



## อาหารสำหรับผู้ป่วยในช่วงภัยพิบัติ

ในช่วงที่มีภัยพิบัติผู้ที่โรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคไตควรระมัดระวังเรื่องอาหารเป็นพิเศษ แม้ว่าจะในขณะนี้ท่านอาจจะไม่มีทางเลือกในการรับประทานอาหารมากนัก แต่จริงๆแล้ว ท่านสามารถเลือกรับประทานให้เหมาะกับโรคของท่านได้ง่ายๆดังนี้

**ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง** การได้รับเกลือโซเดียมจากเครื่องปรุงรสหรืออาหารที่มีโซเดียมสูง จะทำให้มีน้ำคั่ง และเกิดอาการบวมก่อให้เกิด ความดันโลหิตสูง มีน้ำท่วมปอดและหัวใจและเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงไม่ควรเติมเครื่องปรุงเพิ่มเติม เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสดมากกว่าอาหารสำเร็จรูปซึ่งจะมีปริมาณเกลือโซเดียมที่สูงกว่า ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกอาหารกล่องที่เป็นผัดผักและควรดื่มน้ำให้เพียงพอ แต่ถ้าจำเป็นต้องรับประทานอาหารสำเร็จรูปควรรินน้ำหรือซอสที่อยู่ในกระป๋องออกก่อน ถ้าเป็นบะหมี่สำเร็จรูปก็ไม่ควรกินน้ำต้มบะหมี่หรือทานเพียงเล็กน้อย และควรใส่ผักเพิ่มเติม พยายามเคลื่อนไหว เพื่อให้เหงื่อออกและ พักผ่อนให้เพียงพอ ในผู้ที่ต้องรับประทานยาลดความดันโลหิตก็ควรรับประทานยาอย่างต่อเนื่องหรือควรปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ถ้ามีข้อสงสัย

**ระวัง!** อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง เช่น ขนมคบเคี้ยว ขนมปังอบ พยายามกินแต่น้อยหรือเท่าที่จำเป็น ถ้าเป็นอาหารกระป๋องพยายามกินแต่เนื้อเหลือน้ำปรุงรสไว้

**ในผู้ที่เป็นเบาหวาน** ควรลดปริมาณข้าวลง โดยรับประทานกับข้าวให้หมดแต่ให้เหลือข้าวไว้ซัก 4 ช้อนโต๊ะทุกครั้งเลือกอาหารกล่งที่มีผัก(ถ้ามี) ควรรับประทานผลไม้ระหว่างมื้อ เช่นกล้วยน้ำว้าประมาณ 1 ลูก หรือ กล้วยหอม ½ ลูก(ถ้าไม่มีเบาหวานลงไต) หรือ ผลไม้ประมาณ 7-8 ชิ้นคำ ในช่วงสายและในช่วงบ่าย เพื่อป้องกันไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นๆลงๆควรดื่มน้ำให้เพียงพอ พยายามเคลื่อนไหว ถ้ามีอาการน้ำตาลต่ำ เช่น หิว ใจสั่น ตัวสั่น หัวใจเต้นเร็ว วิงเวียนศีรษะ เหงื่อออก ตัวเย็น และ หมดสติ ให้อมลูกอม 3-4 เม็ด หรือ น้ำผลไม้ประมาณ ½ แก้วหรือ ขนมปัง 1 แผ่นแล้วรีบตามบุคลากรทางการแพทย์

**ระวัง!** อาหารที่มีน้ำตาลสูงจาก น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ นมข้นหวาน

**ในผู้ที่เป็นโรคไต** อาหารในระยะที่มีภัยพิบัติของผู้ที่เป็นโรคไตไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เป็นโรคไตระยะเริ่มแรกที่ยังไม่ได้ทำการล้างไตและผู้ที่เป็นโรคไตที่ได้ทำการล้างไตแล้ว (ฟอกเลือดหรือล้างไตทางช่องท้อง)แต่ไม่สามารถที่จะทำการล้างไตได้ตามปกติจะคล้ายกัน โดย

**น้ำดื่ม** ควรจำกัดให้เหลือเพียงวันละไม่เกิน 3 แก้ว (ประมาณ 750 ซีซี)

**ปริมาณเนื้อสัตว์สุก** ควรรับประทานมื้อละไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะหรือเท่ากับ

กล่งไม้ขีดไฟกล่งเล็ก 1 กล่ง หลีกเลี้ยงเนื้อสัตว์ที่แปรรูปและไม่ควรเติมเครื่องปรุงรสลงในอาหารอีก

**ผักและผลไม้** ควรหลีกเลี่ยงผักที่มีสีเขียวมหรือสีสดๆ เช่น ผักบุ้ง มะเขือเทศ พักทอง เลือกกินผักสีอ่อนๆ เช่น บวบเหลี่ยม แตงกวา แตงร้าน พักเขียว หอมหัวใหญ่ ผักกาดขาว พริกหวาน หัวผักกาดขาว (ควรบริโภคผักสุก มากกว่าผักดิบ และไม่ควรรินน้ำต้มผัก) หลีกเลี้ยง กล้วยหอม ฝรั่งและผลไม้ตากแห้ง เช่น กล้วยตาก

**ควรแจ้งให้บุคลากรทางการแพทย์ทราบว่าท่านเป็นโรคไต**

**ด้วยความปรารถนาดีและขอเป็นกำลังใจให้แก่ผู้ที่ประสบอุทกภัยทุกท่าน**

สมาคมหนักำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

1845/11 ชั้น 2 ซอยบริรักษ์ (ซอยส่วนบุคคล) ถนนพหลโยธินแขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

โทรศัพท์ 080-338-7443, 02-939-7782 E-mail: thaidietetics@gmail.com