

อาหารสำหรับผู้ป่วย และผู้ที่ต้องการอาหารพิเศษ

แสงสีทึบ กฤษฎา

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

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

อาหารธรรมดาพิเศษ

เช้า

ข้าวต้มเครื่อง ไข่ลวกหรือผลไม้ หรือขนม เครื่องดื่ม หรือ

ข้าวต้มขาว กับข้าว 2 อย่าง ผลไม้หรือขนม 1 อย่าง

กลางวัน

ข้าวสวย กับข้าว 3 อย่าง ประกอบด้วย แกงจืด หรือ แกงเผ็ด ผัดและทอดหรือนึ่ง ขนมหรือผลไม้ หรือ

อาหารจานเดียว ขนมหรือผลไม้

อาหารว่าง (บ่าย)

น้ำสมุนไพร หรือนม UHT ขนม 1 อย่าง

เย็น

ข้าวสวย กับข้าว 3 อย่าง ผลไม้หรือนมถั่วเหลืองหรือขนมหวาน

อาหารอ่อนพิเศษ

เช้า

ข้าวต้มเครื่อง ไข่ลวกหรือผลไม้ หรือขนม เครื่องดื่ม หรือ

ข้าวต้มขาว กับข้าว 2 อย่าง ผลไม้หรือขนม 1 อย่าง

กลางวัน

ข้าวต้มเครื่องหรือข้าวต้มขาว กับข้าว 2 อย่าง ขนมหวานหรือผลไม้ หรือ

กล้วยเตียนน้ำ ขนมหวานหรือน้ำผลไม้ หรือเป็นอาหารจานเดียวอื่น ๆ ที่ย่อยง่าย ไม่มีกากแข็ง ลักษณะอ่อนนุ่ม

อาหารว่าง (บ่าย)

น้ำสมุนไพรมะนาว ขนมนุ่ม ๆ

เย็น

ข้าวต้มเครื่องหรือข้าวต้มขาว กับข้าว 2 อย่าง ขนมหวานหรือผลไม้ นมถั่วเหลือง ขนม หรือ

กล้วยเตียนน้ำ ขนมหวานหรือน้ำผลไม้ หรือเป็นอาหารจานเดียวอื่น ๆ ที่ย่อยง่าย ไม่มีกากแข็ง ลักษณะอ่อนนุ่ม นมถั่วเหลือง ขนม

อาหารธรรมดาสำมัญญ

เช้า

ข้าวต้มเครื่องหรือข้าวต้มขาว กับข้าว 2 อย่าง

กลางวัน

ข้าวสวย กับข้าว 2 อย่าง ขนมหวานหรือผลไม้ (เฉพาะอาหารเฉพาะโรค) หรือ
อาหารจานเดียว 1 อย่าง ซุปหรือแกงจืด 1 อย่าง ขนมหวานหรือผลไม้ เฉพาะอาหารเฉพาะโรค

เย็น

ข้าวสวย กับข้าว 2 อย่าง

อาหารย่อยง่ายสามัญ

เช้า

ข้าวต้มเครื่องหรือข้าวต้มขาว กับข้าว 2 อย่าง

กลางวัน

ข้าวต้มขาว กับข้าว 2 อย่าง ขนมหวาน

เย็น

รายการอาหารเหมือนมื้อกลางวัน

อาหารจำกัดไขมัน (อาหารธรรมดา - พิเศษ)

เช้า

ข้าวต้มเครื่อง ผลไม้ เครื่องดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมถั่วเหลือง หรือ
ข้าวต้มขาว กับข้าว 2 อย่าง นมพร่องมันเนยหรือผลไม้

กลางวัน

ข้าวสวย กับข้าว 3 อย่าง ผลไม้ ขนม หรือ
อาหารจานเดียว ขนมหรือผลไม้

อาหารว่าง (บ่าย)

น้ำสมุนไพร ขนมที่ไม่มีกะทิ

เย็น

ข้าวสวย กับข้าว 3 อย่าง ผลไม้หรือนมพร่องมันเนย หรือขนมหวานที่ไม่ใช้กะทิ

อาหาร จำกัด ไขมัน (อาหารธรรมดา-สามัญ)

เช้า

ข้าวต้มเครื่องหรือข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง ๖.๖) กลางวันเย็นเช้า ๖.๗ อาหาร จำกัด ไขมัน (อ่อน-พิเศษ) ข้าวสวย + กับข้าว ๒ อย่าง + ผลไม้หรือขนมหรือ ๒. อาหารจานเดียว + ผลไม้หรือขนม ๑. ข้าวสวย + กับข้าว ๒ อย่าง + ผลไม้หรือนมพร่องมันเนยหรือขนมหวานที่ไม่ใช้กะทิ ๑. ข้าวต้มเครื่อง + ไข่ลวก + เครื่องดื่ม (โอวัลติน, นมถั่วเหลือง, ข้าวโอ๊ต) + ผลไม้หรือ ๒. ข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง + ไข่ลวก + เครื่องดื่ม (โอวัลติน, นมถั่วเหลือง, ข้าวโอ๊ต) ผลไม้ ๑. ข้าวต้มเครื่อง + ไข่ลวก + เครื่องดื่ม (โอวัลติน, นมถั่วเหลือง, ข้าวโอ๊ต) หรือ ๒. ข้าวต้มขาวกับข้าว ๒ อย่าง + ไข่ลวก + เครื่องดื่ม (โอวัลติน, นมถั่วเหลือง, ข้าวโอ๊ต) หรือ ๓. อาหารจานเดียว + ขนมหรือผลไม้รสไม่เปรี้ยวหรือผลไม้รสไม่เปรี้ยวกลางวันอาหารว่าง (บ่าย) เย็น + นมพร่องมันเนยรายการอาหารเหมือนมื้อกลางวัน + ขนมนุ่ม ๆ

อาหาร จำกัด ไขมัน (อาหารธรรมดา-สามัญ)

เช้า

ข้าวต้มเครื่องหรือข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง

กลางวัน

ข้าวสวย + กับข้าว ๒ อย่าง + ผลไม้หรือขนมหรือ

อาหารจานเดียว + ผลไม้หรือขนม

เย็น

ข้าวสวย + กับข้าว ๒ อย่าง + ผลไม้หรือนมพร่องมันเนยหรือขนมหวานที่ไม่ใช้กะทิ

อาหาร จำกัด ไขมัน (อ่อน-พิเศษ)

เช้า

ข้าวต้มเครื่อง + ไข่ลวก + เครื่องต้ม (โอวันติน, นมถั่วเหลือง, ข้าวโอ๊ต) + ผลไม้หรือ

ข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง + ไข่ลวก + เครื่องต้ม (โอวันติน, นมถั่วเหลือง, ข้าวโอ๊ต) ผลไม้

กลางวัน

ข้าวต้มเครื่อง + ไข่ลวก + เครื่องต้ม (โอวันติน, นมถั่วเหลือง, ข้าวโอ๊ต) หรือ

ข้าวต้มขาวกับข้าว ๒ อย่าง + ไข่ลวก + เครื่องต้ม (โอวันติน, นมถั่วเหลือง, ข้าวโอ๊ต) หรือ

อาหารจานเดียว + ขนมหรือผลไม้

อาหารว่าง (บ่าย)

น้ำสมุนไพรขมที่ไม่มีกะทิ

เย็น

รายการอาหารเหมือนมื้อกลางวัน+ นมพร่องมันเนย + ขนมนุ่ม ๆ

อาหารลดโซเดียม (ธรรมดา-พิเศษ)

เช้า

ข้าวต้มเครื่อง + ไข่ลวก + เครื่องต้ม (โอวันติน, นมถั่วเหลือง, ข้าวโอ๊ต) + ขนมหรือผลไม้หรือ

ข้าวต้ม + กับข้าว ๓ อย่าง + น้ำผลไม้ขนมหรือน้ำผลไม้

กลางวัน

ข้าวสวย + กับข้าว ๓ อย่าง + ขนมหรือผลไม้หรืออาหารจานเดียว + ซุปหรือแกงจืด + ขนมหรือผลไม้ลดเครื่องปรุงรสที่ให้ความเค็ม

อาหารว่าง (บ่าย)

น้ำสมุนไพรหรือน้ำผลไม้-ขนมที่มีการคำนวณโซเดียม

เย็น

ข้าวสวย + กับข้าว ๓ อย่าง + ผลไม้หรือขนม ๑ อย่างเช้า

อาหารลดโซเดียม (อ่อน-พิเศษ)

เช้า

ข้าวต้มเครื่อง-ไข่ลวก-เครื่องต้ม (น้ำผลไม้หรือโอวัลตินหรือนมพร่องมันเนยหรือ
ข้าวต้มขาวนกับข้าว ๒ อย่าง + เครื่องต้มน้ำผลไม้หรือโอวัลตินหรือนมพร่องมันเนย)

กลางวัน

ข้าวต้มเครื่องน้ำผลไม้หรือขนมหรือ
อาหารจานเดียวที่มีความอ่อนนุ่ม + น้ำผลไม้หรือขนม

อาหารว่าง (บ่าย)

น้ำสมุนไพรหรือน้ำผลไม้ + ขนม

เย็น

ข้าวต้มเครื่อง + น้ำผลไม้หรือขนมหรือ
อาหารจานเดียวที่มีความอ่อนนุ่ม + น้ำผลไม้หรือขนม

อาหารลดโซเดียม (ธรรมดา-สามัญ)

เช้า

ข้าวต้มเครื่องหรือ

ข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง

กลางวัน

ข้าวสวย + กับข้าว ๒ อย่างหรือ

อาหารจานเดียว + ขนมหวานหรือผลไม้

เย็น

ข้าวสวย + กับข้าว ๒ อย่าง + ขนมหวานหรือผลไม้

อาหารลดโซเดียมเช้า (อ่อน-สามัญ)

เช้า

ข้าวต้มเครื่องหรือ

ข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง

กลางวัน

ข้าวต้มเครื่องหรือก๋วยเตี๋ยวหรือ

ข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง + ขนมหวานหรือผลไม้ที่นุ่ม

เย็น

ข้าวต้มเครื่องหรือก๋วยเตี๋ยว + ขนมหวานหรือผลไม้หรือ

ข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง + ขนมหวานหรือผลไม้ที่นุ่ม

อาหารเบาหวาน (ธรรมดา-พิเศษ)

เช้า

ข้าวต้มเครื่อง + ไข่ลวก + นมพร่องมันเนยหรือนมชนิดถั่วเหลือง + ผลไม้หรือ

ข้าวต้มขาวนกับข้าว ๒ อย่าง + นมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองชนิดจืด + ผลไม้

กลางวัน

ข้าวสวย + ก๋วยจั้ว ๓ อย่าง + ผลไม้

อาหารว่าง (บ่าย)

ผลไม้ / น้ำสมุนไพรไม่เติมน้ำตาล / ขนมที่ไม่เติมน้ำตาล

เย็น

ข้าวสวย + ก๋วยจั้ว ๓ อย่าง + ผลไม้

อาหารเบาหวาน (อ่อน-พิเศษ)

เช้า

ข้าวต้มเครื่อง + ไข่ลวก + นมพร่องมันเนยรสจืด + ผลไม้หรือ

ข้าวต้มกับข้าว ๒ อย่าง + นมพร่องมันเนยรสจืด + ผลไม้

กลางวัน

ข้าวต้มเครื่อง + ผลไม้นุ่ม ๆ หวานน้อยหรือ

ข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง + ผลไม้นุ่ม ๆ หวานน้อย

อาหารว่าง (บ่าย)

น้ำสมุนไพรไม่เติมน้ำตาล-ผลไม้อ่อนนุ่มหรือขนมที่ไม่เติมน้ำตาล

เย็น

ข้าวต้มเครื่อง + ผลไม้นุ่ม ๆ หวานน้อย-นมรสจืดหรือนมถั่วเหลืองไม่หวานหรือ

ข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง+ผลไม้นุ่ม ๆ หวานน้อย + นมรสจืดหรือนมถั่วเหลืองไม่หวาน

อาหารเบาหวาน (ธรรมดา-สามัญ)

เช้า

ข้าวต้มเครื่องหรือ

ข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง

กลางวัน

ข้าวสวย + กับข้าว ๒ อย่าง ผลไม้หรือ

อาหารจานเดียว-ผลไม้

เย็น

ข้าวสวย + กับข้าว ๒ อย่าง

อาหารเบาหวานเช้า (อ่อน-สามัญ)

เช้า

ข้าวต้มเครื่องหรือ

ข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง

กลางวัน

ข้าวต้มเครื่องผลไม้หรือ

ข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง + ผลไม้

เย็น

ข้าวต้มเครื่องหรือ ๒. ข้าวต้มขาว + กับข้าว ๒ อย่าง + ผลไม้

อาหารโปรตีนสูง (ธรรมดา-พิเศษ)

ทุกมื้อ

เหมือนอาหารผู้ป่วยธรรมดา – พิเศษ แต่มีปริมาณโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น เนื้อ นม ไข่ เพิ่มขึ้นประมาณ ๑๐๐ - ๑๕๐ กรัม / วัน

อาหารโปรตีนสูง (ธรรมดา-สามัญ)

ทุกมื้อ

เหมือนอาหารผู้ป่วยธรรมดา-สามัญ แต่มีปริมาณโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น เนื้อ นม ไข่ เพิ่มขึ้นประมาณ ๑๐๐ - ๑๕๐ กรัม / วัน

อาหารโรคไต (ธรรมดาพิเศษ-สามัญ)

ทุกมื้อ

จัดอาหารตามมาตรฐานที่โภชนาการกำหนด หรือตามคำสั่งแพทย์