

## บทคัดย่อ

แผนงาน “การพัฒนาแนวทางการบริโภคอาหารและการประเมินการได้รับสารอาหารสำคัญของผู้สูงอายุไทย”

แนวโน้มการเพิ่มประชากรผู้สูงอายุมีมากขึ้น เพื่อเป็นการลดปัญหาทางด้านสาธารณสุขในอนาคต การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญมากด้วยเช่นกัน โดยอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การกำหนดแนวทางการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการพัฒนานโยบายด้านอาหารและโภชนาการ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติปีงบประมาณ 2556 ภายใต้แผนงาน “การพัฒนาแนวทางการบริโภคอาหารและการประเมินการได้รับสารอาหารสำคัญของผู้สูงอายุไทย” เพื่อจัดทำแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุไทย รวมถึงการทดสอบความแม่นยำและความน่าเชื่อถือของแบบสอบถามความถี่การบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุไทยในสารอาหารหลัก คือ พลังงาน โปรตีน ไขมัน แคลเซียม และเหล็ก โดยเปรียบเทียบกับการสัมภาษณ์การกินอาหาร 24 ชั่วโมง 3 วัน

ผลสรุปของการดำเนินงานตามแผนงานทั้ง 2 โครงการย่อย พบว่า (1) ได้ขอแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ 2 ส่วนคือ เชิงคุณภาพ (โภชนบัญญัติ 9 ประการ) และเชิงปริมาณ (ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ) โดยการประมวลผลใช้โปรแกรม Optifood ขององค์การอนามัยโลก การกำหนดข้อแนะนำแบบปริมาณนั้นอาศัยข้อมูลจริงจากการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อเลือกชนิดอาหารที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทาน ใช้ปริมาณการบริโภคต่อครั้งและความถี่ในการบริโภคอาหารของแต่ละชนิดอาหารตามพฤติกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุจริง ผลผลิตที่ได้เป็นคู่มือต้นแบบ “แนวทางปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุไทย” และ (2) ได้แบบสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปแบบแยกชุด 5 ชุดที่ผ่านการทดสอบความน่าเชื่อถือแล้ว สำหรับพลังงาน โปรตีน ไขมัน แคลเซียมและเหล็ก ทำให้ลดต้นทุนและเวลา ซึ่งจะช่วยให้การสำรวจสุขภาพและภาวะโภชนาการของประชาชนไทย สามารถดำเนินการสำรวจในจำนวนกลุ่มตัวอย่างได้มากขึ้นและได้ผลการสำรวจรวดเร็วขึ้น

**คำสำคัญ:** แนวทางการบริโภคอาหาร, ผู้สูงอายุไทย, โภชนบัญญัติ, ธงโภชนาการ, แบบสอบถามความถี่-ปริมาณการบริโภค, ทดสอบความแม่นยำ

## Abstract

Development of food consumption guidelines and food frequency questionnaires  
for main nutrients evaluation in Thai elderly

The importance of health care for senior citizen is increasingly critical as the elderly population continues to grow. As food is the most important factor in the wellness of the elderly, establishing guidelines for healthy eating is an essential step toward building comprehensive food and nutrition policies.

Institute of Nutrition, Mahidol University was funded by the National Research Council on “Development of food consumption guidelines and food frequency questionnaires for main nutrients evaluation in Thai elderly”, 2013. The aims of this study are to set the food-based dietary guidelines for Thai elderly and to generate, evaluate the validity and reliability of 5 nutrients semi-FFQ including energy, protein, fat, calcium and iron by comparing with 3 days of 24 hour dietary recalled method.

The outcome of this study are (1) The qualitative dietary information guidelines, developed by a committee of multidisciplinary field experts and health care professionals, is presented in a form of Food Based Dietary Guidelines (FBDGs). The quantitative information, represented by a nutrition flag developed from a survey data of food consumption among the elderly in Thailand and processed by Optifood, the program of the WHO. The recommended types of food, portions, and frequencies of consumption closely reflect the real eating habits of the elderly in Thailand. The prototype of food guide model as “Nutrition flag for elderly” is proposed. (2) The 5 sets of developed and validated semi-FFQs for elderly from 60 years of age and up could be used as an optional tool for dietary assessment for energy, protein, fat and calcium for health and nutritional survey and epidemiology study in Thai elderly population, which able to increase efficiency of the survey by conduct the larger sample size with lesser time and cost.

**Keywords:** Food-based dietary guidelines, Thai elderly, dietary guidelines, Nutrition flag,  
Semi-FFQ, validity