

อาหารสำหรับโรคหลอดเลือดสมอง

การเลือกรับประทานอาหาร พร้อมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอย่างถูกหลักโภชนาการ โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงตลอด จนการนำหลักโภชนาการไปใช้ให้ถูกต้องควบคู่ไปกับการรักษาของแพทย์ จะทำให้ผลการรักษา มีประสิทธิภาพดีขึ้นและยังเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันและลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดสมองลงได้

หมายเหตุ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง มักมีปัจจัยเสี่ยง เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูงร่วมด้วยเสมอ การ จัดเตรียมอาหารสำหรับผู้ป่วย โรคหลอดเลือดสมองจึงควรคำนึงถึงปัจจัยเสี่ยงที่เกิดร่วมด้วยดังกล่าว

หลักสำคัญในการควบคุมและป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

- หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว เช่น กะทิ ไขมันสัตว์ หนังสัตว์ และเนื้อสัตว์ที่มีไขมันติดมาก ๆ เช่น กระดูกหมู หมูสามชั้น และขาหมู
- เลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด และน้ำมันรำข้าว
- ลดการกินขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ผลไม้เชื่อม และผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน
- เลือกกินอาหารที่มีเส้นใยสูงเพิ่มขึ้น เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวซ้อมมือ และถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ
- งดการกินอาหารที่มีรสเค็มจัดทุกชนิด ใช้เครื่องปรุงเท่าที่จำเป็น
- เลือกประกอบอาหารด้วยวิธีอบ นึ่ง ย่าง ต้ม แทนการใช้น้ำมันทอด

อาหารที่แนะนำสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูงและ ความดันโลหิตสูง

1. อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

อาหารที่ควรรับประทานเพิ่ม

- ผักทุกชนิด รับประทานได้ไม่จำกัด ใน 1 วัน ควรรับประทานให้หลากหลายชนิด
- ผลไม้รับประทานได้ 2-4 ส่วน / วัน (ผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ) เช่น ส้ม มะละกอ แคนตาลูป ชมพู

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- เนื้อสัตว์ติดมันต่าง ๆ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น แฮม กุนเชียง แหนม พะโล้ ขาหมู
- กะทิ ผลิตภัณฑ์จากกะทิ เช่น แอ้วเขียวหวาน ห่อหมก
- อาหารจำพวกแป้งขัดขาวต่าง ๆ
- อาหารมัน/ทอด เช่น มันฝรั่ง ข้าวเกรียบ กลัวยทอด
- ขนมอบชนิดต่าง ๆ เช่น ขนมปัง คุกกี้ พาย เค้ก ฯลฯ
- ขนมหวาน/เครื่องปรุงรสหวาน เช่น ลอดช่อง ทองหยิบ ทองหยอด มันเชื่อม น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง
- เครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม น้ำหวาน นมปรุงแต่งรสต่าง ๆ รวมทั้งแอลกอฮอล์
- ผลไม้รสหวาน เช่น ทูเรียน ลำไย ขนุน ละมุด น้อยหน่า ลิ้นจี่

ข้อเสนอแนะ

- ถั่วลิสงคั่ว / ชา / นม ควรใช้น้ำตาลเทียมแทนน้ำตาลทรายหรือนมข้นหวาน ใช้นมพร่องมันเนยแทนครีมเทียม
- ใช้นมพร่องมันเนย หรือน้ำเต้าหู้ไม่หวานแทนกะทิในการปรุงแกงและขนมหวาน
- วิธีปรุงอาหาร ใช้วิธีการ นึ่ง อย่าง อบ ตุ่น แทนการทอด ผัด
- ไข่แดง ไม่เกิน 2 ฟอง / สัปดาห์ (ไข่ขาวไม่จำกัดปริมาณ)
- ควรใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว ถั่วเหลือง ฯลฯ ยกเว้น น้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าว

2. อาหารสำหรับผู้ป่วยไขมันในเลือดสูง

อาหารที่ควรรับประทาน

- ปลาทะเลเช่น ปลาทู หรือปลาน้ำจืด เช่น ปลาทูน่า ปลานวลจันทร์ เพราะมีกรดโอเมก้า 3 ช่วยให้หัวใจทำงานเป็นปกติ ป้องกันการจับตัวของเกล็ดเลือด และช่วยลดความดันโลหิต
- ถั่วเมล็ดแห้ง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เช่น ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง มีใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ มีโปรตีนสูง ช่วยลด LDL สามารถใช้แทนเนื้อสัตว์ใหญ่
- ผัก ที่มีสีส้มต่าง ๆ และผลไม้หลากหลายทุกวัน เช่น ผักคะน้า ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง มีสารอาหารหลายชนิดที่ช่วยลด LDL และป้องกันโรคหัวใจ ให้พลังงานต่ำ และช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
- รับประทานผลิตภัณฑ์และธัญพืชไม่ขัดสี ทุกวัน เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังธัญพืช ข้าวกล้อง ข้าวโอต ลูกเดือย
- ใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวต่ำ แต่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวสูงในการทำอาหารเช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอยและน้ำมันรำข้าว
- รับประทานผลิตภัณฑ์นมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย แทนผลิตภัณฑ์นมไขมันเต็ม
- รับประทานกระเทียมสด วันละ 1/2 – 1 หัว เป็นส่วนหนึ่งของอาหารในชีวิตประจำวัน
- ควบคุมปริมาณอาหารแต่ละมื้อ โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ไม่เกินวันละ 200 กรัมหรือประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ เนื้อติดมัน สมอสังข์ อาหารทะเลบางชนิด
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัว เช่น เนย ควรใช้ไขมันไม่อิ่มตัว อย่างเช่น น้ำมันรำข้าวแทน
- อาหารประเภท แป้ง น้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) และผลไม้ที่มีรสหวานจัด นอกจากทำให้ไขมันไตรกลีเซอไรด์สูงแล้ว ยังทำให้ไขมันพอกที่ตับ เป็นผลให้น้ำตาลในเลือดสูง น้ำหนักเพิ่ม
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- อาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่ถูกดัดแปลง (Trans-fatty acid) เช่น ของทอด ขนมอบ มากา린 นอกจากจะทำให้คอเลสเตอรอลสูงแล้ว ยังทำให้ไขมันดี คือ HDL ต่ำลงอีกด้วย

3. อาหารผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

เมื่อพูดถึงความดันโลหิตสูง ทุกคนอาจทราบกันว่าต้องลดอาหารเค็ม คือเกลือ โซเดียม คนส่วนมากสามารถกินอาหารเค็มได้โดยไม่มีผลเสียอะไร แต่สำหรับคนบางกลุ่มที่มีภาวะไตต่อโซเดียม จำเป็นต้องลดอาหารเค็มเพื่อควบคุมความดันโลหิต

ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับของคนไทย แนะนำว่า ควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2400 มิลลิกรัมต่อวัน ถ้ามีความดันโลหิตสูงร่วมกับโรคไต แนะนำให้บริโภคโซเดียมไม่เกิน 2000 มิลลิกรัมต่อวัน

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- ของแห้ง ของดองเค็มและรมควัน เช่น ปลาเค็ม เบคอน ไส้กรอก ฯลฯ
- ซุปก้อน ซุปสำเร็จรูปทุกชนิด อาหารสำเร็จรูปต่างๆ
- ผักดองและผลไม้กระป๋อง รวมทั้งน้ำผลไม้กระป๋อง
- สารเคมีบางชนิดที่ใช้ในการประกอบอาหาร เช่น ผงฟู ผงชูรส
- อาหารที่ผสมเกลือ เช่น ถั่วอบเนย มันทอด ข้าวโพดคั่ว
- แป้งสำเร็จรูปพร้อมที่จะนำมาประกอบอาหาร เช่น แป้งทำขนมเค้ก
- เนยหรือมาการีนที่ผสมเกลือ
- เครื่องดื่มเกลือแร่
- น้ำพริกแกงสำเร็จรูป
- ลูกก๊ี้ แครกเกอร์ ส่วนใหญ่ผสมเกลือมาก ควรหลีกเลี่ยง
- ซอสปรุงรส เช่น ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ฯลฯ

ตารางแสดงปริมาณโซเดียมในอาหาร

อาหาร	โซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ 1 ช้อนชา (5 กรัม)	2000
ผงชูรส 1 ช้อนชา (5 กรัม)	492
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)	1160 - 1420
ซีอิ๊ว 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)	960 - 1420
ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)	383
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุง 1 ซอง (55 กรัม)	1320
ข้าวคลุกกะปิ 1 จาน (270 กรัม)	1745
กะปิ 1 ช้อนชา (5.7 กรัม)	497
น้ำพริกปลาร้า 1 ช้อนโต๊ะ	360
น้ำพริกตาแดง 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)	560