

ผู้ป่วยเบาหวานเป็นหนึ่งในกลุ่มโรคที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงเมื่อมีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 19 หรือ โควิด-19 (COVID-19) เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานจะมีภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำกว่าปกติ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะมีประสิทธิภาพลดลง ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อไวรัสได้น้อยกว่าปกติและผู้ป่วยเบาหวานมักจะมีอาการแทรกซ้อนอื่นอีกด้วยก็อาจจะส่งผลให้เกิดอาการรุนแรงมากขึ้นได้<sup>1</sup> ขณะนี้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและขยายวงกว้างดังนั้นการดูแลสุขภาพของตนเองยังมีความสำคัญ นอกจากการรักษาระยะห่างเพื่อป้องกันการติดเชื้อจากผู้อื่นแล้ว สำหรับผู้ป่วยเบาหวานควรมีการดูแลตนเองให้ร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ควบคุมระดับน้ำตาลในอยู่เกณฑ์ปกติ ด้วยการรับประทานยาตามแพทย์สั่ง และปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เหมาะสม



ตามที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ผู้ป่วยเบาหวานนั้น ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำพวกแป้งและของหวาน ซึ่งจะทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ผู้ป่วยจึงให้ความสนใจบริโภคผักและผลไม้แทน ซึ่งการบริโภคผัก ผลไม้ ธัญพืช รวมถึงถั่วชนิดต่าง ๆ ในสัดส่วนที่มากขึ้น จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้ดีกว่าการเน้นเนื้อสัตว์และแป้ง<sup>2</sup> นอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ในพืชยังเป็นแหล่งที่มาของใยอาหาร (dietary fibers) ที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวานอีกด้วย<sup>3</sup> โดยใยอาหารเป็นสารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่งที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยสลายได้เอง แต่แบคทีเรียในลำไส้สามารถย่อยได้ แบ่งได้เป็น **1) ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ** เป็นสารกลุ่มโพลีแซคคาไรด์ที่ไม่ละลายในน้ำ ช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร และช่วยในการขับถ่ายได้ดี เช่น เซลลูโลส เฮมิเซลลูโลส และลิกนิน พบในรำข้าว ข้าวไม่ขัดสี ข้าวโพด ธัญพืช และผักทุกชนิด **2) ส่วนใยอาหารที่ละลายน้ำได้** จะเป็นโพลีแซคคาไรด์ที่พองตัวในน้ำซึ่งมีความหนืดสูง ซึ่งจะทำให้อุจจาระนิ่ม ถ่ายได้ง่ายขึ้น และการดูดน้ำไว้ในทางเดินอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มและใยอาหารบางชนิดสามารถจับกับน้ำดีและโคเลสเตอรอลทำให้เพิ่มการขับออก จึงดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้น้อยลง ตัวอย่างใยอาหารที่ละลายน้ำ เช่น เพคติน อินนูลิน เบต้า-กลูแคน มิวซิเลจ พบมากในผัก ผลไม้ พืชตระกูลถั่ว เป็นต้น<sup>4</sup> โดยรวมแล้วพืชแต่ละชนิดจะมีส่วนประกอบเป็นใยอาหารทั้งสองชนิดรวมอยู่ด้วยกันเพียงแต่มีสัดส่วนที่แตกต่างกันเท่านั้น การบริโภคพืชผักเหล่านี้จึงล้วนแต่มีประโยชน์ต่อผู้บริโภคทั้งสิ้นหากได้รับในปริมาณที่เหมาะสม

การเลือกรับประทานอาหารของผู้ป่วยเบาหวานนั้น สามารถพิจารณาได้จากค่าดัชนีน้ำตาล (glycemic index) ได้อีกด้วย ซึ่งเป็นค่าที่บอกให้ทราบว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในเลือดและน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นรวดเร็วเพียงใด หากอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง แสดงว่าเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วคาร์โบไฮเดรตจะถูกย่อยและดูดซึมอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลให้น้ำตาลในเลือดสูง และลดต่ำอย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกหิวบ่อย ผู้ป่วยเบาหวานจึงควรเลือกบริโภคอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (น้อยกว่า 55) และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง (มากกว่า 70)<sup>5</sup> โดยตัวอย่างค่าดัชนีน้ำตาลของผักและผลไม้ในประเทศไทย (ข้อมูลจาก สำนักโภชนาการ กรมอนามัย) แสดงดัง **ตารางที่ 1**



## ผัก

### แนะนำ

- รับประทานผักใบเขียวได้อย่างไม่จำกัด เพราะอุดมไปด้วยใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ ไม่ได้เป็นแหล่งให้พลังงาน
- ตัวอย่าง: คะน้า ผักบุ้ง กะหล่ำปลี

### ควรระวัง

- การรับประทานพืชบริโภคหัวถึงแม้จะมีปริมาณใยอาหารอยู่มาก แต่ก็มีแป้งและน้ำตาลสะสมอยู่มากเช่นกัน ดังนั้นจึงควรบริโภคในปริมาณที่จำกัด
- ตัวอย่าง: มันเทศ มันสำปะหลัง เผือก ฟักทอง



**แนะนำ**

- ผลไม้เป็นอาหารที่มีใยอาหารมาก ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวาน จึงสามารถรับประทานผลไม้ได้ตามปกติ คือ วันละ 3-5 ส่วน โดยแบ่งตามมื้ออาหารแทนขนมหวาน อย่างไรก็ตาม ควรเลือกชนิดที่รสชาติไม่หวานจนเกินไป และมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (**ตารางที่ 1**) นอกจากนี้ปริมาณส่วนของผลไม้แต่ละชนิดจะไม่เท่ากันอีกด้วย (**ตารางที่ 2**)
- ตัวอย่าง: ฝรั่ง ชมพู แอปเปิ้ล แก้วมังกร



**ควรระวัง**

- ผลไม้ที่มีรสหวาน ควรรับประทานแต่น้อย เช่น ทูเรียน ลำไย ลิ้นจี่ เงาะ แตงโม ส้ม มะม่วง
- ระวังการรับประทานผลไม้แห้ง ผลไม้แปรรูป อาจทำให้ได้รับน้ำตาลมากกว่ารูปแบบสด
- ควรหลีกเลี่ยงน้ำผลไม้สำเร็จรูป และน้ำผลไม้คั้นสด การคั้นผลไม้จะต้องใช้ผลไม้สดจำนวนมาก เพื่อให้ได้น้ำคั้น 1 แก้ว ทำให้ระดับน้ำตาลมากกว่าการบริโภคผลสดโดยไม่รู้ตัว อีกทั้งยังเป็นการทิ้งส่วนใยอาหารที่มีประโยชน์ออกไปบางส่วนอีกด้วย



**ตารางที่ 1** ตัวอย่างค่าดัชนีน้ำตาลของผักและผลไม้ (ข้อมูลจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย<sup>5</sup>)

| ผัก/ผลไม้  | ดัชนีน้ำตาล* | ผัก/ผลไม้      | ดัชนีน้ำตาล* |
|------------|--------------|----------------|--------------|
| บร็อคโคลี่ | 10           | กล้วยน้ำว้าสุก | 36.8         |
| กะหล่ำปลี  | 10           | กล้วยหอมสุก    | 45.8         |
| เห็ด       | 10           | สตอเบอรี่      | 40           |
| แครอท      | 49           | ส้ม            | 42           |
| ฟักทอง     | 75           | มะม่วง         | 51           |
| ฝรั่ง      | 17           | สับปะรด        | 66           |
| แก้วมังกร  | 37           | แตงโม          | 72           |

\*อาหารที่มีค่าดัชนี <55 ควรเลือกบริโภค, 55 - 70 เลือกบริโภคพอประมาณ และ ค่า > 70 เลือกบริโภคแต่น้อย

**ตารางที่ 2** ตัวอย่างส่วนผลไม้ (ข้อมูลจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย<sup>5</sup>)

| ผลไม้          | ผลไม้ 1 ส่วน**      | น้ำตาล (กรัม) |
|----------------|---------------------|---------------|
| แก้วมังกร      | ¼ ผลกลาง (70 กรัม)  | 6             |
| ฝรั่ง          | ½ ผล (125 กรัม)     | 8             |
| แอปเปิ้ลเขียว  | ¾ ผล (100 กรัม)     | 8             |
| กล้วยน้ำว้า    | 1 ผลเล็ก (40 กรัม)  | 9             |
| แคนตาลูป       | 6 ชิ้นคำ (170 กรัม) | 10            |
| ส้มสายน้ำผึ้ง  | 1 ผลใหญ่ (120 กรัม) | 13            |
| เงาะโรงเรียน   | 4 ผล (72 กรัม)      | 13            |
| ลำไย           | 9 ผล (76 กรัม)      | 14            |
| แตงโมเนื้อแดง  | 8 ชิ้นคำ (170 กรัม) | 19            |
| น้ำมะพร้าวอ่อน | 1 ลูก (259 กรัม)    | 19            |

\*\*ผลไม้ 1 ส่วน คือ ปริมาณผลไม้ที่ให้พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี หรือมีคาร์โบไฮเดรตประมาณ 15 กรัม

## ธัญพืชและถั่วต่าง ๆ

### แนะนำ

- พืชตระกูลถั่ว มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ และใยอาหารสูง ซึ่งเป็นแป้งที่ย่อยได้ช้า จึงมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวาน
- ตัวอย่าง: ถั่วเขียว ถั่วขาว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง อัลมอนต์ พิตาชิโอ แมคคาเดเมีย เกาลัด เมล็ดมะม่วงหิมพานต์

### ควรระวัง

- นอกจากถั่วเปลือกแข็งหรือเมล็ดพืช มีใยอาหาร โปรตีนสูง แต่ก็มีไขมันสูงด้วย จึงควรระวังในการบริโภคปริมาณสูง
- ปัจจุบันมีการทำรูปแบบขนมจากธัญพืชและถั่ว ควรอ่านฉลาก เพื่อดูส่วนประกอบอื่น ๆ อย่างถี่ถ้วน เนื่องจากอาจมีส่วนที่มีน้ำตาลหรือไขมันที่ให้พลังงานสูงรวมอยู่ด้วย

## สมุนไพร

- นอกจากการควบคุมการรับประทานอาหารแล้ว ปัจจุบันผู้ป่วยเบาหวานให้ความสนใจในผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือดกันมากขึ้น หากผู้ป่วยเบาหวานได้รับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับลดน้ำตาล ควรแจ้งแพทย์ที่ให้การรักษาด้วยทุกครั้ง เพื่อติดตามผลการรักษาอย่างใกล้ชิด เนื่องจากอาจเกิดการเสริมฤทธิ์การรักษาเบาหวานที่ได้รับเป็นประจำอยู่แล้ว ซึ่งหากได้รับมากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดภาวะน้ำตาลตก เป็นอันตรายต่อชีวิตได้ นอกจากนี้ยังมีผลข้างเคียงของสมุนไพรแต่ละชนิดที่ควรระมัดระวังอีกด้วย ดังนั้นแนะนำให้รับประทานพืชผักสมุนไพรในรูปแบบอาหาร และใยอาหาร ร่วมกับการจำกัดปริมาณอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล และหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้ผู้ป่วยเบาหวานก็จะสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ง่ายมากขึ้นและมีความปลอดภัย
- ตัวอย่างสมุนไพรที่แนะนำให้รับประทานเป็นอาหาร<sup>5</sup>: มะระขี้นก มะระ มะเขือยาว กระเจี๊ยบ สะเดา ตำลึง กะเพรา สะระแหน่ มะเขือพวง มะรุม เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

1. Muniyappa R, Gubbi S. COVID-19 pandemic, coronaviruses, and diabetes mellitus. 2020;318(5):E736-E41.
2. Schwingshackl L, Hoffmann G, Lampousi A-M, Knüppel S, Iqbal K, Schwedhelm C, et al. Food groups and risk of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Eur J Epidemiol. 2017;32(5):363-75.
3. Reynolds AN, Akerman AP, Mann J. Dietary fibre and whole grains in diabetes management: Systematic review and meta-analyses. PLoS Med. 2020;17(3):e1003053-e.
4. Dhingra D, Michael M, Rajput H, Patil RT. Dietary fibre in foods: a review. J Food Sci Technol. 2012;49(3):255-66.
5. กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. อิ่ม อร่อย ได้สุขภาพ สไตล์เบาหวาน สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานที่ยังไม่มีภาวะของโรคแทรกซ้อน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ); 2561.