**กรมการแพทย์เผยกินอย่างไรคุมเบาหวานให้อยู่หมัด**

 สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ เผยการควบคุมโรคเบาหวานให้อยู่หมัด จำเป็นต้องลด หวาน มัน เค็ม รวมถึงออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่จะดูแลสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

 **นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า อาหารมีส่วนสำคัญในการรักษาโรคเบาหวาน ซึ่งคนเป็นเบาหวานมักละเลยในเรื่องของอาหารการกิน โดยอาจคิดว่าเมื่อได้ยาแล้ว คงหายเหมือนกับโรคทั่วไป ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่หายขาด ซึ่งการใช้ยารักษาเพียงอย่างเดียว จะไม่สามารถควบคุมเบาหวานได้ ดังนั้น การควบคุมอาหารและรู้จักเลือกทานอาหารที่เหมาะสม ในปริมาณที่ถูกสัดส่วนกับความต้องการของร่างกาย ก็ถือเป็นวิธีหนึ่งในการรักษาและป้องกันโรคเบาหวานได้ หลักการรับประทานอาหารสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ไม่ได้แตกต่างจากหลักการรับประทานเพื่อให้มีสุขภาพดีของคนทั่วไป แต่เป็นการกินอาหารให้ครบหมู่ ถูกสัดส่วน ในปริมาณพอเหมาะ และมีความหลากหลาย ทั้งนี้เบาหวาน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน หรือการออกฤทธิ์ของฮอร์โมนอินซูลิน หรือทั้ง 2 อย่างรวมกัน ทำให้ร่างกายไม่สามารถเปลี่ยนน้ำตาลที่ได้รับจากอาหารมาเป็นพลังงานได้ จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ หากมีน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานโดยไม่มีการควบคุมอาจส่งผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ คือ อาการชาปลายมือปลายเท้า จอประสาทตาเสื่อม ไตวาย รวมถึงโรคหัวใจและหลอดเลือด

**แพทย์หญิงวิพรรณ สังคหะพงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า

เบาหวานไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงกับปกติมากที่สุดได้ โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอควบคุมน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และควรใช้ยาตามคำสั่งแพทย์เพื่อลดความรุนแรงของโรคและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานข้าวหรือแป้งที่มีกากใยสูง อย่างข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ปริมาณ 1 กำมือต่อมื้อ ทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย ไม่ติดมันและหนัง เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว เต้าหู้ 1 อุ้งมือ ในแต่ละมื้อควรรับประทานผักต้มสุก ประมาณ 2 อุ้งมือ โดยเน้นผักใบเขียว หลีกเลี่ยงข้าวโพด เผือก มัน ฟักทอง เนื่องจากให้แป้งสูง สามารถรับประทานผลไม้ได้ทุกวัน โดยทานวันละ 2-3 กำมือ โดยไม่จิ้มพริกเกลือ แต่ควรหลีกเลี่ยงผลไม้แปรรูปทุกชนิด ดื่มนมรสจืดพร่องมันเนยหรือขาดมันเนย 1-2 แก้วต่อวัน หากเป็นนมถั่วเหลืองหรือ น้ำเต้าหู้ ควรเลือกชนิดหวานน้อย 1 แก้วต่อวัน และผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน ชา และกาแฟ

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #เบาหวาน**

 - ขอขอบคุณ -

 24 มกราคม 2562