

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3  
บทความ

# 20 อาหารลดเบาหวาน พร้อมวิธีลด เบาหวานขณะตั้งครรภ์

ธ.ค. 14, 2024

10 นาที

คุณท้องที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จำเป็นต้องควบคุมอาหารเพื่อให้น้ำตาลอยู่ในระดับปกติ โดยที่ยังได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน คุณแม่ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์สามารถเลือกทานอาหารได้ตามปกติ แต่ควรเลือกทานที่เน้นวิธีการผัด แกง ยำ อบ นึ่ง ตุ่น แทนการทอด และหลีกเลี่ยงการปรุงรสด้วยน้ำตาล และกะทิ แค่นี้คุณแม่ก็ได้เมนูอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์แล้ว

## แล้วเครื่องปรุงรส "สูตรลดโซเดียม" นี้ช่วยเรื่องเบาหวานได้ด้วยไหมคะ?

คลิก

ไม่ได้ช่วยโดยตรงค่ะ! เครื่องปรุงลดโซเดียมจะเน้นช่วยเรื่องควบคุมความดันโลหิตมากกว่า แต่สำหรับเบาหวาน สิ่งที่เราต้องโฟกัสคือ "ปริมาณคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาล" ที่อยู่ในซอสปรุงรสต่างๆ ค่ะ ดังนั้นต่อให้เป็นสูตรลดโซเดียมก็ยังคงต้องใช้ในปริมาณที่เหมาะสมอยู่ดีค่ะ ถ้าต้องการคำแนะนำเรื่องการปรุงอาหาร ควรปรึกษานักโภชนาการนะคะ

## ได้ยินว่าคนเป็นเบาหวานควรกินข้าวกล้องแทนข้าวขาว แล้ว "ข้าวไรซ์เบอร์รี่" ละคะ กินได้ไหม?

คลิก

กินได้และดีมากเลยนะคะ! ทั้งข้าวกล้องและข้าวไรซ์เบอร์รี่จัดอยู่ในกลุ่ม "คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน" เหมือนกัน ซึ่งหมายความว่ามีความใยสูง ทำให้ร่างกายย่อยและดูดซึมน้ำตาลได้ช้ากว่าข้าวขาว ระดับน้ำตาลในเลือดเลยไม่พุ่งปรืดค่ะ คุณแม่สามารถเลือกทานสลับกันได้เลยเพื่อความไม่จำเจ แต่ก็ยังต้องจำกัดปริมาณให้เหมาะสมในแต่ละมื้อเหมือนเดิมนะคะ ถ้าไม่แน่ใจ ควรปรึกษาแพทย์ค่ะ

# ยอมรับว่าบางทีก็อยากกินผลไม้หวานๆ บ้าง เช่น มะม่วงสุก ถ้าจะกินจริงๆ ควรทำยังไงดีคะ?

คลิก

ถ้าอยากกินจริงๆ ก็พอได้ค่ะ แต่ต้องมีเทคนิคคิดหน่อย คือให้กินในปริมาณที่ "น้อยมากๆ" เช่น มะม่วงสุกแค่ 1-2 ชิ้นเล็กๆ แล้วควรราน "หลังมื้ออาหารหลักทันที" ค่ะ อย่างนำไปทานเป็นของว่างตอนท้องว่างเด็ดขาด เพราะการทานพร้อมกับอาหารอื่นที่มีโปรตีนและไขมัน จะช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลจากผลไม้ได้ ทำให้ระดับน้ำตาลไม่พุ่งแรงเท่าการทานเดี่ยวๆ ค่ะ หากมีข้อสงสัยGana, ควรปรึกษาคุณหมอนะคะ

## สรุป

- คนท้องที่เป็นเบาหวานต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ ด้วยการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลาย โดยหลีกเลี่ยงการปรุงรสด้วยน้ำตาล ไม่ทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เน้นทานผักให้มากขึ้น และจำกัดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อให้มีปริมาณเหมาะสม
- คนท้องที่เป็นเบาหวานยังคงต้องการสารอาหารจำพวกโปรตีน แคลเซียม โฟเลต และธาตุเหล็กในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวัน เพื่อเสริมสร้างร่างกายและสมองให้กับลูกน้อยในท้อง
- คนท้องเป็นเบาหวานควรหมั่นวัดระดับน้ำตาลในเลือดทุกวัน ออกกำลังกายเบา ๆ หรือ เคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอด้วยการเดินหรือการวิ่งเบา ๆ หรือว่ายน้ำ เพื่อให้ระดับน้ำตาลอยู่ในระดับที่กำหนด และยังช่วยให้คุณแม่มีร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้นอีกด้วย
- วิถีดูแลเบาหวานขณะตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถทำได้โดยไม่ทานอาหารจุกจิก หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม และนมรสหวาน รวมถึง ออกกำลังกายได้เบา ๆ เช่น เดินแกว่งแขนอย่างสม่ำเสมอ
- คุณแม่ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีนคุณภาพดี และแคลเซียม ในปริมาณที่ใกล้เคียงกันในทุก ๆ มื้อ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เบาหวานขณะตั้งครรภ์คืออะไร?
- อาการคนท้องที่บ่งบอกถึงเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- วิถีดูแลเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่คุณแม่ควรรู้
- ทำไมต้องให้ความสำคัญกับเมนูอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- สารอาหารที่คนท้องเป็นเบาหวานต้องการต่อวัน
- อาหารคนท้องเป็นเบาหวาน ปรุงอะไรได้บ้าง
- 20 เมนูอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ทำง่าย ได้ประโยชน์
- คนท้องเป็นเบาหวาน กินอะไรแทนน้ำหวานดี
- คนท้องเป็นเบาหวาน ดูแลตัวเองยังไงดี

# เบาหวานขณะตั้งครรภ์คืออะไร?

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ คือ โรคเบาหวานชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างที่คุณแม่ตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่มักพบได้ตอนอายุครรภ์ประมาณ 24-28 สัปดาห์ หรือประมาณไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ เกิดจากร่างกายไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้ตามปกติจนส่งผลกระทบต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

## อาการคนท้องที่บ่งบอกถึงเบาหวานขณะตั้งครรภ์

อาการคนท้องที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ อาจจะไม่มีอาการใด ๆ แต่คุณแม่อาจสังเกตอาการอื่น ๆ ได้ คือ

- รู้สึกกระหายน้ำบ่อย
- ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ
- อ่อนเพลีย และเหนื่อยง่าย

หากคุณแม่มีอาการดังกล่าว และอยู่ในช่วงอายุครรภ์ประมาณ 24-28 สัปดาห์ ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

## วิธีดูแลเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่คุณแม่ควรรู้

ในคนท้องที่มีความเสี่ยงต่อภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือคุณแม่ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ สามารถดูแลตัวเองได้ด้วยวิธีการดูแลเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ดังต่อไปนี้

### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน

- คุณแม่ควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นทานคาร์โบไฮเดรต โปรตีนคุณภาพดี และแคลเซียมให้เพียงพอต่อร่างกาย และต้องควบคุมในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน
- ไม่ทานอาหารจุกจิก หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม ยำผลไม้ นมรสเปรี้ยว และนมรสหวาน หากคุณแม่ต้องการตีมนมแนะนำเป็นนมที่มีไขมันน้อย
- เลือกทานผลไม้ที่หวานน้อย หรือมีน้ำตาลต่ำ ปริมาณ 2-3 ส่วนต่อวัน โดยแบ่งทานให้มีปริมาณใกล้เคียงกันในแต่ละมื้อ
- คุณแม่ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์สามารถกินผักได้โดยไม่จำกัดปริมาณ ส่วนข้าวสามารถทานได้ไม่เกิน 8 ทัพพีต่อวัน โดยแบ่งออกเป็น 3 มื้อ ส่วนเนื้อสัตว์ควรเลือกที่มีไขมันน้อย เช่น ปลา เนื้อหมูไม่ติดมัน

## การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

- คนท้องสามารถออกกำลังกายได้เบา ๆ เช่น เดินแกว่งแขน แต่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ
- การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้คนท้องที่เป็นเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ และยังช่วยลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ด้วย

## การตรวจสุขภาพและติดตามระดับน้ำตาลในเลือด

ในกรณีที่คุณแม่เข้ารับการตรวจคัดกรองเบาหวานจากแพทย์ แล้วพบว่าปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงกว่าที่จะควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย คุณหมอมอาจพิจารณาให้การรักษาและตรวจครรภ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อสุขภาพครรภ์ที่ดีของคนท้อง

## ทำไมต้องให้ความสำคัญกับเมนูอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์

คนท้องที่มีภาวะเบาหวาน จะต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ ด้วยการควบคุมอาหารให้ดีเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสการเกิดอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ เพราะเบาหวานส่งผลให้คนท้องเสี่ยงภาวะแท้ง หรือเสี่ยงต่อการแท้ง เกิดภาวะความดันเลือดสูง ภาวะคลอดยาก ตกเลือดหลังคลอด ส่วนทารกในครรภ์อาจพบภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ สมองอาจถูกทำลายและเกิดการชัก ทารกตัวใหญ่กว่าปกติ เสี่ยงพิการแต่กำเนิด และอัตราการตายสูงกว่าปกติ

คนท้องที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์จึงจำเป็นต้องเข้ารับการตรวจคัดกรองเบาหวาน เพื่อจะได้ควบคุมความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และได้รับคำแนะนำสำหรับวิธีการดูแลเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่ถูกเหมาะสมจากแพทย์ด้วย

## สารอาหารที่คนท้องเป็นเบาหวานต้องการต่อวัน

คนท้องที่เป็นเบาหวานมีความต้องการอาหารที่ไม่แตกต่างกันกับคนท้องที่ไม่เป็นเบาหวาน เพียงแต่คนท้องที่เป็นเบาหวานต้องระมัดระวังการทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอย่างแป้ง ข้าว น้ำตาล เพราะเป็นตัวการที่ทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น สารอาหารที่คนท้องเป็นเบาหวานต้องดูแลให้เหมาะสม มีดังนี้

### 1. โปรตีน

มีบทบาทสำคัญในการสร้างเนื้อเยื่อ และเสริมสร้างการเจริญเติบโตให้กับลูกน้อยในท้อง และยัง

ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย คนท้องที่เป็นเบาหวานจึงต้องเลือกทานอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน เช่น โปรตีนจากไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่ติดหนังหรือมันน้อย ถั่ว และเนื้อปลา

## 2. แคลเซียม

ตัวช่วยสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันของลูกน้อยในท้อง ทั้งยังช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนในคนท้องด้วย แคลเซียมพบมากในนมพว่องมันเนย ปลาตัวเล็กที่ทานได้ทั้งกระดูก ถั่ว งา และผักใบเขียว

## 3. โฟเลต

โฟเลตสำหรับแม่ตั้งครรภ์ มีส่วนสำคัญต่อการสร้างและพัฒนาสมองของทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก ตั้งแต่การตั้งครรภ์ไตรมาสแรก หากลูกน้อยขาดโฟเลตอาจเสี่ยงต่อการเกิดสมองพิการได้ ในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่จึงต้องเน้นเสริมโฟเลตจากอาหารจำพวกเมล็ดถั่ว ธัญพืช ผัก และผลไม้ที่ไม่หวานจัด ในปริมาณที่เหมาะสม

## 4. ธาตุเหล็ก

มีความสำคัญต่อเม็ดเลือดแดงเป็นอย่างมาก เพื่อให้ร่างกายสามารถนำพาออกซิเจนไปยังเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ ธาตุเหล็กพบมากในอาหารจำพวกปลา ไข่ ตับ ผักใบเขียว เช่น ใบตำลึง ใบชี่เหล็ก เป็นต้น

# อาหารคนท้องเป็นเบาหวาน ปรุงอะไรได้บ้าง

คนท้องที่เป็นเบาหวานจำเป็นต้องควบคุมอาหาร ทำให้ต้องปรุงอาหารทานเองอยู่บ่อยครั้ง ดังนั้นคุณแม่สามารถใช้เกลือ ซีอิ้ว หรือซอสปรุงรสอื่น ๆ ได้ แต่ควรใช้ในปริมาณเล็กน้อยตามความเหมาะสมเท่านั้น รวมถึงมะนาว น้ำส้มสายชู มีสตาร์ต และเครื่องเทศอย่างพริกไทย และกระเทียมได้ สำหรับน้ำมันที่ใช้ในการทำอาหารควรเลือกเป็นน้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพดแทนการใช้ไขมันหมู หรือน้ำมันปาล์มหรือน้ำมันมะพร้าวก็ดีต่อร่างกายคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารหรือการปรุงอาหารรสเค็มจัด หวานจัด อาหารมัน และอาหารที่มีกะทิ



## 20 เมนูอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ง่าย ได้ประโยชน์

ตัวอย่างเมนูอาหารคนท้องเป็นเบาหวาน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด คนท้องควรเลือกทานอาหารในเมนูดังต่อไปนี้

1. **ผัดผักนึ่งไฟแดง:** ผัดผักนึ่งไฟแดงเมนูอาหารง่าย ๆ แต่มีประโยชน์สูง เพราะในผักนึ่งอุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุอย่างวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี รวมถึงแคลเซียมและธาตุเหล็กที่ล้วนดีต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
2. **ปลาผัดขิง:** ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายทั้งยังมีโปรตีนสูง หากคุณแม่เลือกปลาทะเลมาประกอบอาหารจะช่วยให้คุณได้รับสารอาหารจำพวกกรดไขมันดีเอชเอที่ช่วยเรื่องของการพัฒนาสมองของลูกน้อยในท้องด้วย
3. **แกงส้มผักรวมใส่ปลาช่อน:** คนท้องที่อยู่ในช่วงควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดควรเลือกผักที่มีไฟเบอร์สูงแต่มีน้ำตาลน้อยอย่างผักกาด ผักนึ่ง หรือผักชนิดอื่น ๆ ที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย มาทำเป็นแกงส้ม และควรทานคู่กับข้าวกล้องไม่ขัดสี
4. **โจ๊กหมู:** สำหรับคุณแม่ที่มีภาวะเบาหวานควรเปลี่ยนจากข้าวสวยมาเป็นข้าวกล้องแทน และพยายามเลือกเนื้อหมูที่ไม่ติดมันมาประกอบอาหารจะดีที่สุด
5. **ต้มยำไก่:** ต้มยำ ประกอบด้วยสมุนไพรนานาชนิด เช่น ขิง หอมหัวใหญ่หรือหอมแดง ผักชีที่ล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพของคุณแม่และยังช่วยควบคุมปริมาณน้ำตาลได้ดีอีกด้วย อย่างไรก็ตามคุณแม่ควรระวังเรื่องการปรุงรสชาติเพิ่มเติมด้วย
6. **แกงจืดมะระหุบตา:** มะระจืดเป็นผักที่มีปริมาณแป้งและน้ำตาลน้อย คุณแม่ที่เป็นเบาหวาน

สามารถทานได้ดี ทั้งยังมีการเติมหมู่ไม่ติดมันเพิ่มเข้าไปทำให้คุณแม่ได้รับสารอาหารเพิ่มขึ้นด้วย

7. **น้ำพริกปลาล้างกับผักต้ม:** สำหรับคุณแม่ที่ชอบทานน้ำพริกเมนูนี้ต้องถูกใจแน่ ๆ เพราะคุณแม่สามารถทานน้ำพริกปลาล้างได้ในปริมาณที่พอดีควบคู่กับการทานผักต้มนานาชนิด เช่น ดอกกะหล่ำ ดอกแค ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ สะเดา เป็นต้น
8. **ปลาแห้งกับผักสด:** คุณแม่สามารถเลือกได้ว่าจะทานเป็นปลาแห้งธรรมดาหรือหนึ่งสมุนไพรรหรืออาจเลือกทานสลับกันในบางมื้อก็ได้ แต่คุณแม่ควรระวังหากต้องการทานคู่กับน้ำจิ้ม เพราะอาจมีการเพิ่มรสชาติจากน้ำตาลที่มากเกินไปได้
9. **แกงเลียงผักรวม:** แกงเลียงเป็นเมนูที่อุดมไปด้วยผักที่มีประโยชน์ไม่ว่าจะเป็นผักทอง ผักตำลึง เห็ดฟาง บวบ และผักชนิดอื่น ๆ ที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีอีกด้วย
10. **ขนมจีนน้ำยาป่า:** คนท้องควรระวังในการกินเมนูขนมจีน เพราะน้ำยาขนมจีนอาจมีการปรุงรสโดยการเติมน้ำตาลในปริมาณมาก ดังนั้น คุณแม่ควรทานในปริมาณที่จำกัดและหลีกเลี่ยงน้ำยาที่มีรสหวาน
11. **แกงจืดเต้าหู้อ่อนกับตำลึง:** เมนูนี้เป็นอีกเมนูที่ทำให้คุณแม่เปล็ดเปล็นไปกับมื้ออาหาร เพราะคุณแม่จะได้รับสารอาหารจากผัก เต้าหู้อ่อน และข้าวสวยหอม ๆ เหมาะกับคนท้องเป็นเบาหวานในช่วงควบคุมน้ำตาลที่สุด
12. **ผัดกระเพราไก่สับ:** สำหรับเมนูกระเพราคุณแม่ยังคงทานได้ แต่เพื่อสุขภาพที่ดีแนะนำให้คุณแม่เลือกทานเป็นเนื้อไก่จะดีกว่า เพราะเป็นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน มีมันน้อย
13. **หมูย่างไม่ติดมัน:** หากคุณแม่ชื่นชอบการกินหมูย่าง สามารถทานหมูย่างได้ โดยเลือกหมูที่ไม่ติดหนัง มีมันน้อยอยู่อย่างหมูสันในจะดีที่สุด และควรระวังเรื่องน้ำจิ้มที่ปรุงรสชาติจัดจ้าน เพราะอาจมีปริมาณน้ำตาลที่สูง
14. **ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลากราย:** ลูกชิ้นเป็นเมนูอาหารที่คนท้องที่เป็นเบาหวานทานได้แต่ควรจำกัดปริมาณ เนื่องจากในลูกชิ้นมีการใส่สารปรุงแต่งอาหาร และควรเลือกทานเป็นลูกชิ้นปลาจะดีที่สุดเพราะมีไขมันที่น้อยกว่าลูกชิ้นหมูและลูกชิ้นเนื้อ
15. **ต้มจับฉ่ายเต้าหู้:** นอกจากผักที่ดีต่อร่างกายของคนท้องแล้ว เต้าหู้ยังเหมาะกับคุณแม่ที่เป็นเบาหวานด้วย โดยเฉพาะเต้าหู้ไข่ขาวที่ให้โปรตีนสูงแถมยังช่วยให้ย่อยง่ายกว่าเต้าหู้ไข่อีกด้วย
16. **ปลาแห้งราดพริก:** ปลาเป็นหนึ่งในวัตถุดิบหลักในเมนูอาหารคนท้องเป็นเบาหวานเลยทีเดียว เพราะมีโคเลสเตอรอลต่ำมีโปรตีนสูง ทังยังย่อยง่าย และเป็นแหล่งของโอเมก้า 3 ที่ดีทั้งต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้อง แต่คุณแม่ควรปรุงรสด้วยความระมัดระวังเพื่อไม่ให้ได้รับปริมาณน้ำตาลที่มากเกินไป
17. **ผัดถั่วงอก:** ถั่วงอกผักตระกูลถั่วที่ดีต่อคนท้องเป็นเบาหวาน เพราะมีสารที่ช่วยดูดซึมอาหารประเภทน้ำตาลให้ร่างกายนำไปใช้ได้ดี จึงช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้
18. **บะหมี่น้ำหมูแดง:** คุณแม่สามารถทานบะหมี่ได้ในปริมาณจำกัด โดยแยกเอาลูกชิ้นออก และไม่ควรปรุงรสน้ำตาลและน้ำปลาเพิ่ม แต่ควรเพิ่มไฟเบอร์จากผักในปริมาณมาก ๆ แทน
19. **ผัดบรอกโคลี:** คนท้องเป็นเบาหวานสามารถทานผัดบรอกโคลีได้ตามต้องการ แต่อาจมีการเสริมโปรตีนระหว่างมือเพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนด้วย
20. **แกงจืดผักกาดขาว:** แกงจืดอาหารสำหรับคนท้องเป็นเบาหวาน หากคุณแม่ต้องการเติมหมู่ลงไปแนะนำให้ใช้เนื้อหมูแดงไม่ติดมันสับแทนหมูสับติดมันจะดีกว่า

## คนท้องเป็นเบาหวาน กินอะไรแทนน้ำหวานดี

ในผู้ป่วยเบาหวานทั่วไปสามารถใช้น้ำตาลเทียม แอซีซัลเฟม โพแทสเซียม (Acesulfame potassium) แทนน้ำตาลได้ แต่ไม่แนะนำให้ใส่ลงไประหว่างทำอาหาร เนื่องจากน้ำตาลชนิดนี้สามารถใช้กับอาหารอย่างของอบและเครื่องดื่มที่ต้องการให้ความหวานได้ คนท้องและแม่ให้นมลูก

สามารถใช้ปรุงอาหารและเครื่องดื่มได้ เพราะเมื่อกินเข้าไปแล้วจะไม่เกิดการสะสมในร่างกายและยังถูกดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรขอคำแนะนำในการใช้น้ำตาลเทียมจากคุณหมอก่อนทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย เนื่องจากมีการจำกัดปริมาณต่อวัน

## คนที่ต้องเป็นเบาหวาน ดูแลตัวเองยังไงดี

นอกจากการควบคุมอาหารแล้ว คนที่ต้องเป็นเบาหวานยังต้องดูแลตัวเองในเรื่องอื่น ๆ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในปริมาณที่คุณหมอกำหนด โดยมีคำแนะนำดังต่อไปนี้

### 1. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

ในแต่ละมื้อของคนที่ต้องเป็นเบาหวาน สามารถทานข้าว ก๋วยเตี๋ยวได้ในปริมาณที่พอเหมาะ แต่ควรทานปลา หรือเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไม่ติดหนัง หากต้องการทานเต้าหู้ให้เปลี่ยนจากเต้าหู้ขาวมาเป็นเต้าหู้ไข่ขาวแทน ทานผักให้มากขึ้น รวมถึงควรกินไข่ให้ได้สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง หากคุณแม่มีไขมันในเลือดสูงให้งดไข่แดง และหลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่กะทิ

### 2. หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด

คุณแม่ควรเลือกทานผลไม้สดวันละ 2-3 มื้อต่อวัน หากผลไม้ขนาดใหญ่ ให้แบ่งเป็นชิ้นประมาณ 6-8 ชิ้นต่อมื้อ หากเป็นผลไม้ขนาดเล็กให้ทาน 1-2 ผลต่อมื้อ พยายามหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัดอย่างทุเรียน มะพร้าว มะม่วงสุก รวมถึงผลไม้อบแห้งด้วย

### 3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

คนที่ต้องเป็นเบาหวานควรดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละประมาณ 8 แก้วต่อวัน

### 4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

คนที่ไม่ควรออกกำลังกายหนัก เพราะอาจส่งผลต่อลูกน้อยในท้อง โดยกิจกรรมออกกำลังกายที่คนที่ต้องเป็นเบาหวานทำได้ คือ การเดินหรือการวิ่งเบา ๆ หรือว่ายน้ำ หรือการเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ วันละ 30 นาที เพื่อให้ระดับน้ำตาลอยู่ในระดับที่กำหนด และยังช่วยให้คุณแม่มีร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้น ทั้งนี้หากคุณแม่ต้องการออกกำลังกายควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ด้วย

### 5. หมั่นเช็กน้ำตาลในเลือด

คนที่ต้องเป็นเบาหวานควรหมั่นวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตัวเองทุกวัน เพื่อดูว่าน้ำตาลอยู่ในระดับที่กำหนดหรือไม่ จากการเจาะเลือดด้วยเครื่องมือพกพา

### 6. ไม่กินจุจิก

คุณแม่ควรควบคุมปริมาณอาหาร ต้องไม่กินอาหารจุจิกโดยไม่จำเป็น งดขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ เพราะอาจทำให้ระดับปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอีกด้วย

## 7. ควบคุมปริมาณอาหารแต่ละมื้อให้เหมาะสมและใกล้เคียงกัน

คุณแม่ควรควบคุมปริมาณอาหารให้มีปริมาณที่เหมาะสมและใกล้เคียงกันในแต่ละมื้อ เพื่อให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้คงที่ในระหว่างวันได้ โดยควรทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ และควรทานผลไม้สด 2-3 มื้อต่อวันเป็นประจำ

คนท้องเป็นเบาหวาน สามารถทานอาหารปกติได้ แต่ควรเลือกทานอาหารที่เหมาะสม โดยเลือกเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ที่คนเป็นเบาหวานทานได้แทน และควรเข้ารับการตรวจสุขภาพตามที่คุณหมอนัดอย่างสม่ำเสมอเพื่อดูระดับน้ำตาลในเลือด รวมถึงเข้ารับคำแนะนำในการดูแลตัวเองเพิ่มเติมจากคุณหมอ ในระหว่างนี้หากคุณแม่มีอาการอ่อนเพลีย มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นแบบก้าวกระโดด ลูกดิ้นน้อยลงหรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ให้รีบไปพบคุณหมอตันทันที

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่างๆ
- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- Colostrum คือ นานนมสีเหลืองที่มีสฟิงโกไมอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- อาหารบำรุงน้ำนม เมนูเพิ่มน้ำนม กระตุ้นน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพ
- น้ำนมใส คืออะไร สีน้ำนมแม่ ประโยชน์ของน้ำนมส่วนหน้าที่แม่ควรรู้
- น้ำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลังต่างกันอย่างไร เรื่องน้ำนมที่แม่ต้องรู้
- น้ำนมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง เก็บได้นานแค่ไหน พร้อมการเก็บนมแม่ให้ถูกวิธี
- อาการคัดเต้านม คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการเต้านมคัด
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ท่อน้ำนมอุดตัน ท่อน้ำนมตัน ปัญหาคุณแม่หลังคลอด ที่คุณแม่แก้ไขได้
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่ให้นมน้อย

### อ้างอิง:

1. เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นเบาหวาน ควรกินอย่างไร, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. อาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวาน, สถาบันสิรินธรเพื่อการพัฒนาสุขภาพทางการแพทย์แห่งชาติ
3. เบาหวาน รับประทานอะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลเปาโล
4. ผู้ป่วยเบาหวานควรทานของหวานอย่างไร...ให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงเกิน ?, โรงพยาบาลพญาไท
5. เบาหวานขณะตั้งครรภ์ คุณแม่ผอมก็เป็นได้, โรงพยาบาลพญาไท
6. โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนนทเวช
7. เบาหวานรู้ทันป้องกันได้, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

8. วิธีตรวจน้ำตาลในเลือด สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
9. แงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับผักกาดขาว, คูยเบาหวานกับหม้ออาหาร
10. อาหารเพื่อสุขภาพผู้เป็นเบาหวาน, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
11. แนะนำผู้ป่วยเบาหวานกินปลา ซีให้คุณค่าอาหารสูง, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
12. ถั่วงอก อาหารต้านโรคและวิธีบริโภคอย่างปลอดภัย, Pobpad
13. ผู้กบุง สรรพคุณและประโยชน์ของผู้กบุง 45 ข้อ, Medthai
14. น้ำตาลเทียม, กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

อ้างอิง ณ วันที่ 19 สิงหาคม 2567 / 7 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้