

## 6. โพแทสเซียม

● ผักที่มีโพแทสเซียมต่ำถึงปานกลาง  
ถั่วฝักยาว แตงกวา กะหล่ำปลี บวบ ผักกระเฉด  
มะระ พริกหยวก ผักกาดหอม ผักกาดขาว ถั่วงอก  
ฟัก หอมใหญ่ มะเขือยาว น้ำเต้า หัวไชเท้า  
มะเขือเปราะ ฝรั่ง ผักบุ้ง ใบคะน้า ข้าวโพด

### ● ผักที่มีโพแทสเซียมสูง

กวางตุ้ง หัวปลี ดอกกะหล่ำ บร็อกโคลี  
ใบกะเพรา ขึ้นฉ่าย แครอท หน่อไม้ฝรั่ง

### ● ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำถึงปานกลาง

แอปเปิ้ล ส้มเขียวหวาน ชมพู พุทราไทย  
สับปะรด แตงโม มะละกอ ส้มโอ

### ● ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง

กล้วยน้ำว้า มะขามหวาน ขนุน กล้วยหอม  
แก้วมังกร หน่อหนา มะเฟือง ลำไย ทูเรียน  
ฝรั่ง

## 7. ฟอสฟอรัส

การมีภาวะฟอสฟอรัสในเลือดสูง ทำให้เกิดโรค  
แทรกซ้อนของต่อมพาราไธรอยด์ชนิดทุติยภูมิ ซึ่ง  
ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ปริมาณฟอสฟอรัสที่แนะนำ  
ให้รับประทานต่อวัน คือ 800-1200 มก. โดยรักษา  
ฟอสฟอรัสในเลือดไม่ให้เกิน 5.5 มก. ต่อเดซิลิตร

### ● อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง

#### เนื้อสัตว์และโปรตีน

ปลาเล็กปลาน้อย ไข่ปลา เครื่องในสัตว์ ไข่แดง

#### ธัญพืช

ถั่วต่าง ๆ เมล็ดทานตะวัน งา

#### ผลิตภัณฑ์จากนม

นมสด นมพว่องมันเนย นมเปรี้ยว ไอศกรีม

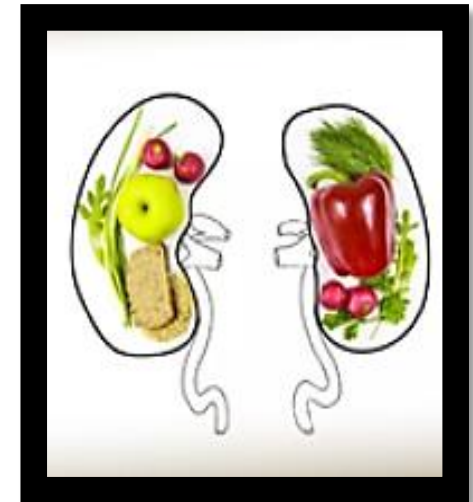
#### ขนมต่าง ๆ

ฝอยทอง ทองหยอด

#### เครื่องดื่ม

เบียร์ น้ำแร่ กาแฟ โกโก้ ช็อคโกแลต

## อาหารสำหรับโรคไตเรื้อรัง



ด้วยความปรารถนาดี ..

หน่วยไตเทียม

โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 075 - 340250 ต่อ 3806

## 1. โปรตีน

### ● การคำนวณโปรตีนที่ควรบริโภคต่อวัน

น้ำหนักตัวที่น่าจะเป็น (Kg) x ระดับกรัม

โปรตีนที่แพทย์กำหนด

### ● วิธีการคำนวณน้ำหนักตัวที่น่าจะเป็น

ส่วนสูง ซม. - 100 ในเพศชาย

ส่วนสูง ซม. - 105 ในเพศหญิง

### ● เนื้อสัตว์ที่ควรเลือกกิน

ปลาหู เนื้อหมู ไช้ขาว เนื้อไก่ ปลาช่อน

ปลาคูก ปลานิล

### ● เนื้อสัตว์ที่ควรเลี่ยง

ไช้แดง ปลาเค็ม กุนเชียง ไช้ปลา แหนม

เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ ปลาจ๋า

ปลากระป๋อง หนังหมู/หนังไก่ ปลาต้ม

หมูกรอบ

## 2. ไขมัน

เนื่องจากผู้ป่วยมักมีไขมันในเลือดสูง  
ร่วมด้วย จึงต้องเลือกชนิดที่ดี ที่ไม่เพิ่มไขมัน  
ตัวร้ายในร่างกาย เช่น ไขมันที่มีกรดโอเลอิกสูง  
อาทิ น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก  
น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันที่ควรเลี่ยง เพราะมี  
ไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันจากสัตว์ น้ำมันปาล์ม  
น้ำมันมะพร้าว ควรเลี่ยงไขมันชนิดทรานส์ที่แฝง  
ในอาหารต่างๆ เช่น เนยเทียม เบเกอรี่ต่าง ๆ ลูกก็

## 3. วิตามิน

ควรได้รับวิตามินบางชนิดเพิ่ม โดยเฉพาะ  
วิตามินชนิดที่ละลายในน้ำ เช่น วิตามินบีต่าง ๆ  
และกรดโฟลิก เนื่องจากจะมีการสูญเสียวิตามิน  
เหล่านี้ทางน้ำยาที่ใช้ในการล้างไต และผู้ป่วยมักจะ  
ได้รับวิตามินเหล่านี้ทางน้ำยาที่ใช้ในการ ล้างไต  
และผู้ป่วยมักจะได้รับวิตามินเหล่านี้น้อย เนื่องจาก  
ถูกจำกัด ผักและผลไม้ควรเลี่ยงวิตามินเอ เนื่องจาก  
จะมีการสะสมในร่างกาย ทำให้เกิดพิษได้

## 4. น้ำ

แนะนำให้ได้รับน้ำประมาณ 800-1,000 ซีซี  
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการบวม และปริมาณปัสสาวะ  
หรือจากคำแนะนำจากแพทย์

## 5. เกลือ

การรับประทานเกลือหรือ โซเดียมมาก  
ทำให้ความดันโลหิตสูงและบวม น้ำ ปริมาณของ  
โซเดียมที่ควรได้รับ ไม่ควรเกิน 2,300 มก./วัน  
(เท่ากับ 1 ช้อนชาของเกลือแกงหรือน้ำปลา 3 ช้อน  
ชาต่อวัน) ในกรณีมีความดันโลหิตสูงและควบคุม  
ได้ยาก มีอาการบวมหรือมีน้ำในช่องท้อง และการ  
ทำงานของหัวใจไม่ปกติ รวมทั้งมีน้ำหนักตัว  
เพิ่มขึ้น ควรจำกัด โซเดียมให้ น้อยกว่า  
1,800 มิลลิกรัม เช่น

เกลือ 1 ช้อนชา 2,000 มิลลิกรัม

น้ำปลาแท้ 1 ช้อนชา 400-600 มิลลิกรัม

ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา 400-500 มิลลิกรัม