เบาหวาน กินอาหารนอกบ้านอย่างไรให้เป็นสุข

เบาหวาน กินอาหารนอกบ้านอย่างไรให้เป็นสุข

ข้อมูลจาก อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพ (สหรัฐอเมริกา) กรรมการบริหาร มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ ให้คำแนะนำว่า โรคเบาหวาน ใครได้เป็นแล้วหรือมีคนใกล้ตัวเป็น จะทราบดีถึงความสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เหมาะสมได้ เพราะเป็นงานที่ต้องทำตลอด 24 ชั่วโมง 365 วันเลยทีเดียว แต่ใช่ว่าเป็นโรคเบาหวานแล้ว จะต้องคุมอาหารทุกอย่าง จนอดกินอาหารทุกเมนูอร่อยจนหมดความสุขในชีวิตไปเลย หากเราสามารถวางแผนการกินได้เหมือนวางแผนชีวิตหรือวางแผนการทำงาน การกินอาหารนอกบ้านก็ดีต่อสุขภาพได้ ถ้ารู้จักเลือกกินและควบคุมปริมาณ เริ่มต้นจากการเรียนรู้วิธีเลือกอาหารและร้านอาหารที่ดี เพราะปัจจุบันมีร้านอาหารจำนวนมาก ที่ทำอาหารอร่อยและคำนึงถึงประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย และหากเป็นคนที่ต้องกินอาหารนอกบ้านบ่อยๆ ต้องพยายามคุมปริมาณการกินและเมนูอาหารให้มากที่สุด และเลือกร้านที่มีเมนูหลากหลาย
คนเป็นเบาหวานควรสั่งเมนูแบบไหนดี...อ.ศัลยา ให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่า ผู้เป็นเบาหวานสามารถกินอาหารได้ทุกอย่าง แต่...จะต้องอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม โดยมีทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และผักครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมในมื้อที่จะกิน เน้นการลด หวาน มัน เค็ม ซึ่งปฏิบัติได้ไม่ยาก ดังนี้

- เน้นอาหารประเภทอบ ต้ม ตุ๋น นึ่ง ย่าง หรือยำ
- ลดอาหารประเภททอดน้ำมันท่วม หรืออาหารไขมันสูง อย่างแกงกะทิ แต่ถ้าอยากกินก็สามารถกินได้ ในปริมาณน้อยๆ
- หากสั่งสลัดให้แยกน้ำสลัดแล้วใช้ส้อมจิ้มน้ำสลัด ก่อนที่จะจิ้มสลัดจะเป็นการควบคุมน้ำสลัดไม่ให้มากเกินไป
- เลือกสั่งผลไม้ แทนขนมหวาน หากคิดจะสั่งขนมหวาน ต้องกินข้าวมื้อนั้นให้น้อยลง เป็นการแลกเปลี่ยน เพราะในขนมมีทั้งแป้งและน้ำตาลอยู่แล้ว ใช้ความรู้ในการนับคาร์โบไฮเดรตแลกเปลี่ยนขนมหวานกับข้าวแป้งก็จะสามารถกินขนมหวานได้ แต่ในปริมาณเพียงเล็กน้อยเท่านั้น
- สั่งน้ำเปล่า น้ำชา น้ำสมุนไพร หรือเครื่องดื่มที่ไม่มีน้ำตาล เพื่อประหยัดแคลอรีไว้กินอย่างอื่น
- ลดการกินเค็ม หรือลดปริมาณโซเดียมในอาหาร เรียนรู้การอ่านข้อมูลโภชนาการของอาหารสำเร็จรูป หรืออาหารพร้อมปรุง
- จำกัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์จะเพิ่มแคลอรีโดยใช่เหตุ และยับยั้งการดูดซึมวิตามินและเกลือแร่ในอาหาร

สูตรกินอยู่กับเบาหวานง่ายๆ คือ ต้องฝึกนับคาร์บ หรือการนับคาร์โบไฮเดรต ซึ่งประกอบไปด้วยหมวดข้าว แป้ง ธัญพืช หมวดผลไม้ ผักที่มีแป้งมาก และหมวดนม โดยอาจจะนับเป็นจำนวนกรัม หรือหน่วยคาร์โบไฮเดรต เนื่องจาก

คาร์โบไฮเดรต จะถูกย่อยเป็นน้ำตาลกลูโคสได้ 100% ก่อนที่จะถูกร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงาน ต้องมองให้ออกว่าอาหารหมวดไหนบ้างที่มีคาร์บ ได้แก่ ข้าวแป้ง เส้นต่างๆ ผักที่มีแป้ง (เผือก มัน ฟักทอง ถั่วเมล็ดแห้ง) ผลไม้ นม และผลิตภัณฑ์จากนม และน้ำตาล ส่วนโปรตีน และไขมันไม่มีคาร์บ โดยการนับคาร์บ เทียบง่าย ๆ คือ “1 คาร์บ มีคาร์บคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม” เช่น ข้าว 1 ทัพพี (1 อุ้งมือ) นับเป็น 1 คาร์บ ส่วนแซนด์วิช 1 คู่ (ขนมปัง 2 แผ่น) เท่ากับ 2 คาร์บ ถ้าเป็นขนมปังแผ่นใหญ่จะนับเป็น 1.5 คาร์บ ในขณะที่โยเกิร์ตรสธรรมชาติ 1 ถ้วยตวง นับเป็น 1 คาร์บ (อ่านฉลากอาหาร เพื่อดูปริมาณคาร์บที่ระบุไว้) แอปเปิ้ลขนาดเล็ก 1 ผลเท่ากับ 1 คาร์บ แก้วมังกรครึ่งลูกเท่ากับ 1 คาร์บ กล้วยหอมขนาดกลางครึ่งผลเท่ากับ 1 คาร์บเช่นกัน ทั้งนี้ ควรระวังผลไม้ยิ่งแห้ง ความเข้มข้นของน้ำตาลยิ่งมากขึ้น ควรรับประทานในปริมาณที่น้อยลง อาจดูปริมาณได้จากฉลากอาหาร

โดยทั่วไปในหนึ่งวัน ผู้หญิงควรรับประทานคาร์บ 3-4 คาร์บ/มื้อ หรือประมาณ 12 คาร์บ/วัน ส่วนผู้ชายรับประทานคาร์บ 4-5 คาร์บ/มื้อ หรือประมาณ 15 คาร์บ/วัน หากจำเป็นที่จะต้องลดน้ำหนัก นักกำหนดอาหารอาจแนะนำให้ลดปริมาณคาร์บลง 1คาร์บ/มื้อ หากฝึกนับคาร์บของอาหารบ่อย ๆ จนคล่อง ก็จะสามารถกะปริมาณอาหารที่ต้องรับประทานต่อมื้อได้แม่นยำมากขึ้น และควบคุมปริมาณน้ำตาลจากอาหารที่เหมาะสมต่อมื้อได้ดีขึ้นตามไปด้วย โดยให้จำง่ายๆว่า เราไม่ควรบริโภคน้ำตาลที่เติมในอาหารเกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัมต่อวัน นอกจากนี้ การเรียนรู้การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง (Self-monitoring of blood glucose, SMBG) ก็เป็นส่วนสำคัญในการช่วยเลือกชนิดและปริมาณคาร์บที่เหมาะสมในมื้ออาหารได้ การตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองเป็นประจำทุกวันในระยะแรกจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้การดูแลตัวเองในหลายเรื่อง สำหรับเรื่องอาหาร ควรตรวจหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมงนับจากตอนเริ่มกิน จะบอกให้รู้ว่าเรากินคาร์บมากไปหรือน้อยไป สิ่งที่ผู้เป็นเบาหวานจะได้เรียนรู้คือ อาหารอะไรที่กินแล้วน้ำตาลจะขึ้นหรือขึ้นไม่สูงมาก หลักคือถ้าน้ำตาลหลังอาหารไม่เกิน 180 มก./ดล. แสดงว่าอาหารที่กินมื้อนั้นคาร์บไม่มากเกินไปสามารถนั้นกินได้ แต่ถ้าน้ำตาลสูงเกิน 180 มก./ดล. ก็ต้องพิจารณาลดคาร์บที่มีแต่แป้งน้ำตาล เราอาจใช้วิธีนี้ทดสอบดูว่าอาหารคาร์บชนิดใด ที่ทำให้น้ำตาลขึ้นสูง และขึ้นเร็ว ส่วนอาหารอะไรที่กินแล้วค่าน้ำตาลสูงก็ควรหลีกเลี่ยง เพื่อปรับพฤติกรรมการกินอาหาร จะช่วยให้ควบคุมน้ำตาลได้ดีขึ้น และลดโรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไตเสื่อม รวมทั้งมะเร็งด้วย

ปัจจุบันข้อแนะนำสำหรับอาหารเบาหวาน ก็คืออาหารสุขภาพ ผู้ที่เป็นเบาหวานกินเพื่อที่จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและป้องกันโรคแทรกซ้อน และสำหรับผู้ที่ไม่เป็นเบาหวาน อาหารสุขภาพจะช่วยป้องกันเบาหวาน และโรคเรื้อรังไม่ติดต่อได้อีกหลายโรค

##########

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ คุณบุษบา (บุษ) / คุณชลียาพันธุ์ (กิ๊ฟฟู่) โทร.02 718 3800-5 ต่อ 141 / 144 หรือ 085 803 6222