

อาหารสำหรับผู้ป่วย และผู้ที่ต้องการอาหารพิเศษ

แสงสีทึบ กฤษฎา

อาหารสำหรับผู้ป่วย
และผู้ที่ต้องการอาหารพิเศษ

อาหารสำหรับผู้ป่วย และผู้ที่ต้องการอาหารพิเศษ

- อาหารอ่อน กับข้าวจะต้องอ่อนนุ่ม ย่อยง่าย ไม่มีกากแข็ง
- อาหารกำจัดไขมัน จะต้องงดเครื่องในสัตว์ งดของทอดหรือองตใช้น้ำมัน และกะทิในการประกอบอาหาร
- อาหารโซเดียม จะต้องลดเครื่องปรุง ที่ให้ความเค็ม และจะต้องมีการคำนวณโซเดียมในอาหารตามในรายการที่แพทย์สั่ง
- อาหารเบาหวาน จะต้องงดใช้น้ำตาลในการประกอบอาหารหรือองตใช้วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล กรณีที่เป็นผลไม้ก็ต้องเป็นผลไม้ชนิดหวานน้อย

การกำหนดมาตรฐานอาหารแต่ละชนิดที่เหมาะสม

| ชนิดอาหาร | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | ไขมัน (กรัม) | คาร์โบไฮเดรต (กรัม) |
|--------------|-------------------------|------------------|-----------------|------------------------|
| ธรรมดา-สามัญ | 1,800 | 20% 90 | 30% 60 | 50% 270 |
| อ่อน-สามัญ | 1,500 | 75 | 50 | 225 |
| ธรรมดา-พิเศษ | 2,000 | 100 | 67 | 300 |
| อ่อน-พิเศษ | 1,800 | 90 | 60 | 270 |

การกำหนดมาตรฐานอาหารแต่ละชนิดที่เหมาะสม

| ชนิดอาหาร | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | ไขมัน (กรัม) | คาร์โบไฮเดรต (กรัม) |
|------------------------|-------------------------|------------------|-----------------|------------------------|
| โจ๊ก-สามัญ/พิเศษ | 1,000 | 50 | 34 | 150 |
| | 1,500 | 75 | 50 | 225 |
| สายยาง- สามัญ/พิเศษ | ตามแพทย์สั่ง | 20% | 30% | 50% |
| เหลว- สามัญ/พิเศษ | 600 | | | 90 |

วัสดุอาหารแห้ง

- อาหารแห้งประเภทธัญพืช ได้แก่ ข้าวสาร เมล็ดถั่วเหลือง ถั่วลิสง แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งข้าวเหนียว แป้งท้าวยายม่อม ตลอดจนพริกแห้ง หอมแดง กระเทียมและอื่น ๆ อาหารประเภทนี้ไม่มีการปนเปื้อนเชื้อรา และควรอยู่ในหีบห่อที่สมบูรณ์ มีคุณภาพ
- อาหารแห้งประเภทเนื้อสัตว์ตากแห้ง เช่น ปลาสด ปลาช่อนแห้ง กุนเชียง กุ้งแห้ง และอื่น ๆ ไม่มีสีผสมอาหาร และไม่มีสารปนเปื้อนที่เป็นอันตราย (สามารถตรวจสอบได้)
- อาหารที่บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิททุกชนิด เช่น อาหารกระป๋อง เช่น เกี่ยมฉ่าน ปลากระป๋อง ต้องบรรจุในกระป๋องที่อยู่ในสภาพที่ดี สมบูรณ์ ไม่หมดอายุ

เครื่องปรุงรส

- น้ำปลา เป็นน้ำปลาแท้ 100% มี อย รับรอง
- ซีอิ๊วขาว ใช้ซีอิ๊วขาวแท้ 100% มี อย รับรอง
- ซอสปรุงรส เป็นซอสปรุงรสแท้ 100% มี อย รับรอง
- น้ำมันหอยแท้ 100% มี อย รับรอง
- น้ำส้มสายชู ใช้น้ำส้มสายชูกลั่น มี อย รับรอง
- ซอสมะเขือเทศ คุณภาพดี มี อย รับรอง
- ซอสพริก คุณภาพดี มี อย รับรอง
- น้ำมันพืช เป็นน้ำมันถั่วเหลือง
- ไม่ใช้ผงชูรสประกอบอาหาร

วัสดุอาหารสด

- ประเภทผัก ผักทุกชนิดต้องสดใหม่ มีการล้างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร และแยกประเภทที่รับประทานสด และประเภทที่นำไปประกอบอาหารปรุงสุก
- ประเภทผลไม้ ผลไม้ทุกชนิด ต้องสดใหม่ ไม่ช้ำ และมีการล้างถูกต้องตามหลักการสุขาภิบาลอาหาร
- ประเภทเนื้อสัตว์ จะต้องล้างทำความสะอาดให้เหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิดและแยกประเภทเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม เก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด
- ประเภทเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง ลูกชิ้น ไม่มีสีผสมอาหาร ไม่มีสารบอแรกซ์ สามารถตรวจสอบได้

มาตรฐานพลังงาน

และการกระจายสารอาหารตามประเภทอาหาร

| ประเภทอาหาร | พลังงาน สารอาหาร/วัน | กระจายสารอาหารตามพลังงานที่ได้รับ/วัน | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---------------|--------|----------|
| | แคลอรี | โปรตีน% | คาร์โบไฮเดรต% | ไขมัน% | หมายเหตุ |
| อาหารธรรมดาทั่วไป (Regular Diet) | 1,800-2,000 | 15-20 | 50-60 | 25-30 | |

มาตรฐานพลังงาน

และการกระจายสารอาหารตามประเภทอาหาร

| ประเภทอาหาร | พลังงาน สารอาหาร/วัน | กระจายสารอาหารตามพลังงานที่ได้รับ/วัน | | | |
|--|-------------------------|---------------------------------------|---------------|--------|----------------------------|
| | แคลอรี | โปรตีน% | คาร์โบไฮเดรต% | ไขมัน% | หมายเหตุ |
| อาหารธรรมดา ย่อยง่าย (Low sodium Diet) | 1,500-1,800 | 15-20 | 50-60 | 25-30 | อ่อนนุ่ม รสไม่จัด ไขมันต่ำ |

มาตรฐานพลังงาน

และการกระจายสารอาหารตามประเภทอาหาร

| ประเภทอาหาร | พลังงาน สารอาหาร/วัน | กระจายสารอาหารตามพลังงานที่ได้รับ/วัน | | | |
|--------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---------------|--------|----------------------|
| | แคลอรี | โปรตีน% | คาร์โบไฮเดรต% | ไขมัน% | หมายเหตุ |
| อาหารอ่อน (Soft Diet) | 1,500-1,800 | 15-20 | 50-60 | 25-30 | อ่อนนุ่ม มีกากใยน้อย |

มาตรฐานพลังงาน และการกระจายสารอาหารตามประเภทอาหาร

| ประเภทอาหาร | พลังงาน สารอาหาร/วัน | กระจายสารอาหารตามพลังงานที่ได้รับ/วัน | | | |
|--|-------------------------|---------------------------------------|---------------|--------|---|
| | แคลอรี | โปรตีน% | คาร์โบไฮเดรต% | ไขมัน% | หมายเหตุ |
| อาหารจำกัดโซเดียม (Low sodium Diet) | 1,500-2,000 | 15-20 | 50-60 | 25-30 | โซเดียมประมาณ 2,000-2,400 มก. ให้อาหารธรรมดาแต่ไม่เติมน้ำปลาเกลือ เครื่องปรุงรส งดอาหารเค็ม ของดอง อาหารกระป๋อง |

มาตรฐานพลังงาน

และการกระจายสารอาหารตามประเภทอาหาร

| ประเภทอาหาร | พลังงาน สารอาหาร/วัน | กระจายสารอาหารตามพลังงานที่ได้รับ/วัน | | | |
|---|-------------------------|---------------------------------------|---------------|--------|---|
| | แคลอรี | โปรตีน% | คาร์โบไฮเดรต% | ไขมัน% | หมายเหตุ |
| อาหารเพิ่มโปรตีน (High Protein Diet) | 1,500-2,000 | 20-30 | 40-45 | 25-30 | เพิ่มอาหารโปรตีนสูงกว่า ธรรมดาประมาณ 100-150 กรัม/วัน |

มาตรฐานพลังงาน

และการกระจายสารอาหารตามประเภทอาหาร

| ประเภทอาหาร | พลังงาน สารอาหาร/วัน | กระจายสารอาหารตามพลังงานที่ได้รับ/วัน | | | |
|---------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---------------|--------|--|
| | แคลอรี | โปรตีน% | คาร์โบไฮเดรต% | ไขมัน% | หมายเหตุ |
| อาหารเบาหวาน (Diabetic Diet) | 1,500-2,000 | 15-25 | 45-50 | 30-35 | งดขนมหวานทุกชนิด ผลไม้ ที่มีน้ำตาลสูง |

มาตรฐานพลังงาน

และการกระจายสารอาหารตามประเภทอาหาร

| ประเภทอาหาร | พลังงาน สารอาหาร/วัน | กระจายสารอาหารตามพลังงานที่ได้รับ/วัน | | | |
|--------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---------------|--------|--|
| | แคลอรี | โปรตีน% | คาร์โบไฮเดรต% | ไขมัน% | หมายเหตุ |
| อาหารลดไขมัน (Low fat Diet) | 1,500-2,000 | 15-20 | 50-60 | 25-30 | งดเนื้อสัตว์ติดมันทุกชนิด อาหารทอด ครีม ไข่กรอก ไข่แดง ขนม |