

การเลือกอาหารที่ถูกต้องสุขภาพ

การกินอาหารเพื่อสุขภาพพร้อมกับการออกกำลังกายเป็นประจำสามารถช่วยให้คุณดูแลเรื่องเบาหวานได้ นอกจากนี้ การปฏิบัติดังกล่าวยังจะช่วยให้คุณจัดการกับปัจจัยความเสี่ยงอื่นๆ เช่น ความดันโลหิตสูง หรือระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

การกินอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้เป็นเบาหวานไม่มีอะไรแตกต่างไปจากคำแนะนำที่ให้กับบุคคลอื่นๆ ไม่มีคำแนะนำที่จะต้องเตรียมอาหารต่างหากหรือซื้ออาหารพิเศษ – ทั้งครอบครัวสามารถได้รับความเอร็ดอร่อยกับการกินอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเดียวกัน

มีแนวทางการบริโภคอาหารหลากหลายที่เหมาะสมกับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน แนวทางเหล่านี้รวมถึงอาหารเมดิเตอร์เรเนียน อาหารจากพืชไขมันต่ำเป็นหลัก หรือการวางแผนอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ

แนวทางต่อไปนี้เป็นคำแนะนำทั่วไปที่เหมาะสมสำหรับคนส่วนใหญ่ที่เป็นโรคเบาหวาน อย่างไรก็ตาม นักโภชนาการสามารถช่วยคุณวางแผนการกินอาหารเพื่อให้เหมาะสมกับความชอบไม่ชอบของคุณ และความต้องการทางด้านโภชนาการของคุณ

การเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ:

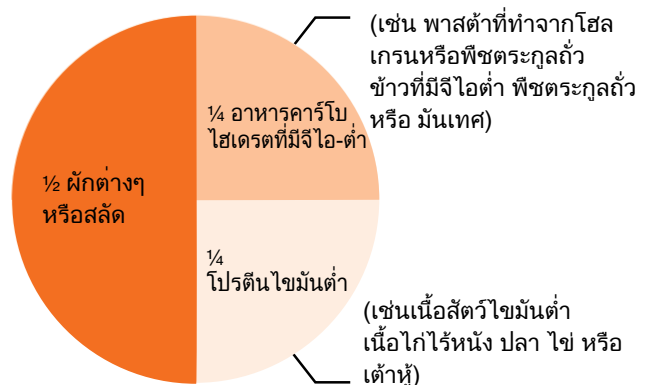
- » กินอาหารเป็นเวลาเพื่อช่วยจัดการพลังงานและระดับกลูโคสในเลือด
- » เลือกอาหารที่มีเส้นใยสูง อาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (GI)
- » จำกัดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงและเลือกอาหารที่มีไขมันที่ถูกต้องสุขภาพ
- » รวมอาหารที่มีโปรตีนไขมันต่ำกับอาหารที่คุณกิน
- » เลือกอาหารที่มีเกลือ (โซเดียม) ต่ำ และหลีกเลี่ยงการใส่เกลือในอาหารของคุณ

กินอาหารสม่ำเสมอในปริมาณที่ถูกต้อง

ตั้งเป้าหมายการกินอาหารวันละสามมื้อ และกำหนดปริมาณอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการด้านพลังงานของคุณ ปรึกษานักควบคุมอาหารเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับความต้องการส่วนบุคคลและขนาดของอาหารแต่ละเสิร์ฟที่เหมาะสมกับคุณ

ขณะที่จัดเตรียมอาหารที่ถูกต้องสุขภาพ ควร:

- » ตักผักหรือสลัดที่ไม่ใช่จำพวกแป้งใส่ลงบนครึ่งหนึ่งของจานของคุณ
- » ตักอาหารประเภทโปรตีนต่ำ เช่น เนื้อไร้ไขมัน ไก่ไร้หนัง ปลา อาหารทะเล เตมเปห์ ผักจำพวกถั่ว หรือ ไข่ใส่เพียงหนึ่งในสี่ของจาน (ประมาณหนึ่งฝ่ามือ)
- » ตักอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มี GI ต่ำ เช่น พาสต้าหรืออาหารประเภทเส้นที่ทำจากโฮลเกรนหรือผักจำพวกถั่ว ข้าวกล้อง ข้าวบาสมาลี หรือ ดุนการา™ ควินัว โขบะ หรืออาหารเส้นทำจากถั่วเขียว ผักประเภทถั่ว (เช่น ชิคพี ถั่วโต เลนทิล) บาร์เลย์ ฟรีเคห์ ข้าวโพด มันฝรั่ง GI ต่ำ หรือมันเทศ ใส่เพียงหนึ่งในสี่ของจาน



ควรรวมอาหารที่มีไขมันและน้ำมันที่ถูกต้องสุขภาพเข้าไปด้วย ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่สมดุล เช่น น้ำมันมะกอกสำหรับทำอาหารหรือเป็นน้ำมันสลัด อาโวคาโดสำหรับทา บนขนมปัง หรือถั่วสำหรับใส่ในอาหารผัดหรือสลัด

เลือกอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มีเส้นใยสูงและจีไอต่ำ

อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ร่างกายของคุณจะสลายคาร์โบไฮเดรตจากอาหารให้เป็นกลูโคส ซึ่งหลังจากนั้นจะดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด และเซลล์ของร่างกายจะนำไปใช้เป็นพลังงาน กลูโคสที่ได้มาจากอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งเชื้อเพลิงที่ร่างกายของเราต้องการอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้เส้นใยและแป้งที่ถูกกับระบบการย่อยอาหาร เช่นเดียวกับวิตามินและแร่ธาตุอื่นๆ มากมาย

อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตรวมถึง:

- » ขนมปัง ซีเรียล และ ธัญพืชอื่น ๆ หรือ อาหารจำพวกแป้ง เช่น ข้าว ควินัว และพาสต้า
- » ผักจำพวกแป้ง เช่น มันฝรั่ง มันเทศหวาน และข้าวโพด
- » พืชตระกูลถั่วต่างๆ เช่น ถั่วลันเตา ชิกพี และ ถั่วแห้งหรือถั่วกระป๋อง
- » ผลไม้และผลิตภัณฑ์ผลไม้
- » ผลิตภัณฑ์นม เช่น นม และ โยเกิร์ต
- » อาหารและเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล
- » อาหารหวานอื่นๆ เช่น น้ำผึ้ง น้ำเชื่อมเมเปิล และ น้ำเชื่อมอื่นๆ

การกินอาหารประเภทและในปริมาณที่ถูกต้องจะช่วยจัดการระดับกลูโคสในเลือดของคุณ



การรวมอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตในปริมาณเล็กน้อยเข้าไปว่าอาหารแต่ละมื้อ จะช่วยแผ่อาหารคาร์โบไฮเดรตที่คุณกินไปทั่วทั้งวัน นี่จะเป็นการช่วยให้คุณรักษาระดับพลังงานไว้ได้โดยไม่ทำให้ระดับกลูโคสในเลือดขึ้นสูงหรือต่ำลงกว่าระดับที่ตั้งไว้ แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลแต่ละคนมีความต้องการด้านโภชนาการแตกต่างกันออกไป ดังนั้นจึงควรหารือกับนักโภชนาการของคุณเกี่ยวกับปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสมกับคุณ หากคุณใช้อินซูลิน เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องให้ปริมาณอินซูลินและประเภทของอินซูลินตรงกับปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่คุณบริโภค

มีคาร์โบไฮเดรตที่แตกต่างกันหลายประเภท คาร์โบไฮเดรตบางประเภทสลายตัวเป็นกลูโคสเร็ว และบางประเภทสลายตัวช้า GI จะแจ้งให้ทราบว่าอาหารคาร์โบไฮเดรตส่งผลกระทบต่อระดับกลูโคสเร็วช้าอย่างไร อาหารคาร์โบไฮเดรตที่มี GI สูงจะสลายตัวเป็นกลูโคสเร็ว ซึ่งหมายความว่าระดับกลูโคสในเลือดจะสูงขึ้นและเร็วขึ้นหลังจากการกินอาหาร

อาหารคาร์โบไฮเดรตที่มี GI ต่ำจะสลายตัวเป็นกลูโคสอย่างช้าๆ โดยจะขึ้นสูงทีละน้อยและอย่างช้าๆในระดับกลูโคสในเลือดหลังกินอาหารเมื่อเทียบกับอาหารที่มี GI สูง การเลือกอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ดีที่สุดคือคาร์โบไฮเดรตที่มีเส้นใยสูงและมี GI ต่ำกว่า เช่นขนมปังที่มีธัญพืชแน่นหนาหรือขนมปังที่ผสมเมล็ดพืช โธธ ธัญพืช เช่น บาร์เลย์และควินัว ผักประเภทถั่ว และผลไม้ส่วนใหญ่

โปรดดู “ตัวอย่างการแพลนมื้ออาหารในหนึ่งวัน” เป็นตัวอย่างสำหรับวิธีการเลือกอาหารคาร์โบไฮเดรต และจะเฉลี่ยออกทั้งวันอย่างไร

น้ำตาลและสารให้ความหวาน

น้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่ง แผนการกินอาหารเพื่อสุขภาพของผู้เป็นเบาหวานสามารถรวมเอาน้ำตาลในปริมาณเล็กน้อยเข้าไปด้วยได้ เช่นปริมาณหนึ่งช้อนชาในน้ำชาหรือกาแฟหนึ่งถ้วย น้ำผึ้งหนึ่งช้อนชาในพอร์ริดจ์ข้าวโอ๊ต

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงคุณค่าด้านโภชนาการและปริมาณของอาหารที่คุณกิน อาหารที่มีน้ำตาลสูง – เช่นขนม ลูกกวาด และน้ำอัดลมปกติ – ไม่ได้ให้ประโยชน์ด้านโภชนาการอย่างใดเลย และสามารถทำให้ระดับกลูโคสในเลือดขึ้นสูงเหนือระดับเป้าหมายของคุณ นอกจากนี้ ยังอาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นและสุขภาพเลวลงอีกด้วย

ในขณะที่สารให้ความหวานไม่ใช่สิ่งจำเป็น และไม่ได้ให้ประโยชน์ทางด้านโภชนาการแต่อย่างใด แต่บางคนยังคงเลือกใช้สารนี้เพื่อเพิ่มความหวานโดยไม่เพิ่มน้ำตาลและกิโลจูล

ถ้าคุณเลือกที่จะใช้สารให้ความหวาน โปรดระวังเรื่องการใส่สารให้ความหวานแทนน้ำตาลในตำรากับข้าว – หรือการซื้อสินค้าที่ติดป้าย “ไม่ใส่น้ำตาล” (‘sugarfree’) – ซึ่งไม่ได้รับประกันว่าเป็นการเลือกที่ดีต่อสุขภาพ หรือไม่มีผลกระทบต่อระดับกลูโคสในเลือด

มีสารให้ความหวานหลายชนิดในออสเตรเลีย โปรดตรวจสอบข้อมูลโภชนาการเสมอๆ เพื่อให้แน่ใจว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆ เหมาะสมกับความต้องการของคุณ หรือคุณจะสอบถามนักควบคุมอาหารก็ได้ สารให้ความหวานทั้งหลายที่จำหน่ายในออสเตรเลียได้ผ่านการทดสอบของ Food Standards Australia New Zealand (องค์กรมาตรฐานอาหารออสเตรเลียและนิวซีแลนด์) มาแล้ว และถือว่าใช้ได้อย่างปลอดภัย

ควรจำกัดการกินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ควรเลือกใช้แต่อาหารที่มีไขมันที่ถูกสุขภาพ

เป็นสิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงปริมาณและชนิดของไขมันที่คุณกิน ไขมันส่วนใหญ่ที่พบในอาหารเป็นไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ และไขมันไม่อิ่มตัว

ไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์

ไขมันอิ่มตัวทำให้เป็นการยากยิ่งขึ้นสำหรับอินซูลินของร่างกายที่จะทำงานอย่างถูกต้อง และยกระดับความหนาแน่นต่ำของไลโปโปรตีน (ซึ่งมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า LDL หรือ “คอเลสเตอรอลเลว” ในเลือดของคุณ ดังนั้นจึงเป็นการดีที่สุดที่ควรจำกัดสิ่งเหล่านี้ในอาหารของคุณ และใช้ไขมันที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าแทน ไขมันอิ่มตัวพบในอาหารที่มาจากสัตว์เช่นเนื้อสัตว์ที่มีไขมัน อาหารประเภทผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันเต็มๆ เนย ครีม และที่มาจากพืช เช่น น้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าว นอกจากนี้ยังพบในอาหารประเภทนึ่งกลับบ้านและในอาหารแปรรูปอีกด้วย

ไขมันทรานส์สามารถยกระดับคอเลสเตอรอล LDL ในเลือดของคุณ และลดระดับความหนาแน่นของไลโปโปรตีน (หรือมีอีกชื่อหนึ่งว่า HDL หรือคอเลสเตอรอลดี) ไขมันทรานส์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นระหว่างการผลิตอาหาร และสามารถพบได้ในอาหารที่ทอดและอบเช่นบิสกิต เค้ก และเพสตรี

ตรวจดูรายการส่วนผสมเพื่อหา “น้ำมันเติมไฮโดรเจน” (‘hydrogenated oils’) หรือ “น้ำมันพืชเติมไฮโดรเจนเป็นบางส่วน” (‘partially hydrogenated vegetable oils’) และหลีกเลี่ยงอาหารที่บรรจุสิ่งเหล่านี้เพราะอาจเป็นไปได้ว่ามีไขมันทรานส์สูง

ไขมันไม่อิ่มตัว

ไขมันไม่อิ่มตัวรวมถึงไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนและไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ไขมันเหล่านี้เป็นไขมันที่ดีกว่า เพราะมันช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล LDL (ไม่ดี) และเพิ่มระดับคอเลสเตอรอล HDL (ดี) การแทนที่ไขมันอิ่มตัวด้วยไขมันเพื่อสุขภาพเหล่านี้ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนรวมถึง:

- » ไขมันที่พบในปลาที่มีน้ำมันเช่น ปลาทูแม็คเคอเรล ชาร์ดีน แซลมอน และ ทูน่า (ไขมันโอเมก้า-3)
- » ถั่วและเมล็ดพืชเช่นวอลนัต ถั่วบราซิล ถั่วไพน์ งา และเมล็ดทานตะวัน เมล็ดเชีย และ เมล็ดแฟลกซ์
- » น้ำมันดอกทานตะวัน ดอกคำฝอย ถั่วเหลือง ข้าวโพด เมล็ดฝ้าย เมล็ดองุ่น และงา

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวรวมถึง:

- » อาโวคาโด
- » ถั่วและเมล็ดพืช เช่น อัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เฮเซล นัท มะคาเดเมีย พีแคน ถั่วลิสง และ พิสตาชิโอ
- » น้ำมันมะกอก คาโนลา ถั่วลิสง และ มะคาเดเมีย





คำแนะนำเพื่อให้ได้มาซึ่งไขมันเพื่อสุขภาพที่สมดุล

- เลือกนม โยเกิร์ต และ เนยแข็งที่ลดไขมันหรือที่มีไขมันต่ำ
- เลือกเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ตัดมันออก และเนื้อไก่ไร้หนัง
- จำกัดการใช้เนย น้ำมันหมู น้ำมันจากเนื้ออย่างครีม คริมเปรี้ยว โศพา กะทิ และ หัวกะทิ
- เลือกใช้น้ำมันมะกอก ทานตะวัน คาโนลา หรือน้ำมันอื่นๆ ที่มีไขมันไม่อิ่มตัว สำหรับการทำอาหารและใช้เป็นน้ำสลัด
- จำกัดการกินขนมอบเช่นเพสตรี เค้ก พุดดิ้ง ชอคโกแลต ขนมปังกรอบบรรจุถุง และของกินเล่นอร่อยๆ ไว้เฉพาะในโอกาสสำคัญ
- จำกัดการใช้เนื้อสัตว์แปรรูป (เช่น ซาลามี) และไส้กรอก
- จำกัดการกินอาหารประเภทนากลับบ้าน (เทคอะเวย์) ที่มีไขมัน เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ปลาคลุกเนย พายและเพสตรี
- รองท้องด้วยถั่วที่ไม่ผสมเกลือหรือเติมถั่วในอาหารผัด หรือ สลัด
- ทาอาโวคาโดบนแซนด์วิชและขนมปังปิ้ง หรือใส่ในสลัด
- ใช้เนยถั่วและเมล็ดพืชธรรมชาติทาบนขนมปังปิ้งแทนเนย
- กินปลาสดอาทิตย์ละ 2 หรือ 3 ครั้ง (โดยเฉพาะปลาน้ำมัน)

รวมอาหารที่ด้อยโปรตีน

อาหารที่มีโปรตีนสามารถทำให้คุณรู้สึกอิ่มเป็นเวลานานและเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของอาหารที่สมดุล อาหารโปรตีนรวมถึงเนื้อสัตว์ เนื้อไก่ ปลา/อาหารทะเล ไข่ ถั่ว เมล็ดพืช ผลิตภัณฑ์นม ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง (เช่นเต้าหู้และ เทมเปห์) และอาหารตระกูลถั่ว (ถั่วแห้งและถั่วเส้นทึล) เลือกอาหารที่มีโปรตีนไขมันต่ำ และอาหารที่มาจากผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ

เลือกอาหารที่ใส่เกลือต่ำ และหลีกเลี่ยงการเติมเกลือในอาหารของคุณ

การกินอาหารที่ใส่เกลือ (โซเดียม) มากเกินไปไม่ดีต่อสุขภาพของคุณ และสามารถทำให้เป็นความดันโลหิตสูงได้ ถ้าความดันโลหิตของคุณสูงอยู่แล้ว การลดเกลือลงอาจช่วยทำให้ความดันโลหิตต่ำลง และลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดในสมองตีบตัน (สโตรค)

จำกัดปริมาณเกลือที่รับประทานด้วยการเลือกอาหารที่สดกว่าและที่มีโซเดียมต่ำโดยธรรมชาติ เลือกดูอาหารที่มีเกลือต่ำหรือที่ลดเกลือเมื่อซื้อสินค้าบรรจุถุง และหลีกเลี่ยงการเติมเกลือในอาหารระหว่างการทำอาหารหรือก่อนกินอาหาร

กินผักให้มากๆ

การกินผักมากๆ มีความสำคัญต่อสุขภาพที่ดี ผักส่วนใหญ่มีคาร์โบไฮเดรตและกิโลจูลต่ำ และไม่มีผลกระทบต่อระดับกลูโคสในเลือดของคุณ ผักเป็นแหล่งที่ดีสำหรับเส้นใย วิตามิน และ แร่ธาตุ

กินผักและสลัดที่ประกอบด้วยผักหลายๆ ชนิดและสีต่างๆ เช่น มะเขือเทศ แดงกวาง ผักชีฝรั่ง เห็ด พริกหวาน หัวหอม ดอกกะหล่ำปลี ชูคินี บร็อคโคลี่ ผักขม ถั่ว กะหล่ำปลี ผัก กาดหอม ถั่วแขก มะเขือยาว แครอท ลีค สควอช ฟักทอง และ ผักเขียวเอเชียนอื่นๆ

ดื่มอะไรดี

เป็นสิ่งสำคัญที่ร่างกายจะต้องมีน้ำหล่อเลี้ยงตลอดวัน น้ำเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด แต่ทางเลือกอื่นรวมถึง:

- » น้ำแร่ธรรมดาหรือน้ำโซดาผสมด้วยชิ้นมะนาวหั่นบางๆ หรือมะนาว เบอร์รี่แช่แข็ง แดงกวาง หรือ สาระแหน่สด
- » ชาดำ ชาอูหลง ชาเขียว ชาสมุนไพร
- » กาแฟหรือกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีนใส่นมพร่องมันเนย นมไขมันต่ำ หรือนมพืชที่ไม่ใส่น้ำตาล

ในบางโอกาส น้ำหวานหรือน้ำอัดลมใดเอ็ดอาจเพิ่มความหลากหลายได้โดยไม่ต้องเติมน้ำตาลหรือกิโลจูล

ถ้าคุณดื่มแอลกอฮอล์ จงจำกัดปริมาณที่คุณดื่ม

ไม่มี 'วิธีปลอดภัย' ที่จะใช้แอลกอฮอล์ เพื่อลดความเสี่ยงของอันตรายจากแอลกอฮอล์ ให้จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ที่ปลอดภัยไม่เกิน 10 ดื่มมาตรฐานและไม่เกินวันละ 4 ดื่มมาตรฐาน

เครื่องดื่มหนึ่งแก้วมาตรฐาน (standard drink) เท่ากับ

- » 285ml ของเบียร์ปกติ
- » 375ml ของเบียร์แอลกอฮอล์ปานกลาง
- » 425ml ของเบียร์แอลกอฮอล์ต่ำ (มีแอลกอฮอล์ต่ำกว่า 3%)
- » 60ml ของไวน์เสริม
- » 100ml ของไวน์
- » 30ml ของสุรา

ถ้าคุณกำลังใช้อินซูลินหรือกินยาเม็ดเบาหวานบางอย่าง คุณอยู่ในภาวะเสี่ยงต่ออันตรายของการมีภาวะน้ำตาลพร่องในเลือด (ไฮโป) ไฮโปคืออาการที่ระดับกลูโคสในเลือดลดลงต่ำกว่า 4mmol/L ไฮโปอาจเกิดขึ้นได้ระหว่างที่กำลังดื่มแอลกอฮอล์ – หรือหลายชั่วโมงหลังจากนั้น – และอาจเป็นอันตรายได้ เพื่อที่จะลดความเสี่ยงไฮโป ควรดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างที่กินอาหารหรือของว่างที่มีคาร์โบไฮเดรต และตรวจดูระดับกลูโคสในเลือดเป็นประจำ

อาหารว่างที่ถูกต้องสุขภาพ

บางคนที่เป็นโรคเบาหวานอาจจำเป็นต้องกินอาหารว่างที่มีคาร์โบไฮเดรตระหว่างอาหารมื้อหลัก เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัว ระดับกิจกรรมทางกาย และประเภทของยาที่กินหรืออินซูลินที่ใช้ในการจัดการกับโรคเบาหวานของคุณ

นักควบคุมอาหารสามารถช่วยคุณค้นหาว่าคุณจำเป็นต้องรวมอาหารว่างด้วยหรือไม่ และวิธีที่ดีที่สุดที่ควรปฏิบัติ คำแนะนำบางอย่างรวมถึง:

- นมไขมันต่ำหนึ่งแก้วเล็ก
- โยเกิร์ตชนิดไขมันต่ำ/ไดเอ็ตหรือธรรมชาติหนึ่งถ้วย (tub) เล็ก
- ผลไม้สดหนึ่งเสิร์ฟ
- ขนมปังกรอบโฮลเกรน 2-3 แผ่นทาด้วยเนยแข็งรีคอตตา เนยถั่วลิสงธรรมชาติ หรือ อาโวคาโด

ตัวอย่างการวางแผนอาหารสำหรับหนึ่งวัน

แผนอาหารต่อไปนี้เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นวิธีการแบ่งอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตในปริมาณเท่าๆ กันสำหรับทั้งวัน และวิธีการรวมเอาอาหารที่มีคุณประโยชน์นานาชนิดเข้าไว้ด้วย อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตบางชนิดได้ทำไว้ให้เห็นชัดเป็นตัวทึบ

ปริมาณที่แสดงไว้ ณ ที่นี้เป็นปริมาณที่แนะนำไว้สำหรับคนคนเดียว นี่เป็นเพียงคำแนะนำเท่านั้น คุณอาจต้องดัดแปลงให้เข้ากับความต้องการด้านโภชนาการของคุณเอง โปรดขอคำแนะนำจากนักควบคุมอาหารว่าควรจัดอาหารตามความต้องการของคุณเองอย่างไรและควรเลือกอาหารตามความชอบของคุณอย่างไร

เครื่องดื่มหนึ่งแก้วมาตรฐาน



อาหารเช้า

- ข้าวโอ๊ตสุก ¾ ถ้วยกับนม โยหรือน้ำด้วยเบอร์รี่สุก หรือ
- ขนมปังโฮลเกรนปิ้ง 2 แผ่น ทาหน้าบางๆ ด้วยเนยถั่วลิสง อาโวคาโด หรือ รีคอตตาและมะเขือเทศ หรือ ไข่ลวก หรือ
- สลัดผลไม้สด 1 ถ้วยราดด้วยโยเกิร์ตธรรมชาติไขมันต่ำ 100g
- ชา กาแฟ หรือ น้ำ

อาหารกลางวัน

- ขนมปัง โฮลเกรน 2 แผ่นบาง หรือขนมปังก้อน ผสมเมล็ดธัญพืช 1 ก้อน ทาบางๆ ด้วยอาโวคาโด หรือ ซัมมุส
- ผักสลัด
- อาหารจานเล็กประกอบด้วยเนื้อไขมันต่ำ เนื้อไก่ไร้หนัง ปลากระป๋อง ไข่ เต้าหู้หมัก หรือ เนยแข็งที่ลดไขมันแล้ว
- น้ำหรือน้ำแร่อัดลม

อาหารเย็น

- ประมาณฝ่ามือ (100 g) เสริฟเนื้อไขมันต่ำ เนื้อไก่ไร้หนัง ปลา อาหารทะเล ไข่ 2 ฟอง เต้าหู้แข็ง 170 กรัม หรือผักตระกูลถั่ว 1 ถ้วย
- ผักต้ม 1½ ถ้วย หรือ สลัด 2 ถ้วย
- พาสต้าสุก 1 ถ้วย หรือ ข้าวกล้อง-ดำ 2/3 ถ้วย หรือ มันเทศ หรือข้าวโพด 1 ถ้วย หรือ ถั่วชิกพี หรือ ถั่วไต 1 ถ้วย
- น้ำหรือน้ำแร่ฟอง

อาหารว่าง:

- ผลไม้สด 1 ชิ้น หรือ
- โยเกิร์ตไขมันต่ำ 1 อับ หรือ
- นมไขมันต่ำ 1 ถ้วย
- ขนมปังโฮลเกรน 1 แผ่น หรือ
- ซัมมุส 2 ซ้อนโต๊ะกับแครอทและผักชีฝรั่ง
- ถั่วไม่เคลือบเกลือ 30g

สุดยอดเคล็ดลับ

- นักโภชนาการสามารถช่วยให้คุณจัดทำแผนการรับประทานอาหารที่เข้ากับคุณ
- โทรติดต่อสายด่วนให้ความช่วยเหลือ (Helpline) ของ NDSS ที่หมายเลข **1800 637 700** และขอปรึกษาผู้ประกอบการวิชาชีพด้านการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการรับมือกับโรคเบาหวาน
- ต้องการล่ามใหม่ โทรติดต่อบริการแปลและล่าม (Translating and Interpreting Service) (TIS) ที่หมายเลข **131 450** ระบุภาษาของคุณ รอระบบเชื่อมต่อและขอให้โทรไปที่หมายเลข **1800 637 700**
- ไปอ่านหรือดาวน์โหลดแหล่งข้อมูลฉบับแปลที่ ndss.com.au/information-in-your-language หรือโทรติดต่อสายด่วนให้ความช่วยเหลือ (Helpline) ของ NDSS ที่หมายเลข **1800 637 700** และขอให้ส่งเอกสารให้คุณ

NDSS และคุณ

NDSS ให้บริการช่วยเหลือต่างๆ ข้อมูล รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการอุดหนุนเพื่อช่วยให้คุณจัดการกับโรคเบาหวาน มีสุขภาพดีและใช้ชีวิตได้ดี