กินดีไตดี อายุยืน

เคล็ดลับดูแลสุขภาพไตให้แข็งแรง

เมนูอาหารชะลอไตเสื่อม

136 เมนูอาหารครบจบในเล่มเดียว

(อาหารคาว/ของหวาน/เครื่องดื่ม)

โบนัสพิเศษ VDO Book สอนทำอาหารท้ายเล่ม

จัดทำโดย

www.thaikidneycare.com

สารบัญ

บทที่ 1 ทำความรู้จักอวัยวะที่ชื่อว่า ไต

- 7 สาเหตุ โรคไตเรื้อรัง 3
- ไตคืออะไร 4
- หน้าที่ของไต 4

บทที่ 2 ชะลอโรคไตเรื้อรังควรรู้เรื่องต่อไปนี้

- โรคไตเรื้อรัง ทำไมต้องคุมอาหาร 7
- 3 ค่าสำคัญ ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรทราบ 8
- ค่า GFR คืออะไร 9
- ค่า Creatinine คืออะไร 10

ค่า BUN สูง ต่ำ ส่งผลอย่างไร 11

บทที่ 3 คุมอาหารให้เหมาะกับระยะโรคไต ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรเข้าใจเรื่องนี้

- วิธีคำนวณน้ำหนักตัวที่เหมาะสม 13
- พลังงาน 19
- โปรตีน 21
- ไขมัน 27
- โพแทสเซียม 29
- ฟอสฟอรัส 41
- โซเดียม 45

สารบัญ

บทที่ 4 เมนูอาหาร 100 เมนูสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ประเภท ต้ม แกง

เมนูที่ 1	แกงเลียงกุ้งสด	57
เมนูที่ 2	ซุปเปอร์ไข่ขาว	58
เมนูที่ 3	แกงไก่ใส่ฟักทอง	59
เมนูที่ 4	ต้มโคล้งปลาทับทิม	60
เมนูที่ 5	ต้มจืดลูกชิ้นอกไก่	61
เมนูที่ 6	ข้าวต้มหมูรสแซ่บ	62
เมนูที่ 7	ต้มยำไข่ขาวเจียวเห็ดนางฟ้า	63
เมนูที่ 8	ก๋วยเตี๋ยวน้ำไก่ฉีก	64
เมนูที่ 9	แกงป่าปลานิล	65
เมนูที่ 10	ไข่น้ำทรงเครื่อง	66
เมนูที่ 11	แกงส้มผักรวม	67
เมนูที่ 12	แกงจืดแตงกวายัดไส้	68
เมนูที่ 13	โจ๊กไข่ขาวอกไก่	69
เมนูที่ 14	ต้มแซ่บปลาช่อน	70
เมนูที่ 15	ก๋วยจั๊บไก่น้ำใสไข่ขาว	71
เมนูที่ 16	แกงเหลืองมะละกอกุ้งสด	72

สารบัญ

เมนูที่ 17 แกงอ่อมไก่ใส่ฟัก 73
เมนูที่ 18 ไข่ต้มกุ้งสับ 74
เมนูที่ 19 ต้มยำปลาน้ำใสใส่ใบกะเพรา 75
เมนูที่ 20 ต้มข่าไก่ 76
เมนูที่ 21 ซุปมักกะโรนีไก่ 77
เมนูที่ 22 แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ 78
เมนูที่ 23 ซุปบวบพริกสด 79

ประเภท ข้าวผัด ผัด ทอด

เมนูที่ 24 ปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่าย 80
เมนูที่ 25 ข้าวผัดต้มยำอกไก่ 81
เมนูที่ 26 คั่วกลิ้งอกไก่ไข่ขาวดาว 82
เมนูที่ 27 ไข่ขาวคั่วพริกเกลือ 83
เมนูที่ 28 ไก่ผัดพริกหยวก 84
เมนูที่ 29 ถั่วลันเตาผัดก้ง 85
เมนูที่ 30 ผัดแกงเขียวหวานไก่ 86
เมนูที่ 31 ไข่สะใภ้ 87
เมนูที่ 32 ผัดถั่วงอกทรงเครื่อง 88
เมนูที่ 33 ผัดบวบใส่ไข่ 89

สารบัญ

เมนูที่ 34	คั่วไก่มะละกอ	90
เมนูที่ 35	ผัดฉ่ากุ้ง	91
เมนูที่ 36	ไข่ขาวผัดฉ่า	92
เมนูที่ 37	ผัดผงกะหรี่กุ้ง	93
เมนูที่ 38	เห็ดหูหนูดำผัดไข่ขาว	94
เมนูที่ 39	ไข่ขาวยัดไส้ทรงเครื่อง	95
เมนูที่ 40	หมี่คลุกอกไก่	96
เมนูที่ 41	ฉู่ฉี่กุ้งสด	97
เมนูที่ 42	บวบชุบไข่คั่วพริก	98
เมนูที่ 43	ข้าวไข่ข้นราดพริกขี้หนู	99
เมนูที่ 44	ผัดเปรี้ยวหวาน	100
เมนูที่ 45	ข้าวผัดปลาทูทรงเครื่อง	101
เมนูที่ 46	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไข่ขาว	102
เมนูที่ 47	ปลาทูราดพริก	103
เมนูที่ 48	ทอดมันไข่ขาว	104
เมนูที่ 49	มะระผัดไข่	105

สารบัญ

ประเภท ยำ พล่า ลาบ หลน

เมนูที่ 50 ยำแตงกวาเส้นราเมงไข่ขาว 106
เมนูที่ 51 พล่าเห็ดหูหนู 107
เมนูที่ 52 ลาบไก่ฉีก 108
เมนูที่ 53 ปลาทอดราดซอสมะขาม 109
เมนูที่ 54 ยำแป้งกรอบรสแซ่บ 110
เมนูที่ 55 พล่ากุ้งพริกเผา 111
เมนูที่ 56 ลาบเห็ดหูหนูหมูสับ 112
เมนูที่ 57 ยำไข่ขาวอกไก่สับ 113
เมนูที่ 58 ข้าวคลุกกะปิ 114
เมนูที่ 59 ยำทูน่าสมุนไพร 115
เมนูที่ 60 หลนปลาทูน่า 116
เมนูที่ 61 ปลากะพงลุยสวน 117
เมนูที่ 62 ยำถั่วพูกุ้งสด 118
เมนูที่ 63 เมี่ยงปลาทู 119
เมนูที่ 64 ยำขนมจีนไข่ขาวดาว 120
เมนูที่ 65 สเต็กอกไก่น้ำจิ้มแจ่ว 121
เมนูที่ 66 ลาบปลานิล 122
เมนูที่ 67 ปอเปี๊ยะแอปเปิล 123
เมนูที่ 68 ยำมะเขือยาวกุ้งสด 124

สารบัญ

ประเภท น้ำพริก

เมนูที่ 69 น้ำพริกอ่องอกไก่ 125
เมนูที่ 70 ซุบเห็ดนางฟ้า 126
เมนูที่ 71 น้ำพริกข่า 127
เมนูที่ 72 ซุบมะเขือเปราะ 128
เมนูที่ 73 น้ำพริกปลาทู 129
เมนูที่ 74 น้ำพริกอกไก่ผัด 130

ประเภทนึ่ง ตุ๋น อบ

เมนูที่ 75 ไข่ม้วน 3 กษัตริย์ราดซอสข้น 131
เมนูที่ 76 บวบนึ่งยัดไส้ 132
เมนูที่ 77 ปลาทับทิมนึ่งมะนาว 133
เมนูที่ 78 กุ้งอบวุ้นเส้น 134
เมนูที่ 79 พริกหยวกยัดไส้อกไก่สับ 135
เมนูที่ 80 ไข่ขาวตุ๋นกุ้งนึ่งมะนาว 136
เมนูที่ 81 ข้าวตุ๋นกุ้ง 137
เมนูที่ 82 ไข่ขาวม้วนยัดไส้ทรงเครื่อง 138

สารบัญ

ประเภท แป้งปลอดโปรตีน

เมนูที่ 83 ยำวุ้นเส้นรสแซ่บ 139

เมนูที่ 84 หมูมะนาวเส้นเซี่ยงไฮ้ 140

เมนูที่ 85 ผัดไทยวุ้นเส้นกุ้งสด 141

เมนูที่ 86 สุกี้แห้งทรงเครื่อง 142

เมนูที่ 87 ไก่ผัดวุ้นเส้นต้มยำแห้ง 143

เมนูที่ 88 วุ้นเส้นกะเพราไก่ 144

เมนูที่ 89 เซี่ยงไฮ้หมูสับต้มยำ 145

เมนูที่ 90 ราดหน้ากุ้งเส้นเซี่ยงไฮ้ 146

เมนูที่ 91 ผัดขี้เมาวุ้นเส้นห่อไข่ 147

เมนูที่ 92 เซี่ยงไฮ้คั่วไก่ 148

เมนูที่ 93 วุ้นเส้นผัดกะหล่ำปลี 149

เมนูที่ 94 ผัดซีอิ๊วขาวเส้นเซี่ยงไฮ้ 150

เมนูที่ 95 ไก่ผัดขิงใส่วุ้นเส้น 151

เมนูที่ 96 ซุปสาคู 152

เมนูที่ 97 ผัดวุ้นเส้นทรงเครื่อง 153

เมนูที่ 98 เซี่ยงไฮ้ขี้เมา 154

เมนูที่ 99 แกงไก่ใส่เส้นร้อน 155

เมนูที่ 100 เซี่ยงไฮ้ผัดกะเพรากุ้งสด 156

สารบัญ

บทที่ 5 น้ำ สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

- ดื่มน้ำแค่ไหนปลอดภัยต่อผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง 158

เมนูเครื่องดื่มแนะนำ

- น้ำผึ้งมะนาวโซดา 163
- น้ำดอกเก๊กฮวย 164
- น้ำกระเจี๊ยบ 165
- น้ำมะตูม 166
- น้ำใบเตย 167
- น้ำตะไคร้ 168
- น้ำผลไม้โซดา 169
- เจลลี่น้ำผึ้งโซดาซ่า 170
- คอมบูชะ 171
- น้ำแอปเปิลไซเดอร์ 172
- น้ำแดงมะนาวโซดา 173

สารบัญ

บทที่ 6 ของว่างสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

- พุดดิ้งนมสาคูมะยงชิด 177
- ครองแครงไข่ขาวกะทิน้ำแดง 178
- ขนมปังไข่ขาว 179
- ทับทิมกรอบแอปเปิล 180
- ขนมชั้น 181
- บ้าบิ่นมะละกอ 182
- วุ้นผลไม้ 183
- ขนมเทียนสาคูไส้หวาน 184
- ผลไม้เคลือบเจลลี่ 185
- สับปะรดสาคูราดกะทิ 186

- 15 เมนูขนมแนะนำ พร้อมเทคนิคการทาน สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง. 187

เอกสารอ้างอิง

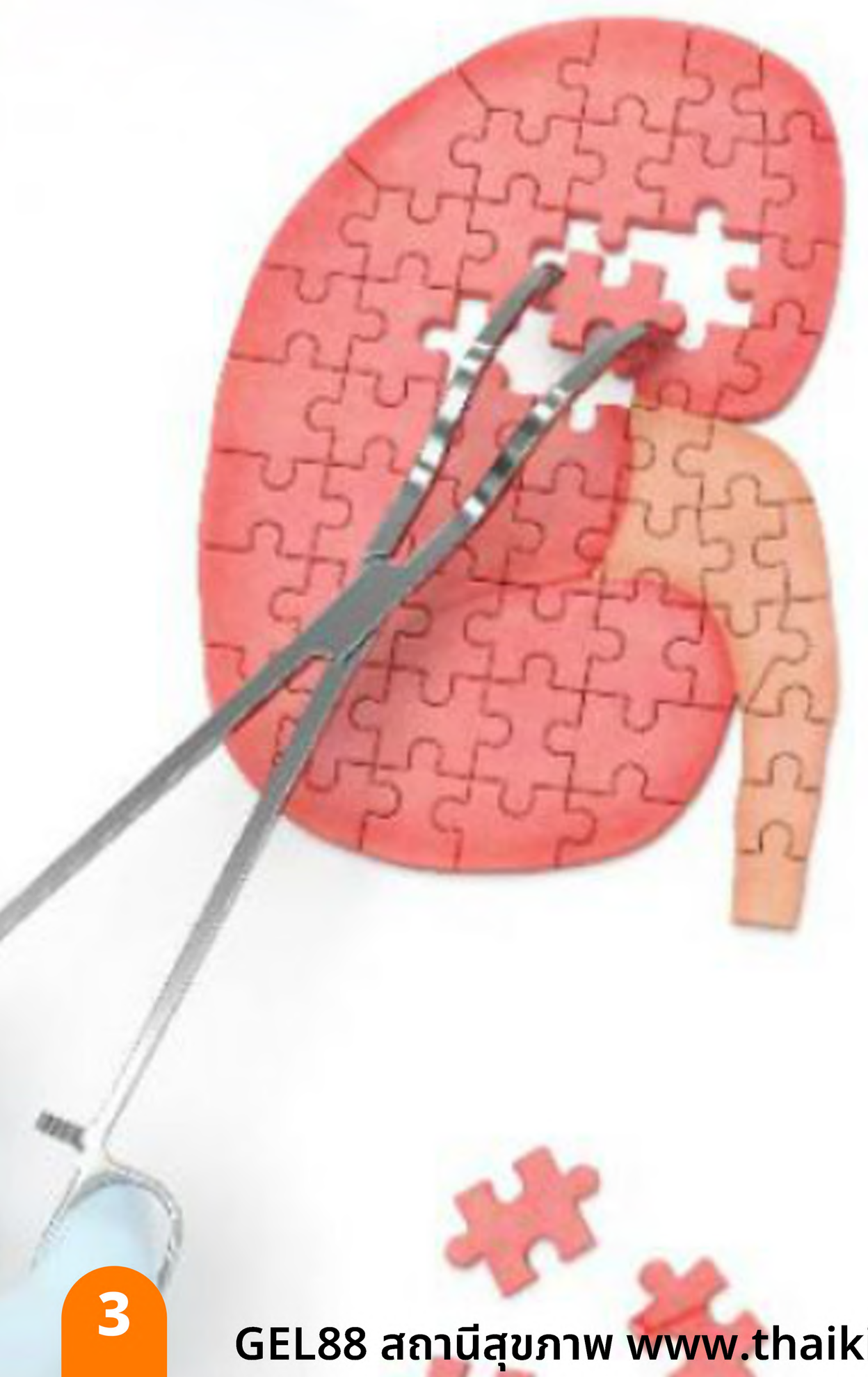
บทที่ 1

ทำความรู้จัก กับ

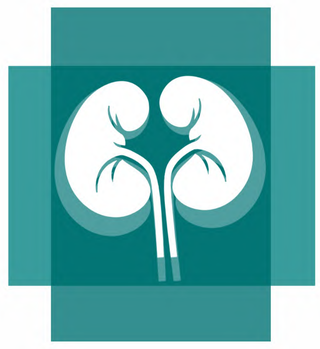
ใน

7 สาเหตุโรคไตเสื่อมเรื้อรัง

1.กินยา และสารเคมีบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะบางชนิด
ยาแก้ปวดในกลุ่ม NSAIDS
2.โรคความดันโลหิตสูง
3.เบาหวาน
4.นิ่วในไต
5.โรคเก๊าท์
6.อาหาร
7.กรรมพันธุ์



GEL88 สถานีสุขภาพ www.thaikidneycare.com Line : @GEL88

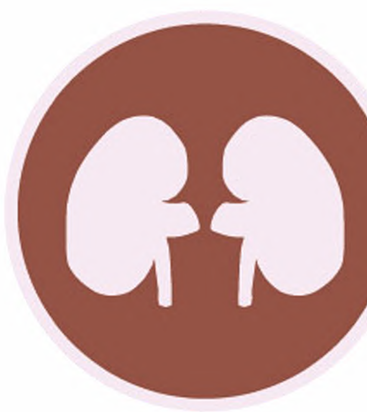


ไตคืออะไร ?

- ไตเป็นอวัยวะที่รูปร่างเหมือนถั่ว
- คนเรามีไตอยู่ 2 ข้าง โดยตำแหน่งจะอยู่แถวใต้ชายโครงด้านหลังทั้ง 2 ข้าง
- ไตทั้งสองข้างต่อกับท่อปัสสาวะ และปลายของท่อปัสสาวะจะมาเปิดที่กระเพาะปัสสาวะ
- ในแต่ละข้างจะมีหน่วยของไตข้างละ 1 ล้านหน่วย แต่ละหน่วยทำหน้าที่เหมือนรูกรองในตัวกรองน้ำ

หน้าที่ของไต

- กำจัดของเสีย และสารพิษ
- ควบคุมสมดุลน้ำ และอีเลคโตรไลท์
- ควบคุมสมดุลเกลือแร่
- ควบคุมความเป็นกรดด่าง
- ปรับเปลี่ยนความเข้มข้นของปัสสาวะ
- กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง
- เป็นแหล่งสร้าง Activates Vitamin D
- ควบคุมความดันโลหิต



บทที่ 2

ชะลอโรคไตเรื้อรัง ควรรู้เรื่องต่อไปนี้

ทำไมต้องคุมอาหาร....

โรคไตเรื้อรัง

เมื่อไตทำงานลดลง ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ
เกิดการเสื่อมสภาพลงอย่างต่อเนื่อง
การเลือกรับประทานอาหารที่เป็นหัวใจสำคัญ
ในการชะลอไตวายเรื้อรัง

- ชะลอความเสื่อมของไตให้ช้าที่สุด
- ยืดระยะเวลาที่ต้องฟอกเลือดออกไป
- ลดการคั่งของของเสียในเลือด
  ที่นำไปสู่การเสียชีวิต
- ป้องกันการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ
- ป้องกันการขาดสารอาหาร
- รักษาภาวะโภชนาการของผู้ที่เป็นโรคไตเรื้อรัง
  ให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด
- ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังมีสุขภาพโดยรวมดีขึ้น
  มีคุณภาพชีวิตที่ดี

3 ค่าสำคัญ
ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
ควรทราบ

GFR ยิ่งมากยิ่งดี

บอกเปอร์เซ็นต์การทำงานของไต ปกติคือ 100%
ถ้าต่ำกว่า 10% หมอจะเริ่มคุยเรื่องการเตรียมตัววางเส้นฟอกไต

BUN ยิ่งน้อยยิ่งดี

บอกปริมาณยูเรียในเลือด
ถ้ามากเกินไปต้องลดโปรตีน ค่าปกติ 10-20 mg/dL

Cr ยิ่งน้อยยิ่งดี

บอกสมรรถนะการทำงานของไต
ค่าปกติ ผู้หญิง 0.5-1.1 mg/dL และ ผู้ชาย 0.6-1.2 mg/dL

ควรขอผลตรวจเลือดค่าไตกลับมาทุกครั้ง เพื่อติดตามการทำงานของไต
หรือถ้าไม่มีผลเลือดค่าไต สามารถขอตรวจเองได้ที่โรงพยาบาล หรือคลินิก
ใกล้บ้านในราคาหลักร้อยบาท

GFR

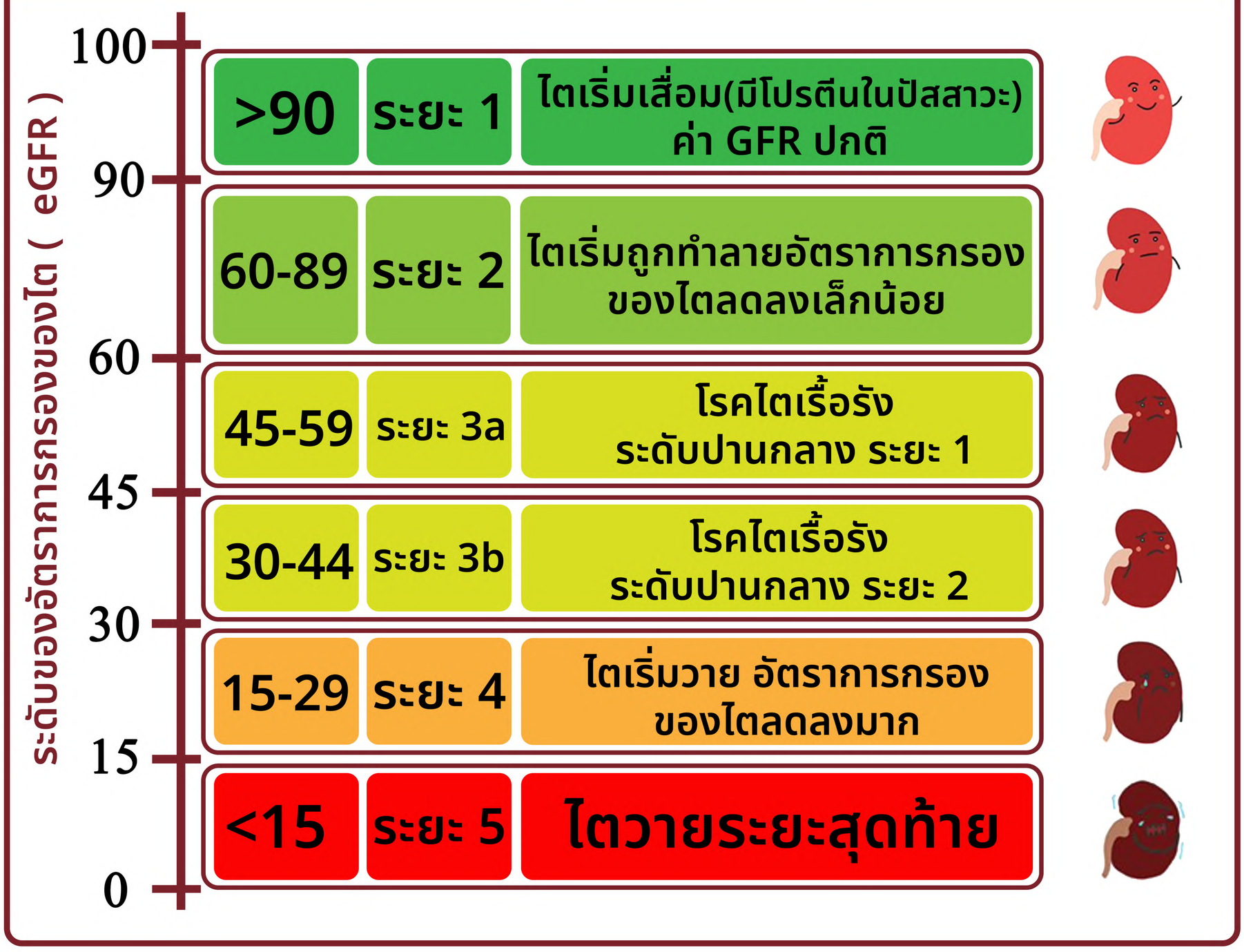
Glomerular Filtration Rate

อัตราการกรองผ่านไต

ค่าจีเอฟอาร์ คือ ปริมาณของเลือดที่ไหลผ่านตัวกรองของไตใน 1 นาที บอกการทำงานของไตได้ดีที่สุด คำนวณจากค่าครีเอตินีนโดยเอาไปคำนวณร่วมกับอายุ เพศ เผ่าพันธุ์ของแต่ละคน ทำให้ทราบว่าโรคไตเรื้อรังของท่านอยู่ในระยะใด

GFR ยิ่งมาก ยิ่งดี

ระยะของโรคไตเรื้อรัง
แบ่งตามค่าอัตราการกรองของไต



GEL88 สถานีสุขภาพ www.thaikidneycare.com Line : @GEL88

Cr. : Creatinine

ครีเอตินิน หรือ **ครีตินิน** เป็นการวัดค่าการทำงานของไต เกิดจากของเสียที่ผลิตจากการใช้กล้ามเนื้อในชีวิตประจำวัน ซึ่งของเสียดังกล่าวจะถูกขับออกทางไตเท่านั้น ถ้าไตทำงานผิดปกติ การกำจัดสาร Creatinineจึงลดลง ทำให้ปริมาณ Creatinine สะสมในเลือดสูงขึ้น

- ค่าปกติ ของผู้ชาย : 0.6-1.2 mg/dL
- ค่าปกติ ของผู้หญิง : 0.5-1.1 mg/dL

Creatinine (Cr.)	
1.2 - 1.5 mg/dL	โรคไตเรื้อรังระดับปานกลาง ระยะ1 อาจมีโปรตีนรั่วในปัสสาวะ
1.5 – 1.8 mg/dL	โรคไตเรื้อรังระดับปานกลาง ระยะ2
1.8 – 3.6 mg/dL	อัตราการกรองของไตเริ่มลดลงมาก
มากกว่า 10 mg/dL	ไตวายระยะสุดท้าย

Creatinine ยิ่งน้อย ยิ่งดี