

เมนูอาหารโรคไต

แนวทางการกินสำหรับโรคไต
สูตรอาหาร โรคไต ก่อน - หลังฟอก
100 ตัวอย่างเมนูอาหารโรคไต

**CKD
DIET**



Line @eatwellc :: marketing@eatwellconcept.com :: Telephone : 0959942619

สงวนลิขสิทธิ์ โดย บริษัท อีทเวลล์คอนเซปต์ จำกัด

แรงบันดาลใจจากทีมผู้จัดทำ

“ไต” อวัยวะเล็กๆ ที่มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตมากกว่าที่คุณคิด หลายคนอาจไม่เคยสนใจไตเลย จนกระทั่งวันหนึ่งเกิดอาการบวม เหนื่อย เพลีย หรือได้รับผลเลือดที่ดูไม่เข้าใจว่า “ตัวเลขเหล่านี้หมายถึงอะไร?” แล้วจึงเริ่มรู้ว่า ไตนั้นมีความสำคัญมากเพียงใด...

หนังสือเล่มนี้ถือกำเนิดขึ้นจากความตั้งใจที่จะเป็น “คู่มือฉบับเข้าใจง่าย” สำหรับทุกคนที่อยากเรียนรู้เกี่ยวกับโรคไต ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วย ผู้ดูแล ครอบครัว หรือแม้แต่คนที่ยังไม่เคยมีปัญหาระบาดไตเลยก็ตาม เพราะการรู้เท่าทัน ย่อมดีกว่ารู้ตอนที่สายไป

ที่ Eatwellconcept — แหล่งความรู้โภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับคุณ — เราเป็นกลุ่มนักกำหนดอาหารที่มีเป้าหมายเดียวกัน: ทำให้อาหารและโภชนาการเป็นเรื่องง่าย เข้าใจได้จริง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืน เราเชื่อว่า “อาหารดี” ไม่จำเป็นต้องราคาแพงหรือหายาก แต่ควรเข้าถึงได้ อร่อย และสอดคล้องกับหลักโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

E-Book เล่มนี้จึงรวบรวมทั้งความรู้ทางการแพทย์ที่ถูกต้อง คำแนะนำจากนักกำหนดอาหาร และตัวอย่างเมนูที่ทำได้จริง เพื่อให้คุณเข้าใจโรคไตและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพในทุกวัน

ปรึกษานักกำหนดอาหารเพิ่มเติม
ที่ line@eatwellc



สารบัญ

โรคไตวายคืออะไร.....	1 - 2
8 สัญญาณเตือนโรคไตที่ควรสังเกต.....	3
ระยะของโรคไต	4
การอ่านค่าผลเลือดสำหรับโรคไต	5
4 สารอาหารสำคัญที่ต้องระวังในผู้ป่วยไต.....	6
- โปรตีน	7
- ก่อนล้างไต กินโปรตีนเท่าไรดี	8
- หลังล้างไต กินโปรตีนเท่าไรดี	9
- โปรตีนอยู่ที่ไหนบ้าง	10
- โซเดียม	11
- โซเดียมอยู่ที่ไหนบ้าง	12 - 14
- โพแทสเซียม	15
- โพแทสเซียมอยู่ที่ไหนบ้าง	16 - 19
- ฟอสฟอรัส	20
- โซเดียมอยู่ที่ไหนบ้าง.....	20 - 23
คำแนะนำเรื่องการดื่มน้ำ	24
สรุปคำแนะนำการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง...	25
ตัวอย่าง 100 เมนู อาหารโรคไต.....	26 - 27
สูตรอาหารสำหรับโรคไต ก่อนฟอกเลือด	28 - 58
สูตรอาหารสำหรับโรคไต หลังฟอกเลือด	59 - 89
เอกสารอ้างอิง.....	90

โรคไตวาย คืออะไร ?

โรคไตวาย แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ



โรคไตวายเฉียบพลัน

(Acute kidney injury, AKI)

หมายถึงภาวะที่ไตมีการเสื่อมหน้าที่ลงอย่างรวดเร็วใน ระยะเวลาเป็นวัน โดยมีลักษณะข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

Cr
+0.3 **48**
HOURS

มีการเพิ่มขึ้นของระดับครีเอตินินในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 0.3 มก./ดล. ภายใน 48 ชั่วโมง

Cr
x1.5 **7**
DAYS

มีการเพิ่มขึ้นของระดับครีเอตินินในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 1.5 เท่า ของค่าครีเอตินินเดิมที่คาดว่าจะมีความผิดปกติเกิดขึ้นในช่วงไม่เกิน 7 วันก่อนหน้า

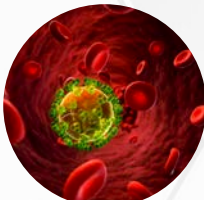
Urine
<0.5ml
/BWkg/hr **6**
HOURS

มีปริมาณปัสสาวะน้อยกว่า 0.5 มล./น้ำหนักตัว 1 กก./ชม. เป็น เวลา 6 ชั่วโมง

สาเหตุของโรคไตวายเฉียบพลัน



ยาและสมุนไพรบางชนิด



การติดเชื้



ความดันโลหิตสูงมากเกินไป



เสียเลือดปริมาณมาก



ท้องเสีย หรืออาเจียนอย่างรุนแรง



สูญเสียเหงื่อมากเกินไป

อาการของโรคไตวายเฉียบพลัน



อ่อนเพลีย
เหนื่อยหอบ



เบื่ออาหาร
คลื่นไส้อาเจียน



บวมเท้า



ปวดชายโครง



ปัสสาวะน้อยกว่า
400 ml/วัน

ภาวะไตวายเรื้อรัง

(Chronic Kidney disease, CKD)

หมายถึง ภาวะที่มี ภาวะที่ผู้ป่วยมีความผิดปกติทางโครงสร้างของไต หรือหน้าที่ของไต **ทำให้อัตราการกรองของไตต่ำกว่า 60 มล./นาที/ 1.73 ตร.ม.** ติดต่อกัน เป็นระยะเวลานานเกิน 3 เดือน ซึ่งส่งผลให้ ทำให้สมดุลของน้ำและแร่ธาตุต่างๆในร่างกายผิดปกติไป อันเนื่องมาจากความสามารถในการกำจัดของเสียในร่างกายทำได้ลดลง

โรคไตวายเรื้อรัง เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ โดยมีสาเหตุที่หลากหลายดังนี้

สาเหตุของโรคไตวายเรื้อรัง



เบาหวาน
จากการควบคุมน้ำตาลใน
เลือดไม่ได้



ความดันโลหิตสูง
อย่างต่อเนื่อง



โรคภูมิแพ้เซลล์ตนเอง
(SLE)



ได้รับยาชนิดต่าง ๆ รวมทั้ง
ยาแก้ปวด หรือสารเคมีบาง
ชนิดซึ่งมีพิษต่อไต



นิ่วของไต
กวน้ำในไต
เนื่องจากที่ไต



ทางเดินปัสสาวะอักเสบ
จากการติดเชื้อ



บาดเจ็บที่ไต
เช่น ถูกกระแทกหรือ
ได้รับอุบัติเหตุ



เป็นโรคปวดข้อ
ชนิดที่เรียกว่า
เกาต์



ถูกสารจากแมลงมีพิษกัด
ต่อย เช่น ผึ้งต่อยต่อย



การได้รับสารรังสีจาก
การรักษาโรคเนื้องอก
หรือมะเร็ง



พันธุกรรมบาง
อย่าง



โรคต่อมลูกหมาก

8 สัญญาณเตือน! โรคไตที่ควรสังเกต

หากไตเริ่มทำงานได้ลดลง อาจเริ่มพบอาการดังต่อไปนี้



เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย



เบื่ออาหาร



ซีด โลหิตจาง



คันตามตัว



ความดันโลหิตสูง



บวมตามใบหน้า แขน ขา



ปวดหลัง ปวดเอว



ปัสสาวะผิดปกติ

- ปัสสาวะน้อย ปัสสาวะติดขัด
- ปัสสาวะมีเลือดปน หรือมีสีขุ่น
- ปัสสาวะเป็นฟอง
- ปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะในช่วงกลางคืน

ระยะของไต

เมื่ออัตราการกรองของไตลดลง สามารถบ่งบอกถึงค่าการทำงานของไตที่ลดลง ซึ่งสะท้อนถึงภาวะเสื่อมของไตที่มากขึ้น โดยระยะของไต สามารถแบ่งได้ดังนี้

ระยะของโรคไตเรื้อรัง	อัตราการกรองของไต (มล./นาที/1.73 ตร.ม.)	การทำงานของไต
ระยะที่ 1	≥ 90	ไตทำงานปกติ
ระยะที่ 2	60 - 89	ไตทำงานลดลงเล็กน้อย
ระยะที่ 3a	45 - 59	ไตทำงานลดลงเล็กน้อย-ปานกลาง
ระยะที่ 3b	30 - 44	ไตทำงานลดลงปานกลาง-มาก
ระยะที่ 4	15 - 29	ไตทำงานลดลงมาก
ระยะที่ 5	< 15	ไตวายระยะสุดท้าย อาจต้องพิจารณาการล้างไต

หมายเหตุ : โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย หมายถึง โรคไตเรื้อรังระยะที่ 5 ที่มีระดับอัตราการกรองไต

ต่ำกว่า 6 มล./นาที/1.73 ตร.ม

หรือจำเป็นต้องได้รับการบำบัดทดแทนไตวิธีใดวิธีหนึ่ง



การอ่านค่าผลเลือด สำหรับโรคไต

นอกจากนี้ค่า GFR แล้ว ยังสามารถดูค่าการทำงานของไตได้จาก

BUN
(Blood Urea
Nitrogen)

เป็นค่าที่บ่งบอกถึงปริมาณไนโตรเจนในเลือด
ซึ่งเป็นของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญโปรตีนในร่างกาย
หากพบว่าค่า BUN ที่สูงเกินไปสามารถบ่งบอกได้ว่าไตเริ่มทำหน้าที่ได้ลดลง
นอกจากนี้ค่า BUN ที่สูงอาจจะบ่งบอกถึงการบริโภคโปรตีนที่มากเกินไป หรือการ
ใช้ยาสเตียรอยด์ หรือภาวะขาดน้ำ (Dehydration) ก็สามารถทำให้ค่า BUN สูง
ได้เช่นเดียวกัน ทั้งในคนปกติและคนที่เป็นโรคไต

Cr
(Creatinine)

เป็นสารตัวหนึ่งเกิดจากการสลายตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งของเสียดังกล่าวจะถูกขับ
ออกที่ไต **ถ้าไตทำงานผิดปกติ ครีตินินจะคงค้างและสูงอยู่ในร่างกาย**
ค่านี้จะสะท้อนถึงสมรรถภาพการทำงานของไต
หรือในกลุ่มคนปกติที่ไม่ได้เป็นโรคไตก็สามารถมีค่าครีตินินสูงได้เช่นเดียวกัน เช่น ใน
คนที่ออกกำลังกายมากๆ เช่น นักเพาะกาย หรือ คนที่มีการสลายกล้ามเนื้อมาก ก็
สามารถทำให้ค่าครีตินินสูงได้ หรือในกลุ่มคนที่มีบริโภคเนื้อสัตว์ปริมาณมาก
ก็ทำให้ค่าครีตินินสูงได้เช่นเดียวกัน โดยที่เราไม่ได้เป็นโรคไต

MAU
(Microalbuminuria)

คือ ภาวะที่มีการขับอัลบูมิน (โปรตีนชนิดหนึ่งที่มียขนาดเล็ก) ทางปัสสาวะ
ซึ่งโดยปกติ ไตจะสามารถกรองโปรตีนเหล่านี้ได้
ถ้าพบ Microalbumin ปัสสาวะ สามารถบ่งชี้การเสื่อมหน้าที่ของไตในระยะแรก
ได้ หรือในคนปกติที่มีภาวะไตสูง ปัสสาวะมีเม็ดเลือดแดงปน การติดเชื้อของระบบ
ทางเดินปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ขณะมีประจำเดือน มีตกขาว การตั้ง
ครรภ์ ภาวะหัวใจวาย การออกกำลังกายอย่างหนัก โรคความดันโลหิตสูง และโรค
เบาหวาน ก็สามารถทำให้เกิด ภาวะไมโครอัลบูมินูเรียได้เช่นเดียวกัน

4 สารอาหารสำคัญ ที่ต้องระวังในผู้ป่วยไต

เนื่องจากผู้ที่มีโรคไตเรื้อรังทำให้การทำงานของไตลดลง ทำให้การขับของเสียต่างๆทำได้ลดลงเช่นกัน ซึ่งส่งผลให้ระดับของเสียและแร่ธาตุต่างๆในเลือดคงค้างมากเกินไป ซึ่งส่งผลเสียต่างๆต่อร่างกายตามมา โดยทั่วไปสิ่งที่ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ตั้งแต่ระยะ 3a-5 ต้องระวัง มีดังนี้



โปรตีน



โซเดียม



ฟอสฟอรัส



โพแทสเซียม