**พิชิตเบาหวานด้วยอาหารแลกเปลี่ยน**

**อาจารย์อัมพร เที่ยงตรงดี**

โรคเบาหวาน เป็นความผิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ จากการขาดอินซูลิน เป็นผลให้น้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ ซึ่งค่าระดับน้ำตาลปกติ อยู่ที่น้อยกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในช่วง 100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และถ้าระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป ควรตรวจซ้ำและเมื่อได้รับการตรวจซ้ำยังพบว่าผิดปกติจะถือว่าเป็นโรคเบาหวาน แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้เป็นกปกติได้ ด้วยอาหารแลกเปลี่ยน

ผู้ป่วยเบาหวาน ควรเลือกรับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งในหมู่เดียวกันเป็นการแลกเปลี่ยน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยใช้สูตร 2-1-1 โดยแบ่งจานสำหรับรับประทานอาหารออกเป็น 4 ส่วน 2 ส่วนแรกเป็นผักหลากสี อีก 1 ส่วนเป็นเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ อีก 1 ส่วนเป็น ข้าว/แป้ง สามารถเพิ่มนมจืดได้วันละ 1 กล่อง ผลไม้ไม่หวานจัด 1-2 ส่วนต่อวัน (ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ 1 กำมือ) ไข่ 3 ฟองต่อสัปดาห์ น้ำมัน: น้ำตาล: เกลือ ใช้สูตร 6-6-1 ช้อนชาต่อวัน

**ตารางอาหารแลกเปลี่ยน**

|  |  |
| --- | --- |
| **หมู่อาหาร** | **สัดส่วนหรือปริมาณ** |
| ข้าวสวย 1 ทัพพี / ข้าวเหนียว ครึ่ง ทัพพี / ข้าวต้ม 2 ทัพพี | ข้าวและแป้งรับประทานได้ต่อมื้อ ตามตัวเลขที่แสดงแต่ละทัพพี |
| ขนมจีน 1 ทัพพี / เส้นใหญ่ 1 ทัพพี / วุ้นเส้น 1 ทัพพี / บะหมี่ 1 ทัพพี |
| ลองกอง / ลิ้นจี่ / ลำใย | รับประทานได้ 5-6 ผลต่อวัน |
| แตงโม / สับปะรด / มะละกอสุก | รับประทานได้ 6-8 ชิ้นต่อวัน |
| กล้วยหอม / ฝรั่ง (ผลกลาง) / แก้วมังกร / มะม่วงสุก/ดิบ | รับประทานได้ ครึ่งผลต่อวัน |
| กล้วยน้ำว้า / แอปเปิ้ล (ผลเล็ก) / ส้ม (ผลใหญ่) / ทุเรียน (เม็ดเล็ด) | รับประทานได้ 1 ผลต่อวัน |

ทั้งนี้ ควรต้องสังเกตุอาการปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย กินเก่งแต่น้ำหนักลด เพราะร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ ไขมันและโปรตีนจากกล้ามเนื้อจึงถูกสลายเป็นพลังงาน อาจมีอาการคันตามผิวกนัง เป็นเชื้อรา ตาพร่ามัว มือเท้าชา ซึ่งเกิดจากระดับน้ำตาลในเลือดสูงนานๆ ทำให้เส้นประสาทเสื่อม ไม่รู้สึกเจ็บอาจเกิดแผลที่เท้าได้ และควรดูแลทำความสะอาดเท้าเช็ดให้แห้งเพื่อป้องกันการเกิดเชื้อรา ซึ่งการควบคุมปริมาณอาหารด้วยการแลกเปลี่ยนนี้ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงสูปกติและไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนได้

...............................................................................