พิชิตเบาหวานได้...ด้วยตนเอง กำหนดเมนูอาหาร “กินดี อิ่มด้วย คุมน้ำตาลได้”

“เบาหวาน” เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง เนื่องจากไม่อาจนำอาหารคาร์โบไฮเดรตเช่นแป้ง และน้ำตาลที่บริโภคเข้าไปเผาผลาญพลังงานมาใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และในปัจจุบันเบาหวานไม่ใช่โรคของคนแก่อีกต่อไปแล้ว ผู้ป่วยที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี ก็มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ หากปล่อยให้น้ำตาลในเลือดสูงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลให้หลอดเลือดตีบตัน เกิดความเสื่อมของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยง 5 อวัยวะสำคัญของร่างกาย คือ สมอง ตา หัวใจ ไต เท้า ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาอีกหลายโรคไม่ว่าจะเป็น โรคหัวใจ ไตวายเรื้อรัง โรคอัมพาต เบาหวานขึ้นตาและแผลเรื้อรังที่เท้า ดังนั้น การรักษาเบาหวานจึงมีความจำเป็นต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับเป้าหมายที่เหมาะสม

สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย จึงร่วมกับ บริษัท โรช ไดแอกโนสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด แผนกเบาหวาน จัดกิจกรรม “พิชิตเบาหวานได้...ด้วยตนเอง” เพื่อส่งเสริมให้ผู้เป็นเบาหวานมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีกำลังใจในการดูแลตนเอง ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการร่วมกัน พร้อมรับคำปรึกษาผ่านช่องทางไลน์แอพพลิเคชั่น เป็นเวลา 4 เดือน สำหรับผู้ที่มีความสนใจจะรับคำแนะนำในการดูแลตนเองจากผู้เชี่ยวชาญ ด้านอาหารและโรคเบาหวานอย่างใกล้ชิด โดยมีผู้สนใจร่วมโครงการกว่า 30 คน

ภายในงานได้มีกิจกรรมสำหรับผู้เป็นเบาหวาน ได้แก่ การตรวจวัดมวลกาย (น้ำหนัก กล้ามเนื้อ ไขมัน) ทำแบบสอบถามทบทวนการใช้ชีวิตประจำวัน กำหนดเป้าหมายการดูแลตนเอง พร้อมทำความเข้าใจเรื่องระดับน้ำตาลในเลือดทั้งก่อนและหลังอาหาร และดูความเปลี่ยนแปลงของน้ำตาลในเลือดกับการรับประทานอาหาร พร้อมให้คำปรึกษาเรื่องอาหารระดับน้ำตาลในเลือดด้วย

ผศ.ดร.ชนิดา ปโชติการ นายกสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย เปิดเผยว่า การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ ช่วยให้ผู้เป็นเบาหวานสามารถรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่และมีสุขภาพโดยรวมที่แข็งแรงได้ โดยผู้เป็นเบาหวานจะต้องทำความเข้าใจกับอาหารคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง น้ำตาล ผักที่มีแป้งมาก ผลไม้ นม) และผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปต่างๆ ที่เราจะรับประทานก่อนนำไปสร้างสูตรอาหารสุขภาพในแบบของตัวเองตามเมนูโปรดในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด สำหรับการอบรมครั้งนี้ ทางสมาคมฯ จะแบ่งฐานทำกิจกรรมให้ผู้เป็นเบาหวานได้เรียนรู้ โดยจะมีการสอนนับคาร์โบไฮเดรต(คาร์บ) ในอาหารจานเดียวหรือในอาหารที่เลือกรับประทาน ทำความเข้าใจกับแป้งและน้ำตาล รวมถึงไขมันและเกลือที่จะรับประทาน และเทคนิคการตรวจ

น้ำตาลก่อน-หลังรับประทานอาหาร เรียนรู้การแปรผลน้ำตาลที่ตรวจก่อนจะนำความรู้ไปดัดแปลงอาหารให้อร่อยและดีต่อสุขภาพ โดยผู้เป็นโรคเบาหวาน สามารถรับประทานอาหารได้เหมือนปกติ แต่ควรเลือกชนิดอาหารที่จะป็นประโยชน์ต่อการควบคุมน้ำตาลในเลือด และควบคุมปริมาณที่ควรรับประทาน และที่สำคัญผู้เป็นเบาหวานควรตั้งเป้าหมาย ดังนี้

ตั้งเป้าหมายชีวิต...พิชิตเบาหวาน

ผู้เป็นเบาหวานจะต้องรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ไม่สูงเกินไปและต่ำเกินไป การควบคุมน้ำหนักจึงเป็นเรื่องหนักใจของคนเป็นเบาหวาน การระมัดระวังเรื่องอาหารจึงยากกว่าปกติ ฉะนั้นควรตั้งเป้าหมายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่อย่างเป็นสุข โดยเปลี่ยนภาพจำเดิมๆ ของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นภาพจำอาหารแบบเดิม พฤติกรรมการกินแบบเดิม หรือการดำเนินชีวิตเดิมๆ ให้เป็นคนใหม่

อยากลดความอ้วน ควรเลือกรับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาว เพราะมีกากใยอาหารสูงและน้ำตาลน้อย จำกัดปริมาณถั่วเปลือกแข็งซึ่งแม้จะมีไขมันดีมากแต่ก็มีพลังงานสูง รับประทานธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ลูกเดือย ถั่วเขียว ถั่วแดง หรือถั่วดำแทนได้ ส่วนผักให้เน้นผักใบหรือผักก้าน พืชหัวอย่างเผือก มัน เลือกรับประทานแทนข้าวได้ในปริมาณเท่าๆกับข้าว เพราะมีแป้งสูง ผลไม้รับประทานได้ในปริมาณที่เหมาะสม ลดปริมาณผลไม้ที่มีรสหวานมากเช่น ลิ้นจี่ ลำไย เงาะ หรือมะม่วงสุก อาจแบ่งมื้ออาหารย่อยเป็น 4-5 มื้อเล็กๆ เพื่อกระจายปริมาณคาร์โบไฮเดรตตลอดวัน หากเผลอรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง ก็จะต้องลดอาหารคาร์โบไฮเดรตชนิดอื่นลงหรือลดในมื้อถัดไป หลีกเลี่ยงการรับประทานที่มีไขมันสูงมาก อาหารที่มีโซเดียมหรือเกลือสูง อาหารแปรรูป แล้วหันมารับประทานอาหารสดและปรุงสุกใหม่ๆ

จะปรับวิถีชีวิตให้เป็นคนใหม่ นอกจากปรับการกินแล้ว การออกกำลังกายก็เป็นส่วนสำคัญของชีวิต ลุกขึ้นมาเริ่มจากเดินเร็ววันละ 30 นาที ให้ได้ 5 วันต่อสัปดาห์ หรือ 150 นาที/สัปดาห์ แล้วค่อยๆ ขยับไปทำกิจกรรมที่จริงจังขึ้น เช่น เต้น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ อาจเพิ่มการออกกำลังกายเข้าไปในชีวิตประจำวันได้ อย่างการเดินต่อเนื่อง หรือกิจกรรมวันหยุดเช่น เดินป่า ปั่นจักรยานชมวิว โดยการออกำลังกายนอกจากจะช่วยลดน้ำหนักแล้ว ยังช่วยลดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

ตรวจน้ำตาลในเลือด พร้อมจดบันทึกรายวันให้เป็นนิสัย ผู้เป็นเบาหวานจะต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดก่อนรับประทานอาหารเช้าให้อยู่ระหว่าง 80 มก./ดล และไม่เกิน 130 มก./ดล. ส่วนระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร 2 ชั่วโมง (เริ่มนับจากอาหารคำแรก) ต้องไม่เกิน 180 มก./ดล. โดยผู้เป็นเบาหวานสามารถตรวจสอบระดับน้ำตาลของตัวเองได้ที่บ้าน จากการใช้เครื่องตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ที่สามารถให้ผลเลือดได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ช่วยให้ผู้เป็นเบาหวานสามารถปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้สัมพันธ์กับผลเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการจดบันทึก จะช่วยปรับพฤติกรรมต่างๆ ของผู้เป็นเบาหวานได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ ผศ.ดร.ชนิดา กล่าวและเสริมว่า ผู้เป็นเบาหวานต้องกินอาหารให้สัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือด โดยเลือกรับประทานให้เหมาะสำหรับตัวเอง เพราะอาหารที่รับประทานเข้าไปจะมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ฉะนั้นการเรียนรู้และฝึกนับคาร์บให้เป็น จะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ได้ ซึ่งการนับคาร์บ คือ การนับคาร์โบไฮเดรตที่ประกอบด้วยข้าว แป้ง ธัญพืช ผักผลไม้ที่มีแป้งมาก และนม โดยการนับคาร์บจะนับเป็นกรัมหรือเป็นหน่วย เพื่อให้ผู้เป็นเบาหวานได้รับปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสมในแต่ละวัน สามารถย่อยเป็นน้ำตาลกลูโคสได้เต็มที่ก่อนที่ร่างกายจะนำไปใช้

ซึ่งการนับคาร์บ เทียบง่ายๆ คือ “1 คาร์บ = คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม” ได้แก่ ข้าว 1 ทัพพี (ไม่พูน) ขนมปัง 1 แผ่นบาง โยเกิร์ตรสธรรมชาติ 1 ถ้วยตวง น้ำแอปเปิ้ลกล่องเล็ก แก้วมังกรครึ่งลูก กล้วยหอมขนาดกลางครึ่งผล ควรระวังเรื่องการรับประทานผลไม้อบแห้ง เนื่องจากผลไม้ยิ่งแห้งความเข้มข้นของน้ำตาลยิ่งสูง และสามารถดูปริมาณคาร์บของเครื่องปรุง และอาหารสำเร็จรูปต่างๆ ได้จากฉลากอาหาร โดยทั่วไปในหนึ่งวัน ผู้เป็นเบาหวานผู้หญิง ควรรับประทานอาหารให้ได้ 3-4 คาร์บต่อมื้อ หรือประมาณ 9-12 คาร์บต่อวัน ส่วนผู้ชายให้รับประทานอาหาร 4-5 คาร์บต่อมื้อ หรือประมาณ 12-15 คาร์บต่อวัน หากจำเป็นต้องลดน้ำหนัก นักกำหนดอาหารอาจแนะนำให้ลดคาร์บลง 1 คาร์บต่อมื้อ