | 5-7 | 8 |
| 65-69 | 41 | 2100-2300 | 7 | 6 | 3 | 2 | 13 | 5-9 | 8-9 |
| 70-74 | 45 | 2100-2300 | 9 | 5 | 3 | 2 | 13 | 6-10 | 9-10 |


น้ำหนักตัวเป็นน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามส่วนสูง ค่ามวลร่างกาย น้ำหนักตัวที่เหมาะสม(กิโลกรัม) เพศชาย = ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 100
น้ำหนักตัวที่เหมาะสม(กิโลกรัม) เพศหญิง = ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 105

เนื้อสัตว์สุก 1 ส่วนกินข้าว ให้โปรตีน 3.5 กรัม

แต่ละวันเลือกเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนคุณภาพดีในปริมาณที่กำหนด

| | | |
|--|---|--|
|  ไขไก่ ครึ่งฟอง เนื้อปลา 1 ส่วนกินข้าว |  ไข่ขาว 1 ฟอง (ขนาดกลาง) กุ้งขนาดกลาง 3 ตัว |  ปลาทูสตรึ่งตัวเล็ก เนื้อหมู/ไก่ 1 ส่วนกินข้าว |
|--|---|--|

ข้าว-แป้ง 1 กัพี ให้โปรตีน 2 กรัม




| | | |
|--|---|--|
|  ข้าวสวย 1 ทัพพี |  ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี | - ขนมจีน 1 จับใหญ่ - บะหมี่ครึ่งก้อน - เส้นสปาเกตตี้ 1 ทัพพี |
|  ขนมปัง 1 แผ่น |  ข้าวเหนียว 3 ปั้นเล็ก(ครึ่งทัพพี) | |

ผักสุก 1 กัพี ให้โปรตีน 1 กรัม

| |
|--|
|  ผักต้มสุก 1 ทัพพี |
|--|

ผลไม้ 1 ส่วน ให้โปรตีน 0.5 กรัม

- สับปะรด 8 ชิ้นพอดี
- แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก
- มังคุด 4 ผล
- องุ่นเขียว 12 เม็ด
- เงาะกระป๋อง 2 ผล + น้ำเชื่อม 3 ช้อนโต๊ะ*
- พุดสังคดในน้ำเชื่อมเนื้อผลไม้ 3 ช้อนโต๊ะ + น้ำเชื่อม 4 ช้อนโต๊ะ*
- ลำไยในน้ำเชื่อม 4 ผล + น้ำเชื่อม 4 1/2 ช้อนโต๊ะ*
- ลิ้นจี่ในน้ำเชื่อม 2 ผล + น้ำเชื่อม 3 1/2 ช้อนโต๊ะ*
- * น้ำตาลสูง ผู้ที่เป็นเบาหวานควรเลี่ยง

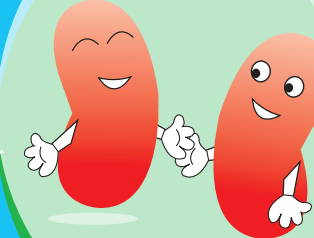




แป้งลดโปรตีน 1 กัพี

| | |
|--|--|
|  สาอสุก 1 ทัพพี (ดิบ 2 ช้อนโต๊ะ) |  วุ้นเส้นลวก 1 ทัพพี (วุ้นเส้นแห้งครึ่งกำเล็ก 20 กรัม) |
|  ก๋วยเตี๋ยวแข็ง 1 ทัพพี (1 แผ่นกลม) | |

แป้งลดโปรตีนเป็นอาหารที่ให้พลังงานแต่ให้โปรตีนน้อยมาก เหมาะกับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ต้องรับประทานอาหารโปรตีนต่ำ

แบบแผนอาหาร สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ก่อนได้รับการบำบัดทดแทนไต



จัดทำโดย
สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย

สนับสนุนการพิมพ์ โดย Janssen

รับประทานอย่างไรเมื่อไตเสื่อม

ความสำคัญของอาหารที่มีผลต่อผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

การควบคุมอาหารอย่างถูกต้องตั้งแต่ระยะแรกของโรค จะช่วยชะลอความเสื่อมของไตได้อย่างได้ผลดียิ่งกว่าในระยะที่โรครุนแรง โดยรับประทานอาหารที่มีโปรตีนต่ำ ซึ่งก็จะมีผลให้ของเสีย (เช่น ยูเรีย) มีปริมาณน้อยลง ไตส่วนที่เหลือก็จะได้ทำงานเบาลง

1. พลังงาน

ความเพียงพอในด้านพลังงานนับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ร่างกายได้รับพลังงานมาจากอาหารที่รับประทาน อาหารที่ให้พลังงานพอเพียงจะช่วยป้องกันภาวะทุพโภชนาการและช่วยให้ร่างกายใช้โปรตีนที่ถูกจำกัดจากอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในคนที่อายุต่ำกว่า 60 ปี ควรได้รับพลังงาน 35 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมน้ำหนักที่เหมาะสมต่อวัน ส่วนผู้ป่วยที่อายุสูงกว่า 60 ปี ควรได้รับพลังงาน 30 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมน้ำหนักที่เหมาะสมต่อวัน

2. โปรตีน

โปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นในการสร้างและซ่อมแซมส่วนสึกหรอของกล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกาย โปรตีนที่รับประทานเข้าไป นอกจากนำไปใช้แล้วยังก่อให้เกิดของเสีย หรือขยะตามมาด้วยซึ่งไตจะทำหน้าที่ในการขจัดของเสียที่เกิดขึ้น ถ้ารับประทานโปรตีนมากเกินไป ก็จะทำให้ไตต้องทำงานหนักมากขึ้น สำหรับผู้ที่มีไตเสื่อมก็จะทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น ในทางกลับกันถ้ารับประทานน้อยเกินไป ก็เกิดภาวะขาดสารอาหาร ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรได้รับอาหารโปรตีนต่ำ เพื่อชะลอการเสื่อมของไต

โดยกำหนดระดับอาหารโปรตีนที่ผู้ป่วยควรได้รับต่อวัน ดังนี้

-ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเรื้อรังระยะที่ 1-3 ควรได้รับโปรตีน 0.6-0.8 กรัม/กิโลกรัม น้ำหนักตัวที่เหมาะสม

-ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเรื้อรังระยะที่ 4-5 ควรได้รับโปรตีน 0.6 กรัม/กิโลกรัม น้ำหนักตัวที่เหมาะสม

โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ได้แก่ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ขาว เป็นต้น อย่างน้อยร้อยละ 60



3. โซเดียม

โซเดียม โซเดียมเป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ให้พลังงานสูง โซเดียมจากอาหารมีทั้งชนิดที่ดี เช่น โซเดียมไม่อิมิตัว (น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกคาถ์พอย น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว) และโซเดียมไม่ดี เช่น โซเดียมอิมิตัว (น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว กะทิ โซเดียมวีว หนมสามชั้น เนย ชีส) ถ้ารับประทานโซเดียมชนิดไม่ดีติดมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจตามมาได้

อาหารโซเดียมสูงที่ควรหลีกเลี่ยง น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน หนมสามชั้น หนังกุ้ง หนังกุ้ง เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ปลาหมึก ปู กุ้ง หอยนางรม เนย

4. โซเดียม

โซเดียม การควบคุมอาหารเค็มเป็นหัวใจสำคัญสำหรับผู้ที่ เป็นโรคไตเรื้อรัง(เสื่อม) ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง หรือมีอาการบวม ควรจำกัดปริมาณโซเดียมน้อยกว่า 2000 มิลลิกรัมต่อวัน เทคนิคการควบคุมอาหารเค็ม ได้แก่ ให้ความสำคัญลดเค็มลงครึ่งหนึ่ง หลีกเลี่ยงการซื้ออาหารปรุงสำเร็จ รับประทาน ลดการเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ ลงไปในอาหาร ท่านสามารถเพิ่มรสเผ็ดหรือเปรี้ยวมาแทนรสเค็มที่หายไป ไม่ควรใช้เกลือ ซีอิ๊ว น้ำปลา สูตรโซเดียมต่ำ เนื่องจากมีส่วนประกอบเป็นเกลือโปแตสเซียม ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายได้



5. โปแตสเซียม

แร่ธาตุที่สำคัญที่มีผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้อและหัวใจ เมื่อมีไตเสื่อมการขับโปแตสเซียมจะลดน้อยลง ระดับโปแตสเซียมในเลือดควรน้อยกว่า 5 มิลลิโมลต่อลิตร ถ้าระดับโปแตสเซียมในเลือดสูงมากเกินไป อาจทำให้หัวใจเต้นผิดปกติหรือหยุดเต้นได้ ดังนั้นในผู้ป่วยที่มีไตเสื่อมระยะที่ 4-5 หรือระดับโปแตสเซียมในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโปแตสเซียมสูง

ตารางที่ 1 ปริมาณโปแตสเซียมในผักและผลไม้

| | โปแตสเซียมต่ำถึงปานกลาง ควรเลือกรับประทาน | โปแตสเซียมสูงควรหลีกเลี่ยง |
|-------|--|---|
| ผัก | ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา ถั่วแขก แดงกวา ถั่วถั่วฝักยาว บวบ มะระ กะหล่ำปลี ผักกาดหอม ผักกระเฉด ผักบุ้ง ฟัก พริกขี้หนู หน่อไม้ฝรั่ง พริกหวาน พริกหยวก หัวไชเท้า เห็ดหูหนู | กวางตุ้ง คะน้า ดอกกะหล่ำ บร็อคโคลี่ ผักโขม คื่นช่าย แครอท ฟักทอง มันเทศ มันฝรั่ง ผือก ข้าวโพด ยอดฟักแม้ว หัวปลี มะเขือยาว พริกหวาน พริกหยวก หัวไชเท้า เห็ดหูหนู |
| ผลไม้ | แอปเปิ้ล องุ่น ชมพู เงาะ ลองกอง พุทรา มังคุด ส้มโอ สับปะรด พุทรา แตงโม | มะม่วง มะปราง มะเฟือง มะขามหวาน กล้วย กล้วยตาก ฝรั่ง ชนุน ทูเรียน หน่อกล้วย ลำไย ลูกพลับ ทุเรียน ผลไม้แห้ง แก้วมังกร |

6. ฟอสฟอรัสหรือฟอสเฟต

ฟอสฟอรัส เป็นแร่ธาตุที่สำคัญที่มีผลต่อความแข็งแรงของกระดูก ไตที่ปกติจะขับฟอสฟอรัสออกได้ แต่เมื่อมีไตเสื่อมการขับฟอสฟอรัสจะลดน้อยลง ทำให้ระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูงขึ้น เมื่อระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูงขึ้น จะทำให้ระดับแคลเซียมในเลือดต่ำลง และแคลเซียมถูกดึงออกมาจากกระดูกทำให้กระดูกไม่แข็งแรง นอกจากนั้นฟอสฟอรัสจะจับกับแคลเซียมที่อยู่ในเลือดเกิดเป็นหินปูนอยู่ตามหลอดเลือดหัวใจ ซ้ำ ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจตามมา

ดังนั้นในผู้ป่วยที่มีไตเสื่อมระยะที่ 3-5 หรือระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง

ได้แก่ นม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต เนย เด็ก คูกี้ ขนมปัง ไอศกรีม กาแฟผง ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วต่างๆ เต้าหู้ หนมถั่วเหลือง โอวัลติน ไมโล โกโก้ โคลา เป๊ปซี่ กาแฟใส่นม เบียร์ น้ำแร่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ข้าวโพด งา ทองหยิบ ทองหยอด ไข่แดง เมล็ดพืช เมล็ดต่างๆ เป็นต้น