

# โซเดียมกับเบาหวาน

ผู้ที่เป็เบาหวานถ้าไม่ระวังในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติ มักจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา โรคไตหรือเบาหวานลงไตเป็นโรคหนึ่งซึ่งจะเกิดกับผู้เป็นเบาหวานได้บ่อยมาก รวมทั้งโรคความดันโลหิตสูงด้วย

ไตมีหน้าที่ในการกรองของเสียและน้ำออกจากร่างกาย ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงอยู่นานๆจะทำให้หน่วยกรองซึ่งประกอบด้วยหลอดเลือดแดงฝอยขนาดเล็กเสื่อมสมรรถภาพ ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ อีกประการหนึ่งคือการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด ซึ่งมีสารโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่จำนวนมากได้แก่ เครื่องปรุงรสที่มีรสเค็มต่างๆ ไตมีหน้าที่ต้องขับโซเดียมส่วนที่เกินความต้องการของร่างกายออก เมื่อไตเสื่อมสมรรถภาพไม่สามารถกรองออกได้ทำให้เกิดการกักเก็บน้ำในร่างกายทำให้เกิดอาการ บวมขึ้น

**มารู้จักกับโซเดียม...** โซเดียมเป็นสารอาหารที่สำคัญในตระกูลเกลือแร่ ซึ่งจะช่วยควบคุมสมดุลของน้ำนอกเซลล์และในระบบหมุนเวียนโลหิตของร่างกาย ซึ่งมีความสำคัญในการนำน้ำตาลกลูโคส กรดอะมิโน และสารอื่นๆ ไปยังเซลล์ต่างๆของร่างกาย โซเดียมเป็นเกลือแร่ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ดังนั้นเราจะได้รับโซเดียมจากอาหารที่รับประทานเข้าไป

## ในแต่ละวันร่างกายต้องการโซเดียมมกน้อยเพียงใด

ความต้องการโซเดียมมีความแตกต่างกันไปในแต่ละคน ขึ้นกับเพศ อายุ และสภาวะของร่างกาย ดังตารางแสดง

อายุ (ปี)	ความต้องการโซเดียม ( มิลลิกรัม )	
	เพศชาย	เพศหญิง
9 - 12	400 - 1175	350 - 1100
13 - 15	500 - 1500	400 - 1250
16 - 18	525 - 1600	425 - 1275
19 - 30	500 - 1475	400 - 1200
31 - 70	475 - 1450	400 - 1200
≥ 71	400 - 1200	350 - 1050
หญิงตั้งครรภ์	-	เพิ่ม 50 - 200
หญิงให้นมบุตร	-	เพิ่ม 125 - 350

ข้อมูล : สถาบันวิจัยโภชนาการ ศาสนา มหาวิทยาลัยมหิดล

โดยความต้องการสูงสุดของโซเดียมที่ร่างกายได้รับและไม่ทำให้เกิดอันตรายคือ 2400 มิลลิกรัมต่อวันหรือคิดเป็นเกลือป่น ประมาณ 6 กรัม (1 ช้อนชา)



# แหล่งอาหารที่มีโซเดียม

1.อาหารธรรมชาติ จะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบแทบทุกชนิด โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ นมไข จะมีปริมาณโซเดียมสูงกว่าพวกผัก ผลไม้ ธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้ง (ที่ยังไม่แปรรูป)

2.เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ มีส่วนประกอบของโซเดียมอยู่เป็นปริมาณมาก ดังแสดงในตาราง

เครื่องปรุงรส	ปริมาณ	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือป่น	1 ช้อนชา	2000
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	1350
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ	1187
ซีอิ๊ว	1 ช้อนโต๊ะ	560
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	518
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	385
ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ	231
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ	149

ข้อมูล : สถาบันวิจัยโภชนาการ ศาสนา มหาวิทยาลัยมหิดล

3.อาหารแปรรูปหรือการถนอมอาหาร ได้แก่ อาหารกระป๋องทุกชนิด อาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักดอง ผลไม้ดอง เป็นอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง



4.ขนมต่างๆ ที่มีการเติมผงฟู (baking Soda) เช่น ขนมเค้ก ลูกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง ซึ่งผงฟูที่ใช้ในการทำขนมเหล่านี้มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ รวมถึงแป้งสำเร็จรูปที่ใช้ทำขนมเองก็มีโซเดียมอยู่ด้วย เพราะได้ผสมผงฟูไว้แล้ว



ผู้ที่มีปัญหาความดันโลหิตสูง และ/หรือเบาหวานลงไต ต้องระมัดระวังเรื่องปริมาณ โซเดียมเป็นพิเศษ ควรลดหรือลดปริมาณการบริโภคเครื่องปรุงหรืออาหารที่มีรสเค็มให้น้อยที่สุด นอกจากอาหารที่ควรระวังดังกล่าวข้างต้นแล้ว อาหารจานเดียวที่คนทั่วไปชอบรับประทานกันมาก ล้วนมีการปรุงรสด้วยเครื่องปรุงจึงต้องพิจารณาในการเลือกรับประทานด้วยทุกครั้ง

ผู้เป็นเบาหวานควรระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำตาลไว้ใช้ให้นานที่สุด โดยรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติให้มากที่สุด ปริมาณการบริโภคโซเดียมของผู้ที่เป็นเบาหวานลงไตในระยะต่างๆ ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์และนักโภชนาการ เพื่อกำหนดพลังงานและสารอาหารต่างๆ รวมทั้งโซเดียมให้พอดีกับโรคไตในระยะนั้นๆ เช่น ไตวายเฉียบพลัน ควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 500 มิลลิกรัม/วัน ไตวายเรื้อรังควรได้รับประมาณ 1000 - 1500 มิลลิกรัม/วัน และความดันโลหิตสูงควรได้รับไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม/วัน

### ปริมาณโซเดียมในอาหารจานเดียว

อาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	ปริมาณ โซเดียม(มก.)
บะหมี่น้ำหมูแดง	1 จาน	350	1480
ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ	1 จาน	300	1450
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว	1 จาน	354	1352
ปลาสดเค็ม	1 ตัว	40	1288
แกงส้มผักรวม	1 ถ้วย	100	1130
น้ำพริกกะปิ	4 ช้อนโต๊ะ	60	1100
ปลาทอด	½ ตัวกลาง	100	1081
ส้มตำอีสาน	1 จาน	100	1006
บะหมี่สำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุง	1 ห่อ	50	977
ผัดผักรับปรุงไฟแดง	1 จาน	150	894
ปอเปี๊ยะสด	1 จาน	150	562
เต้าหู้ยี้	2 ก้อน	15	560
ไส้กรอก	1 อัน	45	504
แฮมเบอร์เกอร์	1 อัน	98	463
ผัดผักรับปรุงน้ำมันหอย	1 จาน	110	426
ข้าวผัดหมู	1 จาน	295	416
แฮม	1 ชิ้น	30	395

ข้อมูล : สถาบันวิจัยโภชนาการ ศาสดา มหาวิทยาลัยมหิดล

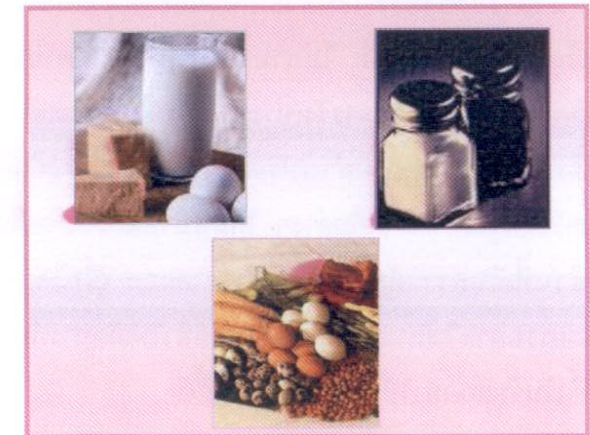
ติดต่อ : ศูนย์เบาหวานศิริราช ตึกผู้ป่วยนอกชั้น 6

โทรศัพท์ 0 2419 9568 โทรสาร 0 2419 9569

website: <http://www.si.mahidol.ac.th/Th/division/diabetes/>



## โซเดียมกับเบาหวาน



ศูนย์เบาหวานศิริราช

Siriraj Diabetes Center