

การปฏิบัติตัวเรื่องอาหาร ในผู้ป่วยอัตรการกรอง ของไตลดลง ในระยะที่ 3-5 อาหารที่เหมาะสม ตามหมวดหมู่ ดังนี้

1.หมวดพลังงาน

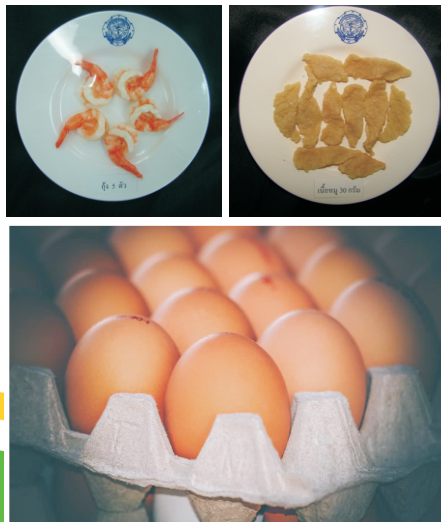
ผู้ป่วยอายุต่ำกว่า 60 ปีควรได้รับพลังงาน 35 กิโลแคลอรี/น้ำหนักตัวที่ควรเป็น/วัน อายุมากกว่า 60 ปี ควรได้รับพลังงาน ≤ 30 กิโลแคลอรี/น้ำหนักตัวที่ควรเป็น/วัน และแคลอรีที่ได้รับต่อวันเป็นส่วนจากพลังงาน ร้อยละ 50



รูปที่ 1 แสดงส่วนพลังงาน 1 ส่วนที่ได้จากแป้งขาว 1 ส่วนให้พลังงาน 70 กิโลแคลอรี

2.โปรตีน

เป็นส่วนสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกัน เสริมสร้างซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย แต่หากรับประทานมากเกินไป เมื่อนำไปใช้แล้วขบวนการขจัดออกมาเป็นของเสีย ทำให้ไตทำงานหนักมากขึ้น หากรับประทานน้อยไปจะทำให้ขาดสารอาหารได้ ดังนั้นการรับประทานต้องเหมาะสม ผู้ป่วยไตเสื่อม ควรได้รับโปรตีนต่ำ เพื่อลดการทำงานของไตดังนี้
-ผู้ป่วยไตเรื้อรังระยะที่ 1-3 ควรได้รับโปรตีน 0.6-0.8 กรัม/กิโลกรัม/น้ำหนักตัวที่ควรเป็น
-ผู้ป่วยไตเรื้อรังระยะที่ 4-5 ควรได้รับโปรตีน 0.6 กรัม/กิโลกรัม/น้ำหนักตัวที่ควรเป็น
โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ได้แก่ เนื้อปลา ไข่ขาว อย่างน้อยร้อยละ 60



รูปที่ 2 แสดงโปรตีนที่มีคุณภาพได้จากเนื้อสัตว์

3.ไขมัน

ไขมันเป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ให้พลังงานสูง ไขมันมี 2 ชนิด ได้แก่ ไขมันดี เช่น ไขมันไม่อิ่มตัว (น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง) ไขมันไม่ดี เช่น ไขมันอิ่มตัว (น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กระเทียม ไขมันวัว ไขมันหมู ไขมันที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ น้ำมันหมู กระเทียม น้ำมันปาล์ม ไขมันวัว หนังไก่ หมูสามชั้น

4.โซเดียม

การควบคุมเค็มเป็นเรื่องสำคัญในผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพไต ผู้ป่วยไตเสื่อม ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ควรจำกัดปริมาณโซเดียมน้อยกว่า 2,000 มิลลิกรัม วิธีการปรุงอาหารคือประกอบอาหารที่มีส่วนประกอบเป็นน้ำน้อย ใช้อุปกรณ์ตวงและชั่งก่อน เช่น ช้อนชา และเลือกเครื่องปรุงที่ปริมาณโซเดียมต่ำ เช่น ซีอิ๊วขาว น้ำปลา หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป เช่น ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารหมักดองต่างๆ



รูปที่ 3 แสดงตัวอย่างอาหารที่มีโซเดียมสูง