

เบาหวาน...จัดการได้

ในงาน Good Life Fair ซึ่งจัดขึ้นโดยนิตยสาร Health & Cuisine ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เมื่อเร็วๆ นี้ คุณเซียง จินตนา ควรทรงธรรม กรรมการผู้จัดการ บริษัท กลุ่มปาล์มธรรมชาติ จำกัด ได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรถ่ายทอดทางเลือกในการจัดการโรคเบาหวานด้วยวิถีธรรมชาติ พร้อมทั้งแบ่งปันประสบการณ์ตรง ในการดูแลสุขภาพในครอบครัวหลายท่านที่ป่วยด้วยโรคนี้อยู่ จนควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ได้อย่างต่อเนื่อง สามารถลดการใช้ยาลงเรื่อยๆ จนแพทย์ผู้ให้การรักษาถึงกับแปลกใจ



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการทานอาหารและระดับการใช้ยาอย่างเหมาะสม

สิ่งที่คุณป่วยควรทราบคืออาหารประเภทใดทานแล้วทำให้น้ำตาลในเลือดสูงเพื่อจะได้หลีกเลี่ยง และอาหารประเภทใดทานได้โดยไม่ทำให้ระดับน้ำตาลสูง

โดยปกติ เมื่อทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว ข้าวกล้อง ก๋วยเตี๋ยว พาสต้า ขนมปัง รวมถึงผลไม้ จะทำให้น้ำตาลในเลือดพุ่งสูงที่สุดและเร็วที่สุด เพราะคาร์โบไฮเดรตทุกชนิด จะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลเมื่อผ่านกระบวนการย่อย ซึ่งใช้เวลาเพียงไม่นาน เมื่อน้ำตาลในเลือดสูง ร่างกายจะหลั่งอินซูลินออกมาพาน้ำตาลเหล่านี้เข้าไปในเซลล์เพื่อให้เซลล์ใช้เป็นพลังงาน ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง คนเป็นเบาหวานไม่มีอินซูลินมากหรืออินซูลิน

ไม่มีประสิทธิภาพพอจะจัดการกับน้ำตาลปริมาณมากได้ น้ำตาลจึงตกค้างในกระแสเลือดและส่งผลเสียต่อสุขภาพ ผู้ป่วยจึงไม่ควรรับประทานอาหารในกลุ่มนี้หรือระวังไม่ทานในปริมาณที่มากเกินไป และควรวัดน้ำตาลหลังทานอาหาร 2 ชั่วโมงเสมอ เพื่อให้มั่นใจว่าร่างกายจัดการกับน้ำตาลในเลือดได้ทันนั้นหมายความว่าระดับน้ำตาลต้องไม่สูงเกิน 140 mg/dL

อาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ขาว ซีส ก็ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเช่นกัน แต่สูงน้อยกว่าและช้ากว่า เพราะตับสามารถเปลี่ยนโปรตีนให้เป็นน้ำตาลได้ช้าและไม่ค่อยมีประสิทธิภาพนัก ผู้ป่วยเบาหวานจึงสามารถรับประทานอาหารกลุ่มนี้ได้โดยไม่ต้องกังวลมาก เพราะแม้จะทานในปริมาณมาก น้ำตาลในเลือดหลังอาหาร 2 ชั่วโมงก็มักจะยังอยู่ในเกณฑ์ที่ดี

ส่วนอาหารที่ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงขึ้นเลย คือ ไขมัน เพราะร่างกายเปลี่ยนไขมันให้เป็นน้ำตาลไม่ได้ คนที่เป็นเบาหวานจึงควรทานไขมัน

“เบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากระบบควบคุม น้ำตาลในเลือดทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติและสูงต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหาร น้ำตาลที่สูงเกินไป เป็นพิษต่อร่างกาย ทำให้หลอดเลือดและระบบประสาทเสื่อม ติดเชื้อง่าย จนอาจส่งผลให้ต้องตัดขา ตาบอด ไตวาย รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง และมะเร็ง ดังนั้น การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในค่าที่ปลอดภัยซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ป่วยเบาหวานควรใส่ใจ

แนวทางการจัดการกับโรคเบาหวานที่ดีฉันนำมาใช้กับผู้ป่วยเบาหวานในครอบครัวมีเป้าหมายหลักคือควบคุมค่าระดับน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมงให้ไม่เกิน 140 mg/dL ซึ่งเป็นค่าที่จะไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาโดยแนะนำให้ผู้ป่วยมีเครื่องวัดน้ำตาลติดตัวไว้ตลอดเวลาสำหรับใช้ติดตามระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อ

เป็นหลักและควรทานให้มากเพื่อเป็นแหล่งพลังงานทดแทนพลังงานที่เดิมเคยได้รับจากคาร์โบไฮเดรต นอกจากนี้ ไขมันยังช่วยให้รู้สึกอร่อยและอิ่มนาน

ยังคงมีความเข้าใจผิดๆ ว่าการทานอาหารประเภทไขมันส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้อ้วนหรือคอเลสเตอรอลสูง แต่จริงๆ แล้วเราควรระมัดระวังคาร์โบไฮเดรตมากกว่า โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งดิฉันเรียกว่าเป็นคนที่แพ้งังและน้ำตาล หลายท่านอาจไม่ทราบว่าความอ้วนที่สะสมบริเวณหน้าท้องนั้นมาจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ท่านเข้าไปซึ่งถูกเปลี่ยนให้เป็นน้ำตาล และน้ำตาลส่วนเกินที่ร่างกายเผาผลาญไม่หมดจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยอิทธิพลของอินซูลิน

ผู้ป่วยควรเริ่มด้วยการทานอาหารอย่างที่เคยทาน แต่ให้วัดน้ำตาลก่อนอาหารและวัดอีกครั้งหลังทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง เพื่อเปรียบเทียบให้รู้ว่าอาหารที่ท่านเข้าไปทำให้น้ำตาลสูงเกิน 140 mg/dL หรือไม่ หากใช่ มือต่อไปให้ลดคาร์โบไฮเดรตลงครึ่งหนึ่ง เพิ่มโปรตีนและไขมันเข้าไปแทน แล้ววัดน้ำตาลหลังทานอาหาร 2 ชั่วโมงดูอีก หากยังเกินมือต่อไปก็ให้ลดคาร์โบไฮเดรตลงอีก ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนค่าน้ำตาลหลังทานอาหาร 2 ชั่วโมงต่ำกว่า 140 นั่นหมายถึงชนิดและปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ผู้ป่วยสามารถทานได้อย่างปลอดภัย และสามารถใช้เป็นมาตรฐานสำหรับมือต่อไปได้

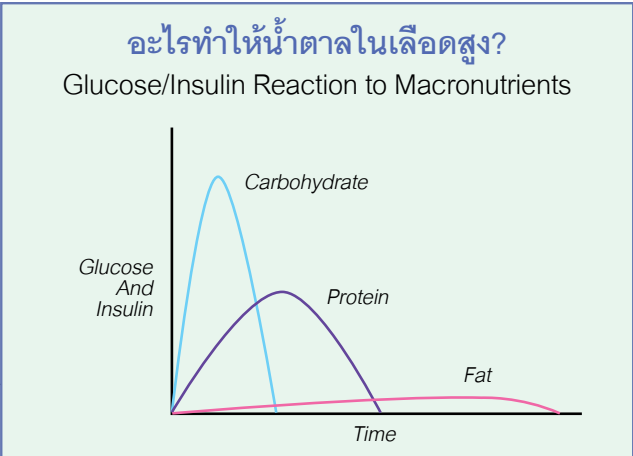
เมื่อคุ้นเคยจนสามารถกะประเภทและปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับตนเองได้แล้ว อาจวัดน้ำตาลในเลือดเฉพาะมือที่ท่านเยอะที่สุดในแต่ละวันได้ ในกรณีที่ทานยากกระตุ้นการหลั่งอินซูลินหรือฉีดอินซูลินอยู่ หากปฏิบัติตนตามนี้ได้ดีแล้วและต้องการเลิกใช้ยาให้ค่อยๆ ลดยาลงทีละน้อย พร้อมกับลดปริมาณการทานคาร์โบไฮเดรตลงโดยไม่ลืมที่จะเพิ่มโปรตีนและไขมันทดแทน และตรวจวัดระดับน้ำตาลควบคู่กันไป ทั้งนี้ควรทำภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์



ดิฉันแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวที่เป็นเบาหวานทานอาหารร่วมกับคนอื่นๆ ได้เพียงแค่ทุกมื้อให้ใช้ผักใบเขียวที่ชอบ เช่น ตำลึง กวางตุ้ง คะน้า ถั่วงอก หรือผักกาดขาว ลวกทานแทนข้าว และต้องระวังไม่เลือกทานผักที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง อาทิ มันฝรั่ง เผือก แครอท พักทอง ข้าวโพด และเน้นทานไขมันให้มาก เช่น เลือกทานไข่เจียวหรือไข่ดาวแทนไข่ต้ม เพราะได้กรดไขมันดีจากน้ำมันปลาสูตรเข้มข้นที่ใช้ทอด ผู้ป่วยยังอาจเลือกทานแกงกะทิและหมูสามชั้นแทนหมูเนื้อแดงได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงการทานผลไม้ น้ำผลไม้ นม นมถั่วเหลืองที่ใส่น้ำตาล และไม่เลือกทานอาหารที่ติดฉลาก Low Fat เพราะอาหารพวกนี้มักเติมน้ำตาลหรือแป้งเข้ามาแทนไขมันเพื่อทำให้มีรสชาติดี

เมื่อเลือกทานอาหารที่ถูกต้อง ระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลง ค่าไตรกลีเซอไรด์ซึ่งคือค่าไขมันที่มาจากแป้งและน้ำตาลจะลดต่ำลงด้วย ส่งผลดีต่อหัวใจและหลอดเลือด ผู้ป่วยจะพบว่าสามารถทานอาหารได้มากเท่าที่ต้องการ ไม่ต้องทนหิว ทั้งยังควบคุมระดับน้ำตาลเองได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยอาจไม่ต้องพึ่งพึ่งยาเลยในที่สุด และหากออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปด้วยก็จะยิ่งส่งผลดีมากขึ้น

คุณเข้ยืนยันว่าการเลือกทานอาหารที่ถูกต้อง ร่วมกับการหมั่นตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร 2 ชั่วโมงเป็นสิ่งจำเป็นในการควบคุมโรคเบาหวานไม่ให้ส่งผลเสียต่อตัวผู้ป่วยในระยะยาว ระดับน้ำตาลที่ลดลงอย่างชัดเจนจะเป็นข้อพิสูจน์อย่างดีว่าโรคเบาหวานเป็นโรคที่เราสามารถควบคุมและจัดการได้จริงอย่างยั่งยืน



น้ำดื่มปราศจากน้ำตาล
กรอบอร่อยได้คุณค่า