

## 5. โปแตสเซียม

สารอาหารโปแตสเซียมมีผลต่อร่างกาย หากมากเกินไป ส่งผลทำให้หัวใจทำงานผิดปกติ อาจหัวใจหยุดเต้น หรือน้อยเกินไปในในร่างกายส่งผลให้การบีบตัวของหัวใจไม่ดี ผู้ป่วยที่ไตทำงานลดลงมาก จำเป็นต้องควบคุมปริมาณ เพราะไตไม่สามารถขจัดออกจากร่างกายได้ สารอาหาร โปแตสเซียมแหล่งที่พบมากในผักและผลไม้ ดังนั้นผู้ป่วยที่มีระดับโปแตสเซียมในเลือดสูงหรือไตเสื่อมระยะ 4-5 ควรงดผักและผลไม้ที่โปแตสเซียมสูง



รูปที่ 4 แสดงตัวอย่างผัก-ผลไม้ที่มีโปแตสเซียมสูง

## 6. ฟอสฟอรัสหรือฟอสเฟต

เป็นแร่ธาตุที่ทำให้กระดูกแข็งแรง ไตทำหน้าที่ขับ ฟอสเฟตออกจากร่างกาย แต่เมื่อไตทำงานลดลงทำให้ ปริมาณฟอสเฟตในเลือดสูงขึ้น ร่างกายจึงชดเชยเพื่อให้ สมดุลโดยปล่อยแคลเซียมที่อยู่ในกระดูกออกมาเพื่อขจัด ฟอสเฟตในเลือด เพื่อทำให้ปริมาณฟอสเฟตลดลง กรณี ที่ควบคุมระดับฟอสเฟตเลือดไม่ได้ ร่างกายจะปล่อยแคล-เซียมในกระดูกจะลดลงเรื่อยๆ จนทำให้กระดูกไม่แข็งแรง นอกจากนี้ฟอสฟอรัสที่จับตัวกับแคลเซียมที่อยู่ในหลอด เลือด เกิดเป็นหินปูนอุดตันหลอดเลือดหัวใจ ขอบ ทำให้ เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตามมา



รูปที่ 5 แสดงตัวอย่างอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง

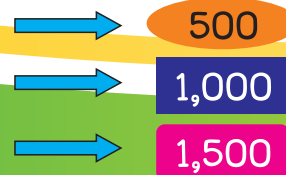
ดังนั้นผู้ป่วยที่ไตลดลงตั้งแต่ระยะ 3-5 หรือ ระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ ฟอสฟอรัสสูงเช่น ไอศกรีม ขนมเค้ก ถั่ว น้ำอัดลม ขนมปัง อาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูป เมล็ด ทานตะวัน ไม้โล กาแฟผง โกโก้ ข้าวโพด เบียร์ แมลงต่างๆ ไข่แดง เม็ดมะขาม เม็ดมะม่วง หิมพานต์ งา เต้าหู้ เป็นต้น

## 7. น้ำดื่ม

น้ำมีความสำคัญในร่างกายเป็นอย่างมาก เพราะ กลไกต่างๆ ต้องอาศัยน้ำและองค์ประกอบในร่างกาย เป็นน้ำ 70% หากดื่มน้ำน้อยเกินไปทำให้ร่างกาย ขาดน้ำ หากมากเกินไปจะทำให้บวมและท่วมปอด และหัวใจได้ ปกติคนเรามีความต้องการน้ำ 8-10 แก้ว หรือประมาณ 2-3 ลิตร/วัน แต่ในผู้ป่วย ไตเสื่อม การขจัดน้ำออกจากร่างกายได้ลดลง ดังนั้นผู้ป่วยควรกำหนดน้ำดื่มให้เหมาะสมกับสภาวะ การทำงานของไต สามารถสอบถามจากแพทย์ในการ กำหนดน้ำดื่มต่อวันให้ถูกต้อง และผู้ป่วยควรคำนึง ถึงน้ำจากแหล่งอื่น เช่น นม น้ำแกง กัวเตียว ควรหักออกจากน้ำดื่มต่อวันด้วย



ดื่มน้ำตามกำหนดนะครับ



# อาหาร ผู้ป่วยไตเสื่อม



จัดทำโดย

นางสาวเรณู ตะไชยา  
ที่ปรึกษา

นางผ่องใส เวียงนนท์ พยาบาลชำนาญการพิเศษ

หน่วยไตและไตเทียม

แผนกการพยาบาลอายุรกรรม โรงพยาบาลศรีนครินทร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น