

อาหารผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง

ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการฟอกเลือดด้วยไตเทียม จะช่วยลดการคั่งของของเสียและน้ำ ช่วยให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารได้ดีขึ้น แต่การฟอกเลือดด้วยไตเทียมนี้ จะมีการสูญเสียสารอาหารโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิดไปกับการฟอกเลือดเป็นเหตุให้เกิดการขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตโดยเฉพาะสารโปรตีนทำให้ผู้ป่วยมีภูมิคุ้มกันต่ำ หากมีภาวะขาดโปรตีนอย่างรุนแรง อาจทำให้เสียชีวิตได้

การฟอกเลือดด้วยไตเทียมนี้ จะทำเพียงสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ๆ ละ 4 - 6 ชั่วโมง จึงยังคงมีของเสียคั่งค้างอยู่ในเลือด ผู้ป่วยจึงควรเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะกับสภาพของร่างกายอาจมีความจำเป็นต้องลดหรือเพิ่มสารอาหารบางชนิด ถ้าผู้ป่วยเข้าใจและเรียนรู้การเลือกอาหารที่ถูกต้องก็ยังคงสามารถอร่อยกับอาหารได้หลากหลายชนิด ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ไม่เครียด ช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น

1. อาหารที่ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับจากการฟอกเลือดด้วยไตเทียมควรเลือกรับประทาน

1.1 เนื้อสัตว์

ผู้ป่วยควรรับประทานเนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อหมู และควรเลือกชนิดไม่ติดหนัง โดยรับประทานมื้อละ 3 - 4 ช้อนกินข้าว และไข่ขาววันละ 3 - 4 ฟอง



- อาหารกลุ่มต่อไปนี้ควรรับประทานเพิ่มขึ้น

ตัวอย่างเนื้อสัตว์ที่ควรเลือก ✓

- | | | | |
|-----------------------|----------|-----------|------------|
| ✓ ไก่ย่าง (ไม่มีหนัง) | ✓ ปลาทอด | ✓ ลูกชิ้น | ✓ เลือดหมู |
| ✓ ปลานึ่ง / ย่าง | ✓ หมูทอด | ✓ กุ้งทอด | ✓ กุ้งนึ่ง |

- อาหารที่ควรเลี่ยง

- | | | | |
|-------------|---------------------------|---------|----------|
| ✗ ไข่ (แดง) | ✗ เครื่องในสัตว์ | ✗ ขาหมู | ✗ พิซซ่า |
| ✗ แยมแข็ง | ✗ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก | | |

1.2 อาหารจำพวกแป้ง ข้าว



ควรรับประทานเพิ่มขึ้น เพราะเป็นแหล่งของพลังงาน

- | | | | |
|------------------|-----------|----------|--------------|
| ✓ ข้าวสุก | ✓ ข้าวโพด | ✓ ขนมปัง | ✓ ก๋วยเตี๋ยว |
| ✓ วุ้นเส้น | ✓ ขนมจีน | ✓ มันเทศ | ✓ เผือก |
| ✓ ข้าวเหนียวนึ่ง | | | |

- ตัวอย่างอาหาร

- | | | |
|------------------------|---------------------|--------------|
| ✓ ข้าวผัด | ✓ ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า | ✓ ข้าวหมูแดง |
| ✓ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ / แห้ง | | |



- อาหารที่ควรเลี่ยง

- | | | |
|-----------------------|-----------------|-----------|
| ✗ ฟักทอง | ✗ มันฝรั่ง | ✗ ครีมหอง |
| ✗ แครกเกอร์ไส้เนยแข็ง | ✗ ซีสเบอร์เกอร์ | |



1.3 น้ำมัน

เป็นอาหารที่ให้พลังงาน จึงควรใช้ในการพุด ทอดควรเลือกใช้น้ำมันต่อไปนี้

✓ น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วลิสง



- น้ำมันที่ควรเลี่ยง

น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว เนย กะทิ น้ำมันเหล่านี้มีไขมันอิ่มตัวมาก ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้น

- อาหารต่อไปนี้อาจรับประทานแต่น้อยในบางโอกาส

พายกรอบ ครัวซอง เค้ก ไอศกรีมกะทิ แกงกะทิ ขนมใส่กะทิ
ครีมผงจากน้ำมันมะพร้าว



1.4 พัก



เป็นอาหารที่มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารมาก จึงควรรับประทานสม่ำเสมอแต่พักใบเขียวเข้มและสีเหลือง มักมีโพแทสเซียมมาก จึงควรเลือกรับประทานผักที่มี โพแทสเซียมน้อย และรับประทานแต่พอควร



- ควรเลือกรับประทานผักต่อไปนี้

- ✓ แดงกวา ✓ แดงร้าน ✓ มะระ ✓ ฟักเขียว
- ✓ น้ำเต้า ✓ บวบ ✓ หน่อไม้โพรง ✓ ถั่วแขก
- ✓ มะเขือยาว ✓ ถั่วฟักยาว ✓ หอมใหญ่ ✓ แห้ว
- ✓ ฟักกาด ✓ หัวฟักกาดขาว



- ผักที่ควรเลี่ยงหรือรับประทานแต่น้อย

- ✗ บรอกโคลี ✗ ใบคะน้า ✗ ใบขึ้นฉ่าย ✗ แครอท
- ✗ ฟักตำลึง ✗ ฟักไซม ✗ ใบฟักกวางตุ้ง ✗ ฟักบั้งจีน
- ✗ น้ำมะเขือเทศ ✗ น้ำแครอท

หมายเหตุ : ผักถ้านำไปต้ม เเทน้ำทิ้ง
จะลดปริมาณโพแทสเซียมลง



1.5 น้ำตาล

เป็นอาหารที่ไร้พลังงาน ผู้ป่วยที่ฟอกเลือดด้วยไตเทียม ไซไซด์
อาหาร และรับประทานขนมได้ ควรเลือกขนมที่ไม่มีไขมัน ถั่ว กะทิ หรือ
เนยมาก ผู้ป่วยที่มีโรคเบาหวานร่วมด้วยควรเลี่ยงขนมที่หวานมาก



4



2. ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการบำบัดทดแทนไตด้วยไตเทียม ควรหลีกเลี่ยงอาหารต่อไปนี้ หรือรับประทานแต่น้อย



2.1 ผลไม้ ผลไม้หลายชนิดมีโพแทสเซียมมาก แต่ผู้ป่วยที่ฟอกเลือดด้วยไตเทียมมักมีปัญหาระดับโพแทสเซียมในเลือดสูง จึงเลือกผลไม้ที่มี โพแทสเซียมน้อย และรับประทานแต่พอควร วันละ 1 ครั้ง และในระยะที่มีระดับโพแทสเซียมในเลือดสูงมากกว่า 5.5 มก./ดล ต้องงดผลไม้ทุกชนิด

ผลไม้ที่รับประทานได้ในช่วงที่ระดับโพแทสเซียมในเลือดไม่สูง (น้อยกว่า 5.0 มก./ดล) และรับประทานไม่เกินจำนวนที่กำหนด 1 ชนิด วันละ 1 ครั้ง

- | | | |
|-------------------|-------------------|---------------------|
| ✓ แอปเปิล 1/2 ผล | ✓ องุ่น 8 - 10 ผล | ✓ สับปะรด 8 ชิ้นคำ |
| ✓ แตงโม 10 ชิ้นคำ | ✓ ชมพู่ 2 - 3 ผล | ✓ สตอเบอร์รี่ 6-8ผล |
| ✓ เงาะ 3 - 4 ผล | ✓ ลองกอง 6 ผล | ✓ พุทรา 2 - 3 ผล |

- ผลไม้ที่ควรงด

- | | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-------------------|------------|
| ✗ กล้วย | ✗ ทุเรียน | ✗ ฟรุ้ง | ✗ กระเทียม | ✗ น้อยหน่า |
| ✗ มะม่วงสุก | ✗ มะละกอสุก | ✗ ลำไย | ✗ มะปราง | ✗ ลูกพรุน |
| ✗ มะขามหวาน | ✗ กล้วยตาก | ✗ มะพร้าว | ✗ น้ำผลไม้ทุกชนิด | |



2.2 ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่มีทั้งธาตุฟอสฟอรัสและโพแทสเซียมสูง การมีระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลระหว่างแคลเซียมและฟอสฟอรัสในร่างกาย เป็นผลให้ มีการสลายแคลเซียมจากกระดูกเพิ่มขึ้น กระดูกบางลง ปวดกระดูก กระดูกเปราะหักง่าย



อาหารที่ควรงด ✖



- ✖ ถั่วเขียว
- ✖ ถั่วดำ
- ✖ ถั่วแดง
- ✖ ถั่วอัลมอนต์
- ✖ เมล็ดแตงโม
- ✖ ถั่วลิสง
- ✖ เมล็ดพิททอง
- ✖ เม็ดมะม่วงหิมพานต์

อาหารที่มีฟอสฟอรัสมาก มิได้มีแต่ในถั่วเมล็ดแห้ง แต่ยังมีในอาหารอื่นดังต่อไปนี้จึงควรงดด้วย

- ✖ ปลาตัวเล็กทั้งกระดูก
- ✖ เครื่องในสัตว์
- ✖ ไข่แดง
- ✖ โยเกิร์ต
- ✖ เนยแข็ง
- ✖ ช็อกโกแลต
- ✖ เครื่องดื่มประเภทโคล่า
- ✖ เครื่องดื่มที่มีช็อกโกแลต
- ✖ ธัญพืชที่ไม่ได้ขัดสี



2.3 นํ้านม

เป็นอาหารที่มีโปรตีน แต่มีโพแทสเซียมและฟอสฟอรัสมากด้วย จึงควรเลี่ยงนํ้านม อาหารประเภทนม ได้แก่

- ✖ นํ้านม
- ✖ นมผง
- ✖ โยเกิร์ต
- ✖ นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม

ถ้าต้องการดื่ม ควรดื่มเพียง 1/2 แก้วต่อวัน



2.4 อาหารที่มีโซเดียม

ผู้ป่วยที่ฟอกเลือดด้วยไตเทียม มักมีปัสสาวะน้อย หรือไม่มีเลย การรับประทานอาหารที่มีโซเดียมมาก จะทำให้มีอาการบวม เวลารับประทานอาหาร ไม่ควรเติมซอสที่มีรสเค็ม และควรงดอาหาร หมักเค็ม อาหารที่มีโซเดียม มีมากในเกลือและอาหารที่มีรสเค็ม (ซีอิ๊วขาวและน้ำปลา 1 ช้อนชา มีโซเดียม 400 - 500 มิลลิกรัม)

- เกลือ

✗เกลือ ✗ซีอิ๊วขาว ✗ซอสปรุงรส ✗ซอสหอยนางรม

✗ซอสเปรี้ยว

- อาหารหมักดอง

✗ไข่เค็ม ✗กะปิ ✗เต้าหู้ยี้

- อาหารตากแห้ง

✗ปลาเค็ม ✗เนื้อ/หมูเค็ม ✗กุ้งแห้ง ✗ปลาแห้ง

✗ปลาแดดเดียว

- อาหารที่เติมเกลือ

✗หมูยอ ✗ไส้กรอก ✗ซุบซอง ✗มันทอดเติมเกลือ

✗ขนมสำเร็จรูป

- อาหารบางชนิดที่มีโซเดียม แต่ไม่มียอดเค็ม

✗ผงชูรส ✗ผงกินبود

✗ผงฟู (อาหารใส่ผงฟู) เช่น ขนมเค้ก คุกกี้ ควรรับประทานแต่น้อย



อาหารที่มีน้ำมาก

ผู้ป่วยที่ฟอกเลือดด้วยไตเทียม มักมีอาการบวมบ่น เนื่องจากมีน้ำคั่งตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดอันตรายได้ ในระยะที่มีอาการบวม ควรจำกัดอาหารที่มีน้ำมาก และดื่มเครื่องดื่มในปริมาณพอควร ควรเลี่ยงอาหารรสจัด ซึ่งจะทำให้กระหายน้ำและดื่มน้ำมากขึ้น

- อาหารที่ต้องจำกัด

ชา กาแฟ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ แองจืด ข้าวต้มน้ำมาก โจ๊ก ซุปต่าง ๆ

- ควรเลือก

- ✓ ข้าวสวย
- ✓ ข้าวผัด
- ✓ ก๋วยเตี๋ยวผัด
- ✓ ก๋วยเตี๋ยวแห้ง
- ✓ ผัดผัก

“อาหารควรรสไม่จัด จะทำให้ดื่มน้ำน้อยลง”

สรุป

ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่รักษาด้วยการฟอกเลือดด้วยไตเทียม ควรปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหาร ดังนี้

1. รับประทานอาหาร เนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้ง ไข่ขาว ให้มากพอทุกมื้อ
2. รับประทานอาหาร ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง รวมถึงข้าวโพด เพื่อกันไม่ให้ไตเสื่อม ให้เพียงพอ
3. รับประทานอาหารที่อ่อนเค็ม ไม่เติมซอสรสเค็มขณะรับประทานอาหาร
4. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ไม่ติดมันและหนัง
5. เลือกใช้น้ำมันกั่วเหลืองและน้ำมันรำข้าวในการประกอบอาหาร



6. เลือกรับประทานผักสีอ่อน เช่น บวบ แตงกวา น้ำเต้า พริกเขียว
มะระ ฯลฯ
7. เลือกรับประทานผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำ เช่น แอปเปิล องุ่น ชมพู
ตามปริมาณที่แนะนำระหว่างพอกเลือด
8. เลี่ยงการรับประทานเครื่องในสัตว์ และกัวเมสิดแห้ง
9. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

ตัวอย่าง การแบ่งมื้ออาหารปริมาณอาหารที่ได้รับ

อาหารให้พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี โปรตีน 62 กรัม
โพแทสเซียม 1,560 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 785 มิลลิกรัม โซเดียม 835
มิลลิกรัม

อาหาร	เช้า	กลางวัน	บ่าย	เย็น
ข้าว/ขนมปัง/ก๋วยเตี๋ยว (ทัพพี)*	3	3	-	2
เนื้อหมู/ไก่/ปลา/กุ้ง (ช้อนกินข้าว)	2	4	-	4
ไข่ขาว (ฟอง)	2	-	-	-
ผักโพแทสเซียมต่ำ (ทัพพี)*	1	1	-	1
ผลไม้โพแทสเซียมต่ำ	-	1	-	-
น้ำมันพืช (ช้อนชา)	2	3	-	3

*ทัพพี หมายถึง ทัพพีในหม้อหุงข้าวไฟฟ้า คนข้าวให้ร่วนแล้วตัก ถ้าไม่
รับประทานผลไม้ ให้เพิ่มน้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ หรือข้าว/แป้งอื่นได้ 1 ทัพพี

ผู้หญิง

ควรได้รับพลังงาน 1,600 - 1,800 กิโลแคลอรี

ผู้ชาย

ควรได้รับพลังงาน 2,000 - 2,200 กิโลแคลอรี

อาหารให้พลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี โปรตีน 68 กรัม
โพแทสเซียม 1,675 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 822 มิลลิกรัม โซเดียม 942
มิลลิกรัม

อาหาร	เช้า	กลางวัน	บ่าย	เย็น
ข้าว/ขนมปัง/ก๋วยเตี๋ยว (ทัพพี)*	2	3	1	3
เนื้อหมู/ไก่/ปลา/กุ้ง (ช้อนกินข้าว)	3	4	-	4
ไข่ขาว (ฟอง)	-	2	-	-
ผักโพแทสเซียมต่ำ (ทัพพี)*	1	1	-	1
ผลไม้โพแทสเซียมต่ำ	-	-	-	1
นมไขมันพืช (ช้อนชา)	2	3	1	3
น้ำตาลทราย (ช้อนโต๊ะ)	-	-	1	-

*ทัพพี หมายถึง ทัพพีในหม้อหุงข้าวไฟฟ้าคนข้าวให้่วนแล้วตัก

อาหารให้พลังงาน 2,220 กิโลแคลอรี โปรตีน 77 กรัม โพแทสเซียม 1,820
มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 1,000 มิลลิกรัม โซเดียม 1,210 มิลลิกรัม

อาหาร	เช้า	กลางวัน	บ่าย	เย็น
ข้าว/ขนมปัง/ก๋วยเตี๋ยว (กัฟฟ์)*	3	4	1	4
เนื้อหมู/ไก่/ปลา/กุ้ง (ซ่อนกินข้าว)	3	4	2	4
ไข่ขาว (ฟอง)	-	-	-	1
ผักโพแทสเซียมต่ำ (กัฟฟ์)*	1	1	-	1
ผลไม้โพแทสเซียมต่ำ	-	-	-	1
น้ำมันพืช (ซ่อนชา)	3	3	1	3
น้ำตาลทราย (ซ่อนโต๊ะ)	-	2	-	-

*กัฟฟ์ หมายถึง กัฟฟ์ในหม้อหุงข้าวไฟฟ้าคนข้าวให้ร้อนแล้วตัก



ตัวอย่างรายการอาหาร

ให้พลังงาน 2,075 กิโลแคลอรี โปรตีน 75 กรัม โฟเลตเสริม 1,815 มิลลิกรัม พอสฟอรัส 970 มิลลิกรัม โซเดียม 1,130 มิลลิกรัม

ตัวอย่างที่ 1

อาหารเช้า

ข้าวสวย 3 ถ้วย

ปลาตุ๋นทอดพริกเผา 4 ชิ้น

พุดหมกกับหมูและไข่ขาว 2 ถ้วย



อาหารกลางวัน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู 1 ชาม (ไม่เติมน้ำปลาขณะรับประทาน)

มันสำปะหลังเชื่อม 1 ชิ้น

อาหารว่างบ่าย

ซาลาเปาไส้หมู 1 ลูกกลาง

อาหารเย็น

ข้าวสวย 3 ถ้วย

แกงส้มมะรุ่ม 1 ถ้วย (รสอ่อน , ปลา 3 - 4 ชิ้น)

หมูไม่ติดมันทอด 3 - 4 ชิ้น

ชมพู๋ 2 ผล

