

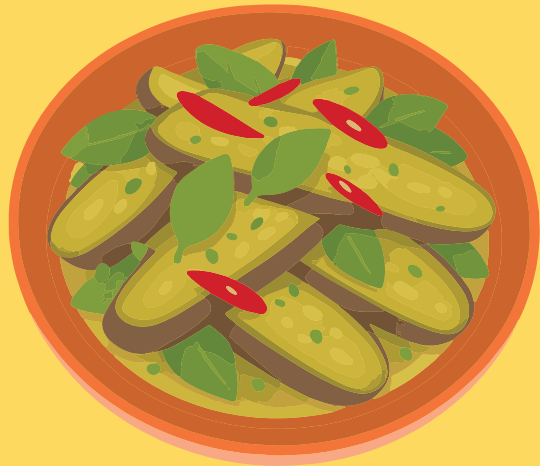
คู่มือ

อาหาร
ชะลอ
ความเสื่อม
ของไต





กรมอนามัย
Department of Health



คู่มือ

อาหาร

ชะลอ

ความเสื่อม

ของไต



ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	อธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงนงนุช	ภัทรอนันตนพ	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ปกรณ์	ตุงคะเสรีรักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงทิพา	ไกรลาศ	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

คณะทำงาน

นางสาวกมลนิตย์	มาลัย	สำนักส่งเสริมสุขภาพ
นางสาวศิรินทรา	พินิจกุล	สำนักส่งเสริมสุขภาพ
นางสาวเนตรชนก	รัตนเนตร	สำนักส่งเสริมสุขภาพ
นางสาวจิรนนท์	สุวะไกร	สำนักส่งเสริมสุขภาพ
แพทย์หญิงวิสารัตน์	ธีระโกเมน	สำนักโภชนาการ
นายสุพจน์	รื่นเริงกลิ่น	สำนักโภชนาการ
นางสาวอัญชลี	ศิริกาญจนโรจน์	สำนักโภชนาการ
พันโทหญิง สรวีย์	จินตนา	โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
พันตรีหญิง วีรวรรณ	แก้วใส	โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
นางอรวรรณ	ชานาญชล	โรงพยาบาลกรุงเทพจันทบุรี

คณะผู้เรียบเรียง

นางสาวนริสร	ชั้นธนิยม	สำนักส่งเสริมสุขภาพ
นางสาวกฤติยาภรณ์	นนทะภา	สำนักส่งเสริมสุขภาพ
นางสาวมณีจันทร์	ชัยธวัชธารง	สำนักส่งเสริมสุขภาพ

จัดพิมพ์โดย สำนักส่งเสริมสุขภาพและสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2568

จำนวน 4,000 เล่ม

ออกแบบและพิมพ์ที่ บริษัท เอ ดรีม สตูดิโอ จำกัด

ISBN : 978-616-11-5636-7

คำนำ

ในปัจจุบัน สถานการณ์สุขภาพของประชากรไทยมีแนวโน้มซับซ้อนยิ่งขึ้นอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต สภาพแวดล้อม และพฤติกรรมสุขภาพ ส่งผลให้อัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคไตเรื้อรัง ซึ่งถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ มีแนวโน้มพบมากขึ้นในประชากรวัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ทั้งนี้เป็นผลมาจากการเสื่อมสภาพตามธรรมชาติของไต ประกอบกับปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ไตเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต โดยทำหน้าที่กรองสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย รวมทั้งควบคุมสมดุลของสารต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม แม้ว่าการเสื่อมของไตจะเป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามวัย แต่อาจเร่งให้เกิดความรุนแรงได้มากขึ้นหากมีโรคประจำตัวร่วมหรือมีพฤติกรรมที่ส่งผลให้ไตต้องทำงานหนักเกินควร การดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสมตั้งแต่ระยะเริ่มแรก โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านโภชนาการ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการชะลอความเสื่อมของไต ลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นและส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

หนังสือคู่มืออาหารชะลอความเสื่อมของไต จัดทำขึ้นเพื่อให้บุคลากรด้านสาธารณสุข ผู้ดูแลผู้ป่วยและประชาชนทั่วไป มีความรู้เกี่ยวกับแนวทางการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อการทำงานของไตและสามารถนำไปปฏิบัติใช้ได้จริง เพื่อลดการสะสมของเสียในร่างกาย ป้องกันภาวะทุพโภชนาการ ลดความเสี่ยงต่อภาวะไตวายระยะสุดท้าย ตลอดจนส่งเสริมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพอย่างยั่งยืน

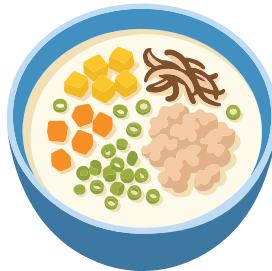
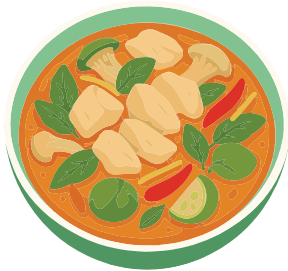
สำนักส่งเสริมสุขภาพมีความหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างองค์ความรู้ด้านโภชนาการเพื่อการชะลอความเสื่อมของไต และสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

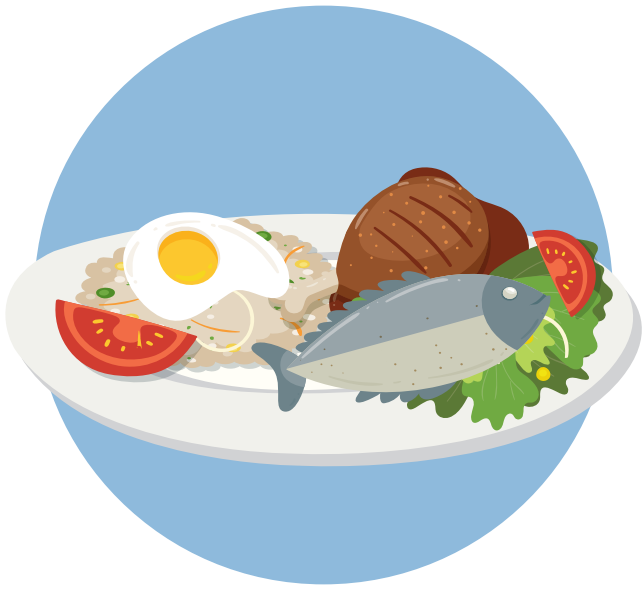


สารบัญ

หน้า

คำนำ	
บทนำ	1
แนวทางการดูแลไตให้แข็งแรง	2
อาหารชะลอความเสื่อมของไต	3
อาหารแลกเปลี่ยน	6
ตัวอย่างตำรับเมนูอาหาร	9
บรรณานุกรม	14





บทนำ

ไตเป็นอวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่กำจัดของเสียออกจากร่างกาย โดยปกติไตจะทำหน้าที่อย่างคงที่ ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย อย่างไรก็ตามเมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป อัตราการกรองของไตจะเริ่มลดลง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของไตตามอายุ พบว่าเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้นผนังหลอดเลือดจะหนาขึ้น และตีบแคบลง ส่งผลให้ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงไตลดลงประมาณร้อยละ 1 ต่อปี เมื่อถึงอายุ 70 ปีการทำงานของไตจะลดลงถึงร้อยละ 70 หรือมากกว่ากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะไตเสื่อม จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่า เมื่อมีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป การทำงานของไตจะเสื่อมถอยลงเป็นลำดับ ดังนั้น ประชากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี จึงถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะไตเสื่อม โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี จะมีความเสี่ยงสูงถึง 4 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 60 ปี

อย่างไรก็ตามการทำงานของไตหรืออัตราการกรองของเสียที่ลดลง ซึ่งมักเกิดขึ้นหลังอายุ 30 ปีในอัตราเฉลี่ยร้อยละ 1 ต่อปีนั้น ในคนทั่วไปก็สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ โดยไม่จำเป็นต้องได้รับการบำบัดทดแทนไต เพราะการทำงานที่ลดลงตามธรรมชาตินั้นเป็นไปอย่างช้า ๆ จนไม่ส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายโดยรวม แต่เมื่อมี “โรคไต” เกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ ทำให้การทำงานของไตลดลงด้วยอัตราที่ “มากกว่า” การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติในคนปกติ โดยภาวะที่ไตลดการทำงานลงอย่างรวดเร็ว นั้นเรียกว่า “ภาวะไตวายเฉียบพลัน” ซึ่งอาจกลับมาเป็นปกติได้ ถ้าได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมและทันทั่วถึง แต่ถ้าความผิดปกติที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นความผิดปกติทางโครงสร้างหรือการทำงาน (อัตราการกรองของเสีย) ที่ลดลง และความผิดปกติเหล่านั้นคงอยู่อย่างต่อเนื่องนานกว่า 3 เดือน เรียกว่า “โรคไตเรื้อรัง (chronic kidney disease)” และเมื่อผู้ป่วย โรคไตเรื้อรังมีการทำงานของไตลดลงอย่างรุนแรง คือ น้อยกว่าร้อยละ 15 ของค่าปกติ เรียกว่าเข้าสู่ “ภาวะไตวายระยะสุดท้าย (end stage kidney disease)” โดยปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้เกิดไตเสื่อมเร็วขึ้นที่สำคัญ แบ่งออกได้เป็น 2 ปัจจัยหลัก คือ (1) ปัจจัยที่ปรับเปลี่ยนไม่ได้ เช่น อายุ เพศ กรรมพันธุ์ (2) ปัจจัยที่สามารถปรับเปลี่ยนได้เช่น การกินอาหารที่ไม่เหมาะสม การใช้ยาไม่ถูกต้อง สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เป็นต้น

การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการเป็นวิธีการสำคัญในการบำรุงรักษาสุขภาพไตโดยช่วยลดภาระการทำงานของไต ลดการสะสมของเสียในร่างกาย ชะลอการเสื่อมของการทำงานของไตป้องกันภาวะขาดสารอาหาร ตลอดจนยืดระยะเวลาก่อนที่จะต้องเข้ารับการบำบัดทดแทนไตด้วยวิธีการฟอกเลือดหรือการล้างไตทางช่องท้อง ส่งผลให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

แนวทางการดูแลไตให้แข็งแรง

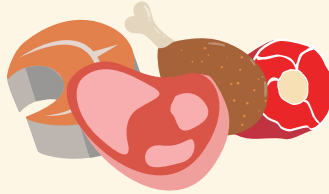
- 1 สร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อประสิทธิภาพการทำงานของไต เช่น การควบคุมน้ำหนักตัว หลีกเลี่ยงการกลั้นปัสสาวะ ฝึกพฤติกรรม “ซิมก่อนปรงู” ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น
- 2 ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ถ้ามีการสูญเสียน้ำ หรือปริมาณน้ำไม่เพียงพอ ไตจะพยายามดึงน้ำกลับเข้าสู่ร่างกายมากขึ้น เลี่ยงการดื่มน้ำกระด้างหรือน้ำบาดาลที่อาจทำให้เกิดนิ่วได้
- 3 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ในสัดส่วนปริมาณและพลังงานเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม
- 4 จำกัด/หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มแอลกอฮอล์จะเป็นตัวเร่งให้ร่างกายขับน้ำออกจากร่างกายทำให้ไตทำงานเพิ่มขึ้น
- 5 งดการสูบบุหรี่ บุหรี่จะมีสารนิโคติน (Nicotine) ทำให้หลอดเลือดหดตัวส่งผลต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคดังกล่าวทำให้อัตราการกรองที่ไตลดลง การสูบบุหรี่ทำให้ไตเสื่อมเร็วกว่าปกติ 1.2 เท่า
- 6 อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง โดยดูปริมาณโซเดียมและน้ำตาลในผลิตภัณฑ์นั้น ๆ
- 7 สมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์และมีการขึ้นทะเบียนที่ถูกต้อง ในกรณีที่ไม่ทราบแหล่งผลิตที่แน่ชัด อาจมีส่วนผสมของสารที่มีพิษต่อไตได้
- 8 การใช้/กินยาให้ถูกวิธี โดยปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์เสมอ เพราะการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาต้านอักเสบชนิดไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAID) เป็นระยะเวลาานานจะทำให้เกิดยาสะสมที่ไต เนื่องจากการขับออกทางไตลดลง และยาต้านการอักเสบจะทำให้เลือดคั่งเกิดอาการบวม ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตน้อยลงส่งผลต่อไตเสื่อม



อาหารชะลอความเสื่อมของไต

กลุ่มเนื้อสัตว์

อาหารในกลุ่มนี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ไข่ เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี อย่างไรก็ตาม การกินโปรตีนในปริมาณที่มากเกินไป จะเพิ่มการคั่งของไนโตรเจนในเลือดทำให้ไตทำงานหนัก และเสื่อมเร็ว ดังนั้นควรเลือกกินโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (ดูปริมาณการกินโปรตีนได้จาก ตาราง 1) ควรเลือก เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ไม่ผ่านการแปรรูป เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว หมูสันใน ออกไก่ เป็นต้น หลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ที่มีโซเดียมสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์แปรรูป (เช่น ไส้กรอก ปลาเค็ม ไข่เค็ม หมูยอ เป็นต้น) อาหารหมักดอง



กลุ่มข้าว-แป้ง

อาหารในกลุ่มนี้ ได้แก่ ข้าวสวย ข้าวเหนียว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง ข้าวโพด เผือก มัน ซึ่งมีโปรตีนอยู่ด้วยจึงไม่ควรกินมากเกินไป เพื่อให้เกิดของเสียผ่านไตน้อยที่สุดในผู้ที่ต้องจำกัดโปรตีน (โรคไตเรื้อรังระยะ 3b – 5) แนะนำให้กินกลุ่มข้าว-แป้ง มีอليافไม่เกิน 2 ทัพพี ถ้าไม่อึดสามารถกินแป้งปลอดโปรตีนเพิ่มจนอึดได้ กลุ่มข้าวแป้งที่ปลอดโปรตีน ได้แก่ วุ้นเส้น ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ แป้งมัน แป้งท้าวยายม่อมและสาคุ ตัวอย่างอาหารที่ใช้แป้งปลอดโปรตีน ชนิดนี้เป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงประกอบแทน เช่น ยำวุ้นเส้น แกงจืดวุ้นเส้น ลอดช่องสิงคโปร์ ครอบแครงแก้ว ซ่าหริ่ม ขนมชั้น สาคุเปียก เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงกลุ่ม ข้าว-แป้งที่มีโซเดียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียมสูง เช่น หมี่ซั่ว ขนมปัง หมั่นโถว ข้าวกลัอง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวโอ๊ต น้ำอัดลม เบเกอรี่ ขนมอบ เป็นต้น



กลุ่มผัก ผลไม้

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะ 1 – 3b สามารถกินผักได้ตามความต้องการ แต่หากการดำเนินของโรคเข้าสู่ระยะที่ 4 – 5 ร่างกายจะไม่สามารถขับโพแทสเซียมส่วนเกินออกจากร่างกายได้เหมือนปกติ ทำให้ระดับโพแทสเซียมในเลือดสูง อาจทำให้หัวใจเต้นผิดปกติหรือหยุดเต้นได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเลือกกินชนิดผักและผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำ หลีกเลี่ยงผักผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง

	โพแทสเซียมต่ำ-ปานกลาง/ควรกิน	โพแทสเซียมสูง/ควรจำกัด/หลีกเลี่ยง
ผัก	บวบ มะระ เห็ดหูหนู ถั่วพู หอมหัวใหญ่ เห็ดนางฟ้า ผักบุ้งจีน มะเขือยาว มะละกอดิบ แดงกวาง ฟักเขียว พริกหวาน ผักกาดแก้ว ผักกาดหอม หัวไชเท้า	กวางตุ้ง คะน้า ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี ผักโขม ขึ้นฉ่าย แครอท ฟักทอง ยอดฟักแม้ว หัวปลี น้ำผักและน้ำผลไม้
ผลไม้	แอปเปิ้ล ฝรั่ง ชมพู เงาะ ลองกอง พุทรา มังคุด ลิ้มโอ สับปะรด พุทรา แดงโม	มะม่วง มะปราง มะเฟือง มะขามหวาน กล้วย กล้วยตาก ฝรั่ง ขนุน ทุเรียน น้อยหน่า ลำไย แก้วมังกร ลูกพลับ น้ำผลไม้ ผลไม้แห้ง

**ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะ 3 – 5 หรือระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง เนื่องจากเมื่อไตเสื่อมการขับฟอสเฟตจะลดน้อยลงทำให้ระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูงขึ้น เมื่อระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูงขึ้นจะทำให้ระดับแคลเซียมในเลือดต่ำลง และแคลเซียมถูกดึงออกมาจากกระดูกทำให้กระดูกไม่แข็งแรง ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง ได้แก่ นม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ไอศกรีม กาแฟ น้ำแร่ น้ำอัดลม เบียร์ ชานม เค้ก คุกกี้ ไข่แดง แมลงต่าง ๆ ถั่ว ธัญพืช น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง เต้าหู้ งา ทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น



กินอาหารที่มีปริมาณโซเดียม (Na) อย่างพอเหมาะ

โซเดียมเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อร่างกาย โซเดียมเป็นแร่ธาตุธรรมชาติที่ร่างกายต้องการร่างกายไม่สามารถผลิตโซเดียมได้เอง จึงจำเป็นต้องได้รับจากอาหาร ร่างกายต้องการโซเดียมเพื่อช่วยรักษาความสมดุลของกรด-ด่าง และทำให้ระบบไหลเวียนของของเหลวภายในร่างกายเป็นปกติ แต่ในกรณีที่มีการบริโภคโซเดียม มากเกินความต้องการจะเร่งภาวะเสื่อมของไตทำให้เกิดภาวะโปรตีนอัลบูมินรั่วในปัสสาวะ รวมถึงเกิดพังผืดที่ไตอีกด้วย ดังนั้น ควรจำกัดปริมาณโซเดียมน้อยกว่า 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน

วิธีการลด/ควบคุมปริมาณการกินโซเดียมให้พอเหมาะ ดังนี้

- เลือกกินอาหารธรรมชาติ และควรปรุงอาหารด้วยเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ให้น้อยที่สุด
- ลดหรือหลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ อาหารกระป๋อง ขนมอบ เบเกอรี่
- ลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง เต้าหู้ยี้ ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผัก/ผลไม้ดอง
- ลดการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น สุกี้ ข้าวมันไก่ เป็นต้น

สมุนไพรที่ใช้เป็นสารแต่งกลิ่นอาหาร
ช่วยให้อาหารที่ปรุงรสอ่อนเค็มชวนกิน

หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย
ขิง ใบมะกรูด ใบโหระพา ใบแมงลัก
ใบสะระแหน่ รากผักชี ผักชี

เครื่องเทศที่ใช้เป็นสารแต่งกลิ่นอาหาร
ช่วยให้อาหารชวนกิน

พริกไทยดำ พริกไทยสด ลูกผักชี ยี่หระ
อบเชย ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน
ใบกระวาน กานพลู

ตาราง 1 สัดส่วนอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตไม่เรื้อรัง ก่อนได้รับการบำบัดทดแทนไต

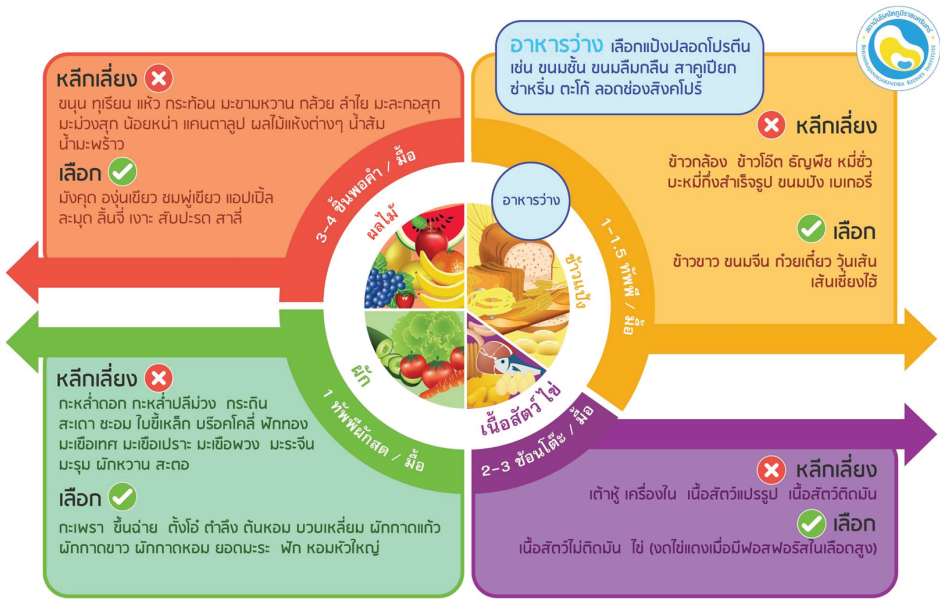
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	โปรตีน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	หมวดอาหาร/ปริมาณต่อวัน						
			เนื้อสัตว์ ไข่ (ช้อนกินข้าว)	ข้าว แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	แป้งปลอดโปรตีน (ทัพพี)
40-44	25	1400-1500	4	4	3	1	9	3-6	5-6
45-49	30	1500-1600	5	5	3	1	10	3-6	5
50-54	33	1600-1900	5	6	3	1	12	3-7	5-7
55-59	35	1700-2000	6	6	3	1	12	5-7	6-7
60-64	38	1900-2000	7	5	3	1	12	5-7	8
65-69	41	2100-2300	7	6	3	2	13	5-9	8-9
70-74	45	2100-2300	9	5	3	2	13	6-10	9-10

น้ำหนักตัวเป็นน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามส่วนสูง คำนวณได้จาก น้ำหนักตัวที่เหมาะสม (กิโลกรัม) เพศชาย = ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 100
น้ำหนักตัวที่เหมาะสม (กิโลกรัม) เพศหญิง = ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 105

หมายเหตุ สัดส่วนอาหารที่ให้โปรตีน 0.6-0.7 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน และพลังงาน 30-35 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

ที่มา: สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย

งานสุขภาพผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง



ที่มา: โฆษณาการสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง, 2561

อาหารแลกเปลี่ยน

คือ อาหารที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันให้พลังงานและสารอาหารที่ใกล้เคียง สามารถกินแลกเปลี่ยนกันได้

กลุ่มเนื้อสัตว์ (สุก) 2 ช้อนกินข้าว ให้โปรตีน 7 กรัม



ไข่ ½ ฟอง



ปลา ½ ตัวกลาง



เนื้อหมู, ไก่ 1 ช้อนกินข้าว



เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว



หอย 1 ช้อนกินข้าว

ไข่ขาว	2 ฟอง	2 ช้อนกินข้าว
ไข่ไก่ (ทั้งฟอง)	1 ฟอง	2 ช้อนกินข้าว

เต้าหู้อ่อน	2 ช้อนกินข้าว
ปลา 1 ตัวกลาง	2 ช้อนกินข้าว

กลุ่มข้าว – แป้ง 1 ทัพพี ให้โปรตีน 2 กรัม



ข้าวสวย 1 ทัพพี



ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี



วุ้นเส้น 1 ทัพพี



บะหมี่ 1 ทัพพี



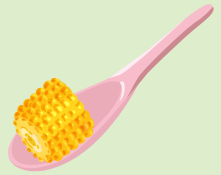
ขนมจีน 1 ทัพพี



ขนมปัง 1 แผ่น



เผือก 1 ทัพพี



ข้าวโพด 1/2 ฟักใหญ่

กลุ่มผัก (สุก) 1 ทัพพี ให้โปรตีน 1 กรัม



ดอกแค



กวางตุ้ง



กะหล่ำปลี



ผักกาดขาว



ปวยเล้ง



กลุ่มผลไม้ 1 ส่วน หรือ 1 กำมือ หรือ 6 - 8 ชิ้นพอดีคำ



มะละกอลูก 6 ชิ้น



มังคุด 4 ผล



เงาะ 4 ผล



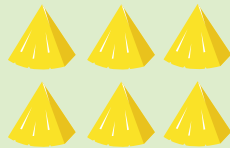
สาลี่ 6 ชิ้น



ส้ม 2 ผลกลาง



แคนตาลูป 6 ชิ้น



สับปะรด 6 ชิ้น

แป้งปลอดโปรตีน 1 ทัพพี



วุ้นเส้นลวก 1 ทัพพี
(วุ้นเส้นแห้งครึ่งกำเล็ก 20 กรัม)



ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ 1 ทัพพี
(1 แผ่นกลม)



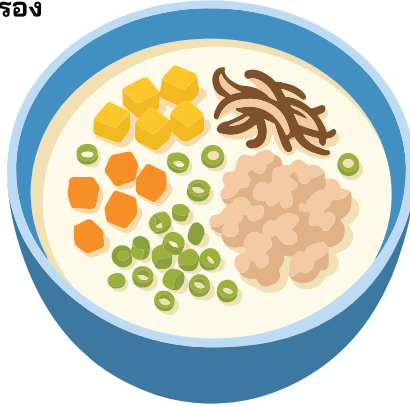
สาकुสุก 1 ทัพพี
(ดิบ 2 ช้อนโต๊ะ)

* แป้งปลอดโปรตีนเป็นอาหารที่ให้พลังงานแต่ให้โปรตีนน้อยมาก เหมาะกับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ต้องกินอาหารโปรตีนต่ำ

ตัวอย่างตำรับเมนูอาหาร

(อนุสิทธิบัตร ตำรับอาหารลดหวาน มัน เค็ม สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ระยะก่อนฟอกเลือด ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

1 ไช้ขาวตุ๋นทรงเครื่อง



ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

ไช้ขาวไช้ไก่	80	กรัม (2 ฟอง)
ฟักทองหั่นลูกเต๋าลึก ๆ	15	กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
แครอทหั่นลูกเต๋าลึก ๆ	30	กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)
เห็ดหอมสดหั่นฝอย	5	กรัม (1 ดอก)
หมูสับ	30	กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
ต้นหอมซอยละเอียด	5	กรัม (1 ต้น)
น้ำเปล่า	3-4	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ต้ไ้ขาวจนเข้ากัน ผสมหมูสับ น้ำเปล่า ซีอิ๊วขาว นำไปนึ่ง 5 นาที จากนั้นใส่เห็ดหอมซอย ฟักทอง แครอท นึ่งต่ออีก 10 นาที นึ่งจนสุกโรยด้วยต้นหอมซอย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	โซเดียม	โพแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
67.5	7.4	2.6	3.1	267.4	195.8	43.7
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม

2 ต้มยำเห็ดกุ้งสด



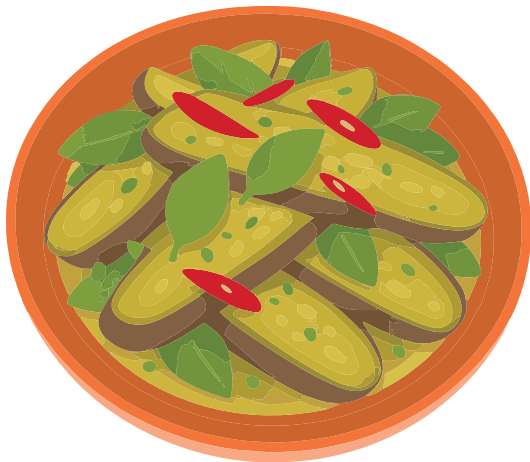
ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)

เห็ดนางฟ้า	40	กรัม
เห็ดฟาง	40	กรัม
มะเขือเทศ	90	กรัม
กุ้งสด	80	กรัม (6 ตัว)
ตะไคร้	30	กรัม (2 ต้น)
ใบมะกรูด	3	กรัม (3 ใบ)
พริกชี้หนู	10	กรัม
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	2	ช้อนชา
ข่า	2	กรัม (1 แวน)
น้ำ	1½	ถ้วย

วิธีทำ

ต้มน้ำพอเดือดใส่ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด พอน้ำเดือดใส่กุ้งต้มจนสุก ใส่มะเขือเทศ เห็ด
ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว พอสุกยกกลง โขลกพริกชี้หนู ใส่มะนาว

3 ผัดมะเขือยาว



ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)

มะเขือยาว	200	กรัม (1 ลูก)
ใบโหระพา	10	กรัม (3 ต้น)
พริกขี้หนูโขลก	10	กรัม (6 เม็ด)
กระเทียม	10	กรัม (5 กลีบใหญ่)
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าโรยหน้า	15	กรัม (1 เม็ด)

วิธีทำ

ต้มมะเขือยาวหั่นแฉลบพอสุก เจียวกระเทียม พอสุกเหลือง ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายเติมน้ำเล็กน้อยใส่มะเขือที่ต้มแล้วลงผัด ใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า ผัดพอสุก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	โซเดียม	โพแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
77.8	1.3	7.4	4.8	112.1	164.0	36.9
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม

4 น้ำพริกหนุ่ม



ส่วนผสม (สำหรับ 1 – 2 คน)

พริกหนุ่มเผา	70	กรัม (4 เม็ด)
หอมแดงเผา	40	กรัม (5 หัว)
กระเทียมเผา	20	กรัม (5 กลีบใหญ่)
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา

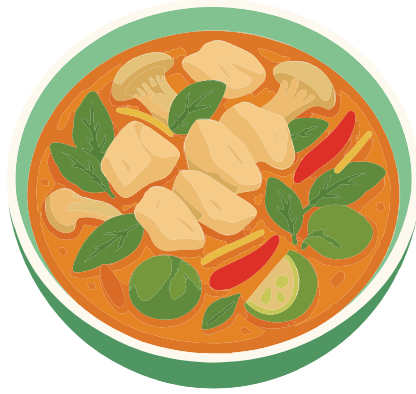
วิธีทำ

โขลกหอมเผา กระเทียมเผา พอหยาบๆ พริกหนุ่มเผาลอกเปลือกออกไปโขลก พอแตก
ปรุงรสด้วย น้ำมะนาว ซีอิ้วขาว กินกับผักสดและผักลวก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	โซเดียม	โพแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
44.2	1.8	9.3	0.2	162.9	110.2	28.9
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม

5 แกงป่าไก่



ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

เนื้อไก่	100	กรัม
เห็ดภูฐาน	40	กรัม
เห็ดนางฟ้า	40	กรัม
กระชาย (แบ่ง ½ ซอย อีก ½ ใส่ น้ำพริก)	20	กรัม
ใบกะเพรา	10	กรัม
มะเขือเปราะ	40	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	20	กรัม (2 เม็ดใหญ่)
น้ำปลา	2	ถ้วย
ซีอิ้วขาว	3	ช้อนชา

เครื่องแกงป่า

พริกชี้ฟ้าแห้ง	8	กรัม (2 เม็ดใหญ่)
หอมแดง	30	กรัม (3 หัวใหญ่)
ขมิ้นสด	10	กรัม (1 แง่ง)

วิธีทำ

โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ ต้มจนสุก ใส่เนื้อไก่ เห็ด กระชาย มะเขือ ปรงรส พอเดือดใส่ใบกะเพรา พริกชี้ฟ้าแดง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	โซเดียม	โพแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
73.3	5.7	5.1	3.3	272.1	171.7	69.9
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม

บรรณานุกรม

ชนิดา ปโชติการ สุนาฏ เตฆางาม. โภชนาการสำหรับผู้เป็นโรคไตเรื้อรัง. กรุงเทพฯ:สาขาวิชา
วักกะวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 2560.

มนิรัตน์ จิรัปภา. การชะลอไตเสื่อมจากวัยผู้ใหญ่ถึงวัยผู้สูงอายุ. วารสารวิทยาลัยพยาบาลราชชนนี
นครราชสีมา 2557; 20: 5-16.

สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย. คู่มือสำหรับประชาชน “ทำอะไร ? ไตไม่วาย” สมุทรปราการ:
บี.เอ็น.เอส.แอดวานซ์; 2560.

สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย. แบบแผนอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ก่อนได้รับการบำบัด
ทดแทนไต.

วิไลลักษณ์ ศรีสุระ และคณะ. ตำรับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะก่อนฟอกเลือด).
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2567

