

อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัด

- ผักใบเขียว
- เครื่องเทศต่างๆ เช่น กระเทียมพริกไทย
- ชา กาแฟ ที่ไม่ใส่น้ำตาล (แต่ไม่ควรเกิน 2 แก้วต่อวัน)
- เครื่องปรุง เช่น มะนาว

อาหารที่รับประทานได้ แต่ควรกำหนดปริมาณ

- อาหารประเภทแป้งและผลิตภัณฑ์จากแป้ง จำกัดปริมาณที่รับประทาน 6-11 ส่วนต่อวัน
- อาหารประเภทโปรตีน จำกัดปริมาณที่รับประทาน วันละ 3-5 ส่วนต่อวัน
- อาหารไขมัน จำกัดปริมาณที่รับประทาน 3-5 ส่วนต่อวัน
- ผลไม้ จำกัดปริมาณที่รับประทานไม่เกิน 3 ส่วนต่อวัน
- นมและผลิตภัณฑ์ ควรดื่มนมจืดพร่องไขมัน ที่ไม่ปรุงแต่งรสวันละ 1-2 แก้ว
- เกลือ จำกัดปริมาณที่รับประทานไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม/วัน 1 ช้อนชา

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ
- เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล
- ผลไม้เชื่อม ผลไม้ตากแห้ง น้ำผึ้ง

ตัวอย่างเมนูอาหารใน 1 วัน

มือเช้า

 ข้าวสวย 2 ทัพพี
2 ส่วน 160 kcal

 ผัดพริกแกงไก่
1 จาน 296.8 kcal
เนื้อไก่ 1 ถ้วยตวง 55 kcal
พริกแกง 2 ช้อนโต๊ะ
196.8 kcal
ใบมะกรูดซอย 3 ใบ
น้ำมัน 1 ช้อนชา 45 kcal

 ฟักทองผัดไข่
1 ถ้วย 132 kcal
ไข่ไก่ 1 ฟอง 60 kcal
ฟักทอง 200 กรัม 52 kcal

 กล้วยน้ำว้า 1 ผล
1 ส่วน 60 kcal

อาหารว่าง

 นมสดพร่องมันเนย 1 แก้ว 240 CC
120 kcal

พลังงานที่ได้รับ 768.8 kcal

มือเที่ยง

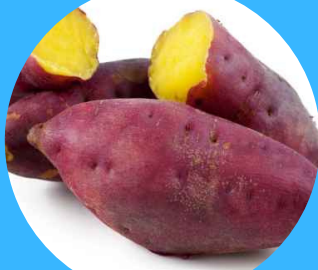
 ข้าวกล้อง 2 ทัพพี 2 ส่วน
160 kcal

 แกงส้มผักรับปรุงปลาช่อน 1 ถ้วย
105 kcal
ปลาช่อน 1 ส่วน 70 kcal
ผักรับปรุง 100 กรัม 19 kcal
เครื่องแกงส้ม 16 kcal

 ผัดผักกูด 1 จาน
57 kcal
ผักกูด 3 ส่วน 57 kcal
น้ำเปล่า 3 ช้อนโต๊ะ 0 kcal

 มะละกอ 8 ชิ้น
1 ส่วน 60 kcal

อาหารว่าง

 มันเทศนึ่ง 1/2 ทัพพี 1/2 ส่วน
40 kcal

พลังงานที่ได้รับ 422 kcal

มือเย็น

 ข้าวสวย 2 ทัพพี
2 ส่วน 160 kcal

 แกงเลียงผักรวมกุ้งสด 1 ถ้วย 105 kcal
กุ้งสด 1 ส่วน 35 kcal
ข้าวโพดอ่อน 1 ส่วน 25 kcal
ฟักทอง 1 ส่วน 25 kcal
ผักตำลึง 2 ส่วน 10 kcal
เห็ดนางฟ้า 1 ส่วน 5 kcal
มะเขือเปราะ 1 ส่วน kcal

 แก้วมังกร 1/2 ผล 1 ส่วน
60 kcal

พลังงานที่ได้รับ 325 kcal

พลังงานทั้งหมดที่ได้รับในตัวอย่างเมนูอาหาร 1,515.8 กิโลแคลอรี