

## กินอาหารอย่างไรไม่ให้เป็นโรคเบาหวาน

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

มีคำถามว่า กินอาหารอย่างไรจึงจะไม่เป็นโรคเบาหวาน คำถามนี้คงจะหมายถึง เป็นโรคเบาหวานในเด็กโตและผู้ใหญ่ ซึ่งก็คือเป็นโรคเบาหวานประเภทที่สอง ประเภทที่หนึ่งก็คือเป็นเบาหวานตั้งแต่เกิด เป็นพันธุกรรม สำหรับเรื่องปัญหาโรคเบาหวานประเภทที่สองก็จะเชื่อมโยงเรื่องการกินเป็นอย่างมาก แล้วที่สำคัญก็คือมีการเชื่อมโยงอย่างมากกับการเกิดปัญหาโรคอ้วน อย่างที่ทุกท่านทราบ ขณะนี้ปัญหาโรคอ้วนเป็นปรากฏการณ์ทั่วโลก ทางสหรัฐ ทางยุโรป ก็จะมีปัญหาเรื่องอ้วนถึงร้อยละ 30 ในเด็ก แล้วในผู้ใหญ่อาจจะขึ้นไปถึงร้อยละ 40 หรือ 50 สำหรับประเทศไทยปัญหานำหนักเกิดและอ้วนในเด็ก ก็มีประมาณร้อยละ 10 แล้วในผู้ใหญ่ก็ประมาณร้อยละ 25 ถึง 30 ขึ้นไป เมื่อเกิดปัญหาโรคอ้วนซึ่งก็เกิดจากการกินนั่นเอง การกินที่ก่อให้เกิดปัญหาก็คือ มีการกินอาหารทุกประเภทจะเป็นประเภท แป้ง โปรตีน น้ำตาลหรือไขมัน มากจนเกินไป แล้วในที่สุดสิ่งทีมากจนเกินไป แล้ววิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย ก็เลยเกิดปัญหาอ้วน ทีนี้อ้วนมันเกิดขึ้นแล้วมันมีปัญหาอะไรก็คือ ทำให้เซลล์โต เซลล์โตก็ต้องการอินซูลินมากขึ้น ในที่สุดก็ติดต่อกับอินซูลิน ในขณะที่เดียวกันน้ำตาลในเลือด ปกติไม่เกิน 100 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม มันก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งไปถึง 120 -140 ซึ่งเกิน 140 ก็จะเป็นเบาหวาน ก็ทำให้เกิดการที่ต้องอินซูลินด้วยเหตุนี้ในการปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันเบาหวานนั้นก็หนีไม่พ้นก็ต้องกินอาหารให้หลากหลายเสียก่อน แล้วก็ในขณะที่เดียวกันเมื่อกินอาหารให้หลากหลาย ก็พยายามรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมและพอเพียง เช่น อาหารพวกแป้งก็กินพออิ่ม ถ้าเป็นอาหารประเภทซอสมือได้ก็ดี พวกโปรตีนก็รับประทานพอประมาณจะเป็นพวกเนื้อสัตว์ก็ไม่ควรจะมากเกินไป เพราะถ้ามากเกินไปก็จะมีปัญหาต่อไต ทำให้ไตต้องมีการขับถ่ายเพิ่มขึ้นเช่นกัน สำหรับพวกน้ำตาล ก็คงจะต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่หวานจัดที่มีน้ำตาลมากๆ แล้วก็รับประทานอาหารพวกผักผลไม้ และพวกปลาให้มาก สำหรับเรื่องนมก็อย่างที่ทราบ นมพร่องมันเนยหรือนมที่ทำเป็นประเภทพวกโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวที่น้ำตาลน้อยๆ ไขมันน้อยๆ ก็รับประทานได้เป็นปกติ แล้วที่เหลือก็คือต้องออกกำลังกาย

ดูแลน้ำหนักตัวให้เป็นปกติ การรับประทานอาหารที่หลากหลาย การดูแลน้ำหนักตัว จนกระทั่ง  
เป็นปกติ ไม่อ้วนไม่ผอม ก็จะเป็นส่วนที่ป้องกันไม่ให้เกิดโรคเบาหวาน