



## เบาหวานชนิดที่ 1

ร่างกายมีการผลิตอินซูลินน้อยมากหรือขาดอินซูลินโดยสิ้นเชิง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพราะร่างกายสร้างสารแอนติบอดีทำลายเบต้าเซลล์ที่สร้างอินซูลิน พบประมาณร้อยละ 5-10 จากการวินิจฉัยเบาหวานทั้งหมด

## เบาหวานชนิดที่ 2

ร่างกายไม่สามารถใช้อินซูลินที่ผลิตมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน พบประมาณร้อยละ 90-95 จากการวินิจฉัยโรคเบาหวานทั้งหมด สำหรับเบาหวานชนิดอื่นๆ ที่พบได้แก่ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ทางพันธุกรรม โรคของตับอ่อน ความผิดปกติของฮอร์โมน



**โรคเบาหวาน** เป็นความผิดปกติเนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในร่างกายไปใช้ได้อย่างเต็มที่ สาเหตุ เนื่องจากขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรือมีฮอร์โมนแต่ร่างกายไม่ตอบสนองรับต่อฮอร์โมนชนิดนี้ผลที่ตามมาคือ ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ : โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะให้เป็นปกติ :

### ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

1. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ กรรมพันธุ์ อายุที่เพิ่มขึ้น ประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือน้ำหนักเด็กแรกคลอดมากกว่า 4 กก.
2. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ อ้วน ความดันโลหิตสูง ความผิดปกติของไขมันในเลือด การขาดการออกกำลังกาย การใช้ยาบางชนิด



## เบาหวาน

ป้องกันได้เพียงรู้และเข้าใจ

โรงพยาบาลกุศบาก

249 ม.1 ถนนเจริญราษฎร์ ต.กุศบาก

อ.กุศบาก จ.สกลนคร 47180

โทร 0-4278-4021 โทรสาร 0-4278-4021249

จัดทำโดย งานโภชนาการ

## การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันเบาหวาน

### 1. การรับประทานอาหาร

- เลือกอาหารที่หลากหลาย ครบ 5 หมู่เพื่อให้เกิดประโยชน์ และความสมดุลของสารอาหารที่ร่างกายต้องการและควรได้รับในแต่ละวัน
- เลือกอาหารที่รสไม่จัด ลดการรับประทานอาหารที่มีรสชาติดหวาน มัน เค็มลง เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ที่มีรสชาติดไม่หวาน
- **ชิมก่อนปรุง**  
ปรุงอาหารโดยใช้หลักด้วยวิธีการ ต้ม, ตุ่น, นึ่ง, อบ, ยำ, ผัดที่ใช้ไขมันไม่มาก และควรลดอาหารมัน เช่น ของทอด ของมัน
- รับประทานผัก 3-5 ส่วน/วัน ได้แก่ ผักสด 3-5 ทัพพี หรือผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน
- รับประทานผลไม้ 2-4 ส่วน/วัน (ผลไม้ขนาดกลาง เช่น ส้ม กล้วย แอปเปิ้ล 1 ผล เท่ากับ 1 ส่วน)



- เลิกบุหรี่และหลีกเลี่ยงการรับควันบุหรี่
- ลดการดื่มปริมาณแอลกอฮอล์ (ชายไม่เกิน 2 แก้ว/วัน หญิงไม่เกิน 1 แก้ว/วัน)



### 2. การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหว

- ร่างกายที่กระฉับกระเฉง
- ออกกำลังกายที่สม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เดินให้มากขึ้น ดูแลตัวเองให้ให้มีวิถีชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย

### 3. การควบคุมน้ำหนักตัวที่เหมาะสม

- รอบเอวชาย น้อยกว่า 90 เซนติเมตร
- รอบเอวหญิง น้อยกว่า 80 เซนติเมตร

### 4. การดูแลจิตใจและอารมณ์

- ทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด การควบคุมตนเองในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

### 5. การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

### 6. ควบคุมความดันโลหิตให้ปกติ

**ข้อควรระวัง!**

- น้ำตาลทุกชนิด ยกเว้น น้ำตาลเทียม
- ขนมหวาน ขนมที่มีส่วนผสมของ เนย เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมไทยทุกชนิด ขนมหวานที่มีส่วนผสมของกะทิ
- น้ำหวานทุกชนิด น้ำอัดลม น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลประมาณ 8-15 % (ควรทานน้ำผักผลไม้คั้นสด)
- ผลไม้ที่มีความหวานมากที่สุดที่ควรทานนาน ๆ ครั้ง ได้แก่ กล้วยไข่, กล้วยน้ำว้า, ขนุน, กล้วยหอม, มะม่วงสุก, ลำไย, ลองกอง, เงาะ, ลำปาง, ละมุด, น้อยหน่า, ลิ้นจี่, มะขามหวาน, ทูเรียน, องุ่นแดง
- งคอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมู 3 ชั้น, หนังไก่, หนังเป็ด
- \*\*\* แนะนำให้รับประทานอาหารที่เพิ่มกากใยสูง ประเภทผักสด, ผลไม้สด ผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย ได้แก่ แก้วมังกร, มะละกอสุก, สับปะรด, แอปเปิ้ล, ส้ม, มะเขือเทศ, สตอเบอร์รี่, ฝรั่ง

