

## เมื่อเป็นโรคเบาหวานควรเลือกกินอาหารอย่างไร

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

มีคำถามว่าเมื่อเป็นโรคเบาหวานแล้วจะกินอาหารอย่างไร หลักใหญ่ๆ ก็คือ กินอาหารแล้วทำให้ โรคเบาหวานไม่รุนแรงขึ้นหรือโรคเบาหวานมีการควบคุมได้ แล้วกินอาหารไม่ไปทำให้โรครุนแรงขึ้น ซึ่งทั้งหมดก็คงจะต้อง เลือกรับประทานอาหารที่กินเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว อาจจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ช้าๆ แล้วใช้เวลานานหน่อยซึ่งก็จะมีศัพท์ทางการแพทย์เรียกว่า โกลิตโรซินิกอินเดก เพื่อให้ร่างกายสามารถใช้ประโยชน์ของอาหารได้อย่างราบรื่น ที่นี้อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นช้าๆ มีอะไรบ้าง ที่ชัดเจนก็หนีไม่พ้น ก็คือเปรียบเทียบระหว่าง ข้าวขาวกับข้าวซ้อมมือ ข้าวซ้อมมือก็ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือด หลังกินอาหารเข้าไป ขึ้นในระดับต่ำๆ แต่ก็อยู่นานหน่อย อาหารประเภทที่ทำให้ขึ้นช้าๆ อีกเช่นกันก็คือ พวกถั่วต่างๆ อาจจะเป็นถั่วทั้งเมล็ดหรือจะเป็นประเภทเต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว ก็ได้แน่นอนพวกผักและผลไม้ โดยทั่วไปก็จะทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นช้าๆ พวกนมเองที่น้ำตาลน้อยก็ทำให้ขึ้นช้าๆ คือกล่าวโดยสรุปก็คือว่า อาหารที่ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นช้า รับประทานได้เต็มที่เลย สำหรับอาหารที่ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นสูงอย่างรวดเร็วก็หนีไม่พ้นชัดเจนก็คือ อาหารที่มีรสหวาน ข้าวขาว แล้วก็อาหารที่ควบคู่ไปกับที่มีไขมันมาก มีความเค็มมาก ก็จะไม่ดี เพราะคนที่เป็นเบาหวานเมื่อถึงจุดๆ หนึ่งก็จะมีผลต่อไต ทำให้ไตเสื่อม ไตวายได้ ก็คงจะต้องมีการรับประทานอาหารที่ ไม่มันเกินไป ไม่เค็มเกินไป พวกโปรตีนก็ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ พอดี ไม่ใช่ว่ารับประทานพวกเนื้อไก่ เนื้อหมูหรือเนื้อที่เป็นชิ้นโตๆ อันนั้นก็จะไปทำให้ไตต้องทำงานหนักมากขึ้น ซึ่งมีผลทำให้พวกโปรตีนคั่งค้าง จะเป็นพวกยูเรีย หรือครีเอตินินเป็นต้น แล้วที่สำคัญก็คืออย่าลืมนอกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกาย จะทำให้การเผาผลาญอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารทุกประเภท ทั้งไขมัน ทั้งน้ำตาลได้ดียิ่งขึ้น ความต้องการอินซูลินก็จะลดลง กล่าวโดยสรุปก็คือการรับประทานอาหารที่หลากหลาย ที่ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นช้า แล้วก็รับประทานอาหารที่ไม่เค็ม ไม่มัน ไม่มีพวกเนื้อสัตว์มากจนเกินไป ก็จะช่วยให้อาการของโรคเบาหวานดีขึ้น และก็ไม่ต้องทรุดลงอย่างรวดเร็ว พวกพืชผักผลไม้ก็รับประทานได้เต็มที่เลย ของให้สะอาดและปลอดภัยเท่านั้นเอง