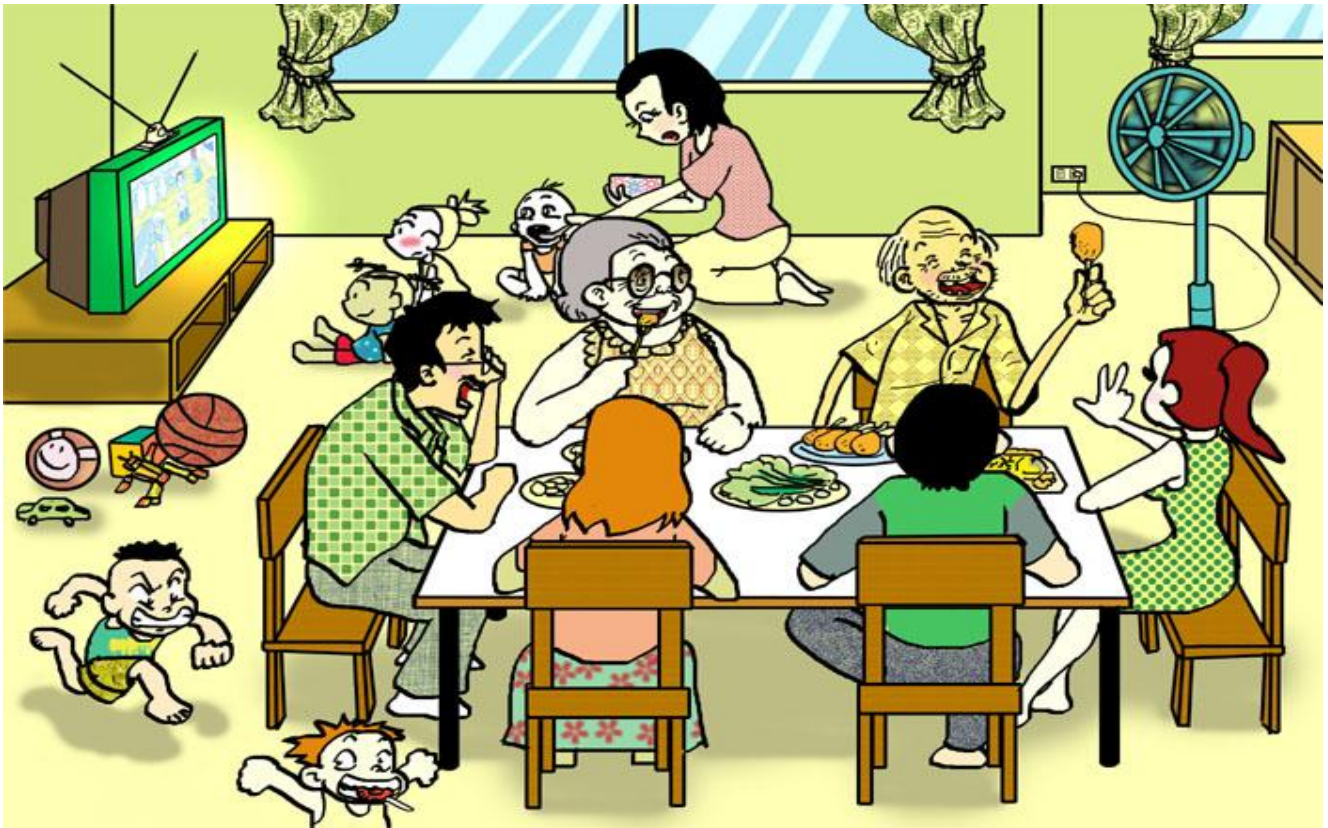




ภาวะโภชนาการและอาหารที่เหมาะสม

สำหรับผู้สูงอายุ



โดย สุทิตา ปิติญาณ (พยาบาล APN)

ที่ปรึกษา อ.พญ. จินตนา อาสนะเสน

คลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศิริราช

โดยทั่วไปภาวะทางโภชนาการ แบ่งเป็น

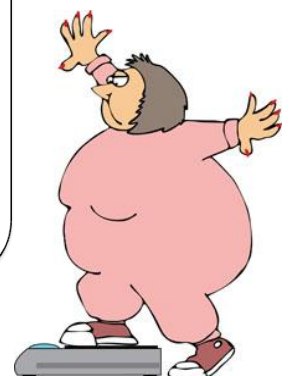
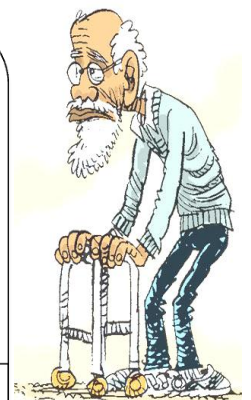
1. ภาวะโภชนาการที่ดี

อาหารถูกหลัก โภชนาการ	มีสารอาหารครบถ้วน
ภาวะโภชนาการที่ดี	
เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย	ร่างกายนำไปใช้ได้จริง มีประสิทธิภาพ



2. ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (หรือ ภาวะทุพโภชนาการ)

อาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ	มีสารอาหารไม่ครบถ้วน
ภาวะโภชนาการไม่ดี ภาวะทุพโภชนาการ	
ปริมาณไม่เหมาะสมกับความ ต้องการของร่างกาย	ร่างกายไม่สามารถนำ สารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้



ลักษณะของผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการที่ดี



ร่างกายมีระบบการปรับตัวและการฟื้นตัว
หลังการเจ็บป่วยเป็นไปตามปกติ
กล้ามเนื้อแข็งแรง ไม่ฝ่อลีบ
ผิวหนังดี ไม่แห้ง หรือ มีผื่นคัน
มีไขมันใต้ผิวหนังปริมาณพอดี
เยื่อตาและปากมีสีชมพู

ลักษณะของผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี

ร่างกายมีระบบการปรับตัว การฟื้นตัวหลังการเจ็บป่วยเป็นไปได้ช้ามาก
กล้ามเนื้อฝ่อลีบ หรือ อ่อนแรง
ผิวหนังแห้ง แตก หรือมันเกินไป
มีไขมันใต้ผิวหนังลดลง / มากเกินไป
เยื่อตาและปากซีด หรือ แดงเกินไป



ความชุกของผู้สูงอายุที่มีภาวะทุพโภชนาการ

10% อยู่บ้านตนเอง / ครอบครัว



10 % – 50 % นอนในโรงพยาบาล

และมีภาวะเจ็บป่วยรุนแรง

10 % – 70 % อาศัยอยู่ใน
สถานพักฟื้นและ
ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุต่างๆ



ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการ



สังคม

เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะทุพโภชนาการได้ คือ

1. การเข้าสังคมมากเกินไป

รับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม

เช่น สุรา ขนมหวาน เป็นต้น.



2. อยู่คนเดียว ขาดการเข้าสังคม

ไม่สามารถซื้อ หรือ ทำอาหารได้

เอง หรือ ไม่อยากรับประทานอาหาร

เพราะขาดเพื่อนร่วม

รับประทานอาหาร.

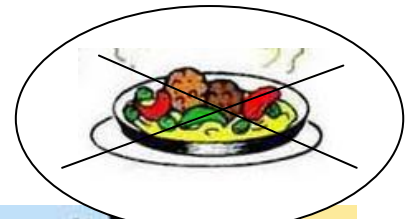




อารมณ์

1. ผู้สูงอายุที่มีอารมณ์เศร้าหมอง

ไม่อยากรับประทานอาหาร หรือ เบื่ออาหาร ทำให้ได้
สารอาหาร – ปริมาณอาหารไม่เพียงพอ
ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ.



2. ผู้สูงอายุที่มีความเครียดกังวล

อารมณ์แล้วใช้การรับประทานอาหารเป็นวิธีการผ่อนคลายความเครียด
หรือ มีความสุขในการรับประทานอาหาร รวมถึงความชอบในการเลือก
รับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูงๆ เกิดความไม่สมดุลย์ของสารอาหาร
หรือปริมาณอาหารมากเกินไป
ความต้องการของร่างกาย
ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ
หรือ โรคอ้วน ขึ้นได้.

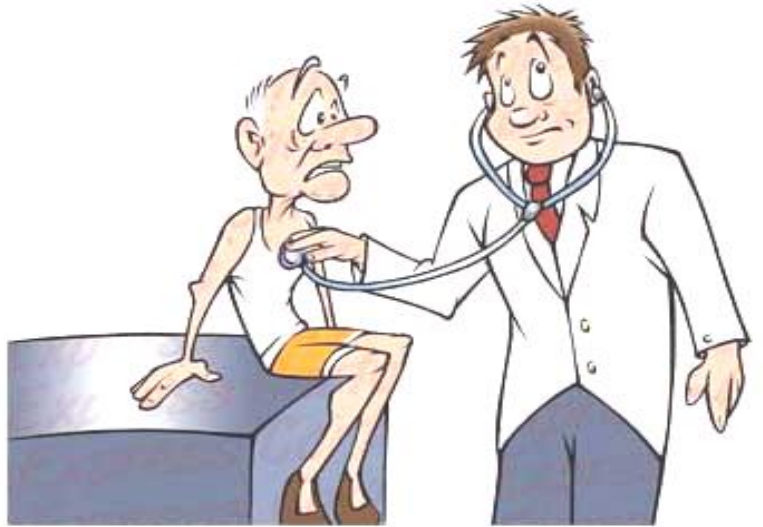




ร่างกาย

1. ได้รับสารอาหาร

น้อยเกินไป ไม่เพียงพอต่อ
ความต้องการของร่างกาย

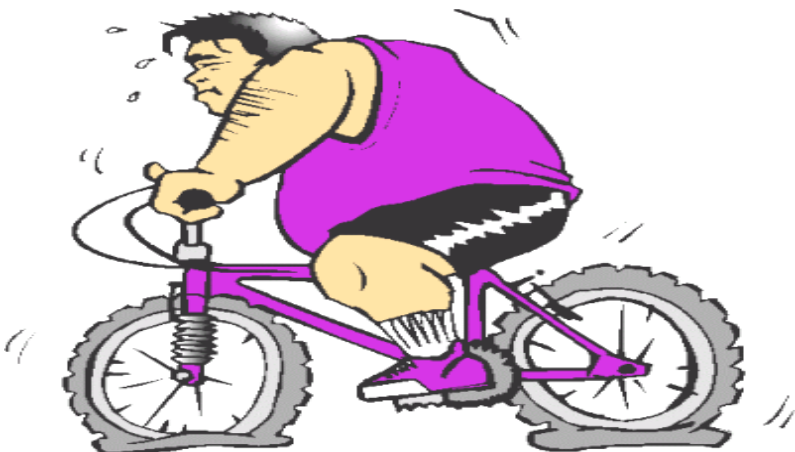


หรือ ได้รับสารอาหารปกติแต่ร่างกายดูดซึมไม่ได้ หรือนำสารอาหารไป
ใช้ไม่ได้ อันเนื่องมาจากการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ หรือ มีความบกพร่อง
ของร่างกาย เช่น ไม่มีฟัน กลืนลำบาก ลำบากอาหารหรือน้ำ เบื่ออาหาร
จากโรคทางกายบางชนิด เป็นต้น.

2. ได้รับสารอาหารมากเกินไป ทำให้เกิดการสะสมของน้ำตาล

และไขมัน ร่างกายมีความผิดปกติเกี่ยวกับการดูดซึมและการเผาผลาญ
ร่างกายนำไปใช้งานไม่หมด เกิดการสะสมขึ้น รวมถึง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่
ออกกำลังกายน้อยลง หรือ ไม่ได้ออกกำลังกายได้เลย ทำให้เกิด

ภาวะทุพโภชนาการได้เช่นกัน.



สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

1. สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ของผู้สูงอายุห่างไกลตลาด ร้านค้า
หรือแหล่งอาหาร ทำให้ไม่สะดวก
ในการเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสม



และถูกหลัโภชนาการได้ หรือขาดผู้ดูแลในการไปเลือกซื้ออาหารมาให้.

2. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความจำเป็นต้องซื้ออาหาร

จากร้านอาหารสำเร็จรูปซึ่งอาจมีปริมาณสารอาหารที่ไม่เหมาะสม
กับร่างกายทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการตามมาได้.





เศรษฐฐานะ



ภาวะทางการเงินมีส่วนสำคัญในการ

เลือกรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ เพราะอาหารที่มีคุณค่าทาง

โภชนาการส่วนใหญ่ราคาค่อนข้างสูง รวมถึงค่าใช้จ่ายในการประกอบ

อาหาร การไปเลือกซื้ออาหาร สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยทางการเงินที่มี

ส่วนสำคัญในการเลือกซื้ออาหาร.

สรุป...

จะเห็นได้ว่าทุกปัจจัย ไม่ว่าจะเป็น ต้นทุน

อาหาร ร่างกาย สิ่งแวดล้อม เศรษฐฐานะ

ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนทำให้ผู้สูงอายุ

มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมได้ แต่ทั้งนี้และทั้งนั้น

ความตั้งใจและการเห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารให้

เหมาะสม ทั้งชนิดและปริมาณให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ยังคงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเสมอ.



อาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ

โรคเบาหวาน

ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลมากเกินไป

ควร เน้นอาหารที่หลากหลาย รับประทานให้พอเหมาะเท่าๆ กัน

ในแต่ละมื้อ จะช่วยทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ได้ง่ายขึ้น
และช่วยชะลอโรคแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้.

ผัก = 2/4 ส่วน ต่อ 1 มื้อ



ข้าว แป้ง น้ำตาล = 1/4 ส่วน ต่อ 1 มื้อ



ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน

ต้องใส่ใจกับ

น้ำตาล คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ = 1/4 ส่วนต่อ 1 มื้อ



➤ น้ำตาล

ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูง และเมื่อบริโภคมากเกินไปร่างกายนำไปใช้ไม่หมดจะมีผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และระดับไขมัน ในเลือดสูงขึ้น ได้ด้วย หากต้องการบริโภคหวาน ควรเลือกรับประทาน สารที่ให้ความหวานแต่ไม่ให้พลังงาน เช่น น้ำตาลเทียม (ที่ผ่านการรับรองจาก อย.) และที่สำคัญควรหลีกเลี่ยง ผลไม้บางชนิดที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เช่น มะม่วงสุก, ทุเรียน, ทูเรียน ฯลฯ



ส้มเขียวหวาน 2 ผล



มะม่วงสุก 1/2 ผลกลาง



กล้วยหอม 1/2 ผลใหญ่

= ข้าว 1 ทัพพี

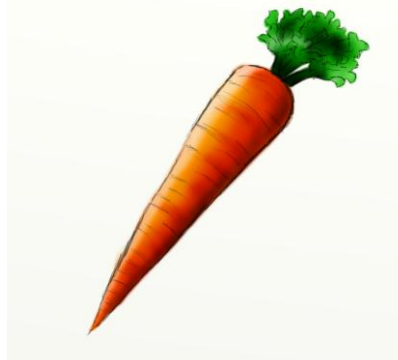


➤ คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรตทุกชนิดมีผลต่อ
การเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด
โดยตรง สิ่งสำคัญ คือ



ผู้ป่วยเบาหวานควรเลือก รับประทาน คาร์โบไฮเดรตที่มีใยอาหารสูง
จะทำให้การดูดซึมน้ำตาลช้าลง เช่น ฟักทอง แครอท ถั่วงอก ถั่วลันเตา
ถั่วพู ตำลึง ผักกะเฉด ผักคะน้า บล๊อคโคลี่ ข้าวโพดอ่อน เป็นต้น.



ควร รับประทานคาร์โบไฮเดรตแต่ละมื้อให้
เท่าๆ กัน ไม่เพิ่ม หรือ ลดมื่อใดมื่อหนึ่ง เพราะ
จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่
(สูงหรือต่ำเกินไปได้).



➤ ไขมัน

ในอาหารประกอบด้วยไขมัน

หลัก 2 ชนิด คือ



โคเลสเตอรอล และ ไตรกลีเซอไรด์

ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไขมันจากสัตว์ หนังสัตว์
เครื่องในสัตว์ และอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น กะทิ เนย ขนมอบ
มาการีน น้ำมันมะพร้าว เป็นต้น.

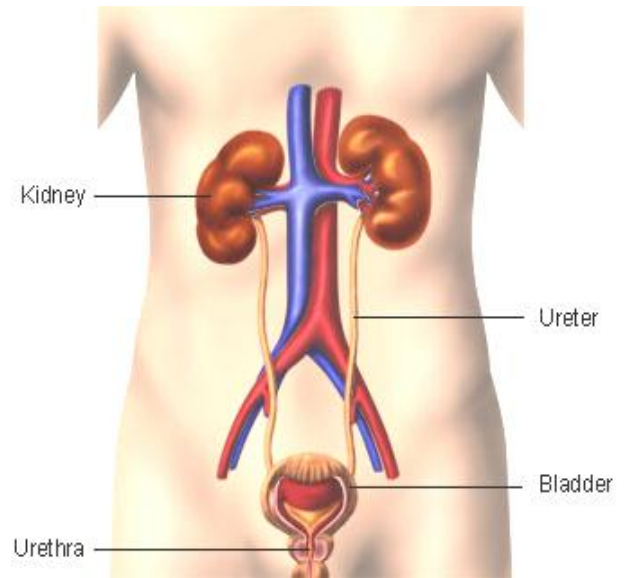


ควรรับประทาน กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่จะพบมากในน้ำมันรำข้าว
น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก น้ำมันปลา เป็นต้น.



โรคไต

ไต เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่สำคัญ
ในการกำจัดสารน้ำ เกลือแร่ และ
ของเสียในร่างกาย



สำหรับผู้ที่เป็นโรคไตวายเรื้อรัง

การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคของผู้ป่วยจะช่วยลดการคั่ง
ของสารน้ำ เกลือแร่ และของเสียในร่างกาย และสามารถช่วยชะลอความ
เสื่อมของไตได้ด้วย ดังนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคไตควร

- ลดอาหารเค็ม
- ลดการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงหรือเนื้อสัตว์ลง
- หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์
- ควรจำกัดผลไม้ - ผักบางชนิดที่มีโพแทสเซียมสูง



➤ ลดอาหารเค็ม

การบริโภคเกลือมากเกินไปจะมีผลเสียต่อ

ผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง คือ จะทำให้ความดันโลหิตสูง บวม น้ำท่วมปอดได้

อาหารที่มีเกลือมากควรหลีกเลี่ยง



- อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ

อาหารกึ่งสำเร็จรูป

- อาหารที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร

ต่างๆ ได้แก่ หมัก ดอง ตากแห้ง ปรุงรส

➤ ลดการรับประทานเนื้อสัตว์ลง

กระบวนการเผาผลาญโปรตีนในร่างกายทำให้เกิดของเสียได้

โดยที่ไตมีหน้าที่กำจัดออก ถ้าไตเสื่อมของเสียจะคั่ง ทำให้เกิดอาการ

และภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

ตามมาได้ เช่น คลื่นไส้

อาเจียน ซึมลง เป็นต้น.



➤ เลี่ยงไขมันจากสัตว์

เช่น มันหมู มันไก่ มันเป็ด หนังไก่
ขาหมู เครื่องในสัตว์

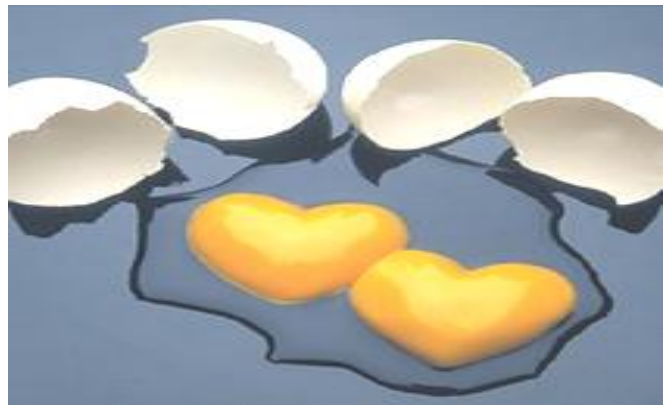
ควรหลีกเลี่ยงไขมันจากพืชบางชนิด

เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม

กะทิ แกงต่างๆ



ควรใช้ น้ำมันถั่วเหลืองแทน



หลีกเลี่ยงการรับประทานไข่แดงใน
ปริมาณมาก เนื่องจากไข่แดงมี

Phosphorus และ Cholesterol มากสำหรับไข่ขาว มีโปรตีนสูง

สามารถรับประทานได้ แต่ต้องคำนึงถึงปริมาณโปรตีนที่ได้ในวันนั้น

ถ้ารับประทานไข่ขาว หรือนมมาก ควรลดปริมาณการรับประทาน

เนื้อสัตว์ในวันนั้นลง.

เนื่องจากผู้ป่วยโรคไตจำเป็นต้อง

ลดปริมาณเนื้อสัตว์ลง

ดังนั้นสารอาหารหลักที่ให้

พลังงาน จึงเป็นอาหารประเภท

แป้ง หรือ คาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น บะหมี่ เผือก มัน

ขนมจีน เป็นต้น

แต่สำหรับผู้ป่วยโรคไตที่เป็นเบาหวานร่วมด้วยควรปรึกษาแพทย์

ผู้เชี่ยวชาญ ถึงสูตรอาหารที่เหมาะสมต่อไป

➤ หลีกเลี่ยงผลไม้และผักบางชนิดที่มีโพแทสเซียมสูง

ไตเสื่อมทำให้การขับโพแทสเซียม ออกได้ไม่ดีและอาจทำให้

มีการคั่งของโพแทสเซียมในเลือด

ได้ถ้าระดับโพแทสเซียมสูงมาก

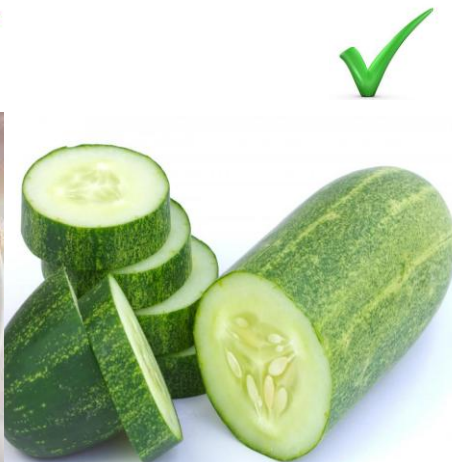
อาจทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ

หรือ หยุดเต้นได้.



โพแทสเซียมในผักแต่ละชนิดมีปริมาณที่แตกต่างกัน

- มีสูง ควรด ได้แก่ หัวปลี ผักชี ต้นกระเทียม
- มีมาก ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ บร็อคโคลี่ แครอท มันเทศ ผักบุ้ง
เห็ดฟาง มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบแมงลัก โหระพา หน่อไม้ฝรั่ง
หอมแดง ผักปวยเล้ง มันฝรั่ง มะเขือเทศ ดอกกระหล่ำ ถั่วต่างๆ
- มีปานกลาง ได้แก่ เห็ดนางฟ้า แตงกวา พริกเขียว พริกฝรั่ง
ผักกาดขาว มะเขือเทศสีดา พริกหยวก
- มีน้อย ได้แก่ บวบเหลี่ยม ถั่วพู หอมหัวใหญ่
- มีน้อยที่สุด คือ เห็ดหูหนู



โพแทสเซียมในผลไม้แต่ละชนิดมีปริมาณที่แตกต่างกัน

- มีสูง ควรด เช่น ทูเรียน



ผลไม้อบแห้งต่างๆ (ลูกเกด ลูกพรุน) เป็นต้น

- มีมาก ควรหลีกเลี่ยง เช่น กกล้วย

มะพร้าว ลำไย เป็นต้น



- มีปานกลาง เช่น ฝรั่ง มะขาม

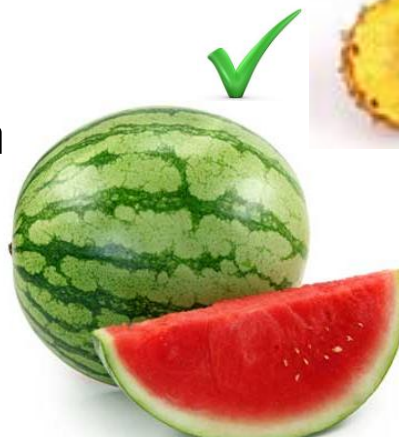
กระท้อน ส้ม รางสาด องุ่น มะม่วง

มะละกอสุก ลิ้นจี่ ละมุด ขนุน

ลูกพรุน ลูกเกด



- มีน้อย เช่น แตงโม สับปะรด



อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด

- งดอาหารที่มีรสเค็ม เช่น ไข่เค็ม กะปิ
เต้าเจี้ยว ผักดองต่างๆ เต้าหู้ยี้ หมูเค็ม ปลาเค็ม
อาหารกระป๋องที่มีปริมาณเกลือสูงๆ เป็นต้น



ผลเสียเมื่อรับประทานเกลือมากเกินไป

จะทำให้ร่างกายมีการคั่งของเกลือและ
สารถ้าน้ำมากขึ้น ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักขึ้น
ทำให้มีอาการบวม หอบเหนื่อย จากน้ำท่วมปอดได้



- หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง

ไขมันที่ควรหลีกเลี่ยง คือ ไขมันอิ่มตัว
ที่มาจากสัตว์ และไขมันที่มาจากพืชบางชนิด
เช่น เนย มะพร้าว ปาล์ม



ไขมันที่ควรรับประทาน ได้แก่ ไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งพบมากใน
น้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย
น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันงา

➤ เน้นอาหารที่มีปริมาณกากใยสูง

อาหารที่มีกากใยมากจะช่วยลดการดูดซึมไขมัน
ป้องกันท้องผูก ช่วยลดโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่



อาหารที่มีกากใยมาก

เช่น ซีเรียล ข้าวโพด ข้าว

กล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง

โฮลวีต จมูกข้าว หัวบุก ฯลฯ



ผลไม้ที่มีกากใยมาก เช่น

ฝรั่ง ส้ม สับปะรด มะละกอ

ละมุด ฯลฯ



ผู้สูงอายุควรใส่ใจแคลเซียม

แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อความแข็งแรงของกระดูก

ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนได้มากอยู่แล้ว จึงควรเลือก

รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุน เช่น



นมและผลิตภัณฑ์จากนม ถั่วและผลิตภัณฑ์

จากถั่ว เช่น เต้าหู้ เต้าฮวย ฯลฯ และงาขาว งา

ดำ หรือ ปลาตัวเล็กที่รับประทานได้ทั้งกระดูก



เช่น ปลาข้าวสาร ปลาเก๋ดขาว สัตว์น้ำตัวเล็กที่

รับประทานได้ทั้งตัว เช่น กุ้งฝอย กุ้งแห้ง ฯลฯ

นอกจากนั้นผักใบเขียวบางชนิดมีแคลเซียมสูง

ด้วย เช่น คะน้า บรอกโคลี ผักกวางตุ้ง ผักกาดเขียว กระหล่ำปลี

ควรหลีกเลี่ยง ผักใบเขียวบางชนิดมีแคลเซียมแต่มีสารไฟเตต

(Phytate) และออกซาเลต (Oxalate) สูงด้วยจึงทำให้การดูดซึม

แคลเซียมไม่ดีเท่าที่ควร ได้แก่ ผักโขม ผักปวยเล้ง.

สรุป...

ผู้สูงอายุทั่วไปและผู้สูงอายุ



ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

โรคหัวใจ เป็นต้น ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

ที่เหมาะสม ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ดังนั้นหลักสำคัญในการรับประทานอาหาร คือ

*** * ความหลากหลายและความสมดุล * ***



อาหารทุกชนิดให้พลังงาน.....

ถ้าบริโภคมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ร่างกายนำไปใช้ไม่หมด

เกิดการสะสมในร่างกาย อาจทำให้เกิดภาวะทूपโภชนาการเกิน

(โรคอ้วน) ได้.



เรื่องอาหารต้องใส่ใจ ทั้งชนิดและปริมาณ

ไม่มากเกินไป ไม่น้อยไป

ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะให้สม่ำเสมอ

เน้นสมดุลย์ของร่างกายและจิตใจ

ด้วยความปรารถนาดี

คลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศิริราช



02-419-7392

