

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

คู่มือการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คู่มือ
การควบคุมอาหาร
สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

จัดทำโดย อภิชาติ ธิติพิทยาภรณ์

คำนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ตามปกติ ดังนั้นเมื่อรับประทานอาหารเข้าไปทำให้เกิดการเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และเป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนหนึ่งที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตสูงผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องได้รับการดูแลอย่างถูกต้องต่อเนื่อง การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการควบคุมอาหารเป็นวิธีการหนึ่งที่สำคัญเป็นอย่างมากในการป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆได้

คู่มืออาหารเพื่อการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมอาหารรวมถึงนำไปสู่พฤติกรรมในการควบคุมอาหารที่เหมาะสม สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้เรื่องการปฏิบัติตนเมื่อป่วยเป็นโรคเบาหวาน
3. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานเข้าใจถึงความสำคัญของการควบคุมอาหาร
4. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการควบคุมอาหารที่ถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม

สารบัญ

ส่วนที่ 1

มารู้จักเบาหวานกันเถอะ

- * เบาหวานคืออะไร
- * ชนิดของเบาหวาน
- * การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 2

การควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างไร

- * รู้ดัชนีมวลกายและพลังงานที่ต้องการใน 1 วัน
- * อาหารที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
- * อาหารแลกเปลี่ยนคืออะไร

ส่วนที่ 1

มารู้จักเบ้าหวานกันเถอะ

เบาหวานคืออะไร

เบาหวาน หมายถึงกลุ่มอาการจากความผิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและถูกขับออกมาทางปัสสาวะเนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนสำคัญตัวหนึ่ง คือ อินซูลินจากตับอ่อนที่ผลิตไม่พอใช้หรือผลิตแล้วใช้ไม่ได้ตามปกติ เมื่อมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นาน ก็จะเกิดโรคแทรกซ้อนตามมาทั้งเฉียบพลันและเรื้อรังในกรณีเรื้อรังจะมีผลทำให้หลอดเลือดเสื่อมเสียหาย และทำลายอวัยวะต่างๆ เช่น ไต สมอง หัวใจ เป็นต้น โดยเฉพาะเมื่อมีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ที่ทำลายหลอดเลือดร่วมอยู่ด้วย

ชนิดของเบาหวาน

(American Diabetes Association 1997, WHO 1998)ได้จำแนกชนิดเบาหวานดังนี้

1. เบาหวานที่ต้องพึ่งอินซูลินหรือเบาหวานแบบที่ 1 ถ้าเป็นชนิดนี้ต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลินทุกวันไปตลอดชีวิต ถ้าขาดเมื่อไรจะเกิดอาการคีโตสิส เป็นอันตรายได้ โรคเบาหวานชนิดนี้พบในเด็กหรือวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่
2. เบาหวานชนิดไม่ต้องพึ่งอินซูลิน หรือเบาหวานแบบที่ 2 พบได้มากกว่าชนิดแรก คือประมาณร้อยละ 95 ของคนไข้เบาหวาน ส่วนใหญ่พบในผู้ใหญ่อายุ 40 ปีขึ้นไป โรคเบาหวานชนิดนี้มักพบในคนอ้วนและผู้ที่มีวิถีชีวิตนั่งๆ นอนๆ สามารถรักษาได้ด้วยการควบคุมอาหาร การเพิ่มการออกกำลังกายหรือกินยาลดน้ำตาลแต่บางครั้งถ้ากินยาไม่ได้ผลหรือมีโรคแทรกก็ต้องฉีดอินซูลินแต่ส่วนใหญ่มักเป็นครั้งคราว

การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1. ควบคุมอาหารสม่ำเสมอ
2. ออกกำลังกาย ตามความเหมาะสมกับสภาวะร่างกาย
3. ใช้อาหารสม่ำเสมอตามที่แพทย์แนะนำ
4. พบแพทย์สม่ำเสมอตามนัด เพื่อวัดผลการควบคุมน้ำตาลและตรวจหา โรคแทรกซ้อน
5. พกน้ำตาล ทอफी หรือลูกกวาดติดตัวเสมอ และใช้ทันทีเมื่อมีอาการนำสงสัยว่าน้ำตาลต่ำ
6. หมั่นตรวจเท้าทุกวัน ไม่สวมรองเท้าคับ เพราะจะทำให้เกิดแผลที่เท้าได้
7. ปรีกษาแพทย์เมื่อมีอาการหน้ามืดใจสั่นมากหรืออาการใดๆที่ไม่เคยเป็นมาก่อน หรือมีบาดแผล

ส่วนที่ 2

การควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานทำอย่างไร

การควบคุมอาหาร

หมายถึง การรับประทานอาหารอย่างถูกต้องและเป็นเวลา จะช่วยป้องกันโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น เช่น โรคหลอดเลือดสมอง หัวใจ ตับ ไต จอประสาทตาเสื่อม แผลเรื้อรัง

สิ่งสำคัญ คือใช้พลังงานเท่าไรให้รับประทานเท่านั้น

การควบคุมอาหารจำเป็นต้องรู้ดัชนีมวลกายและพลังงานที่ต้องการใน 1 วัน

การคำนวณความเหมาะสมของน้ำหนักตัว

$$\text{ดัชนีมวลกาย (The Body Mass Index or BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (ก.ก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

การแปลผลค่าดัชนีมวลกายที่คำนวณได้

ค่าน้อยกว่า 18.5	อยู่ในภาวะผอม
ค่า 18.5 – 22.9	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ค่า 23.0 – 25.0	อยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน
ค่ามากกว่า 25.0	อยู่ในภาวะโรคอ้วน

การคำนวณหาพลังงานที่ท่านควรได้รับใน 1 วัน

เพื่อจะได้กำหนดอาหารที่จะรับประทานในแต่ละวันให้เหมาะสม

$$\text{พลังงานที่ควรได้รับใน 1 วัน} = \text{น้ำหนัก(ก.ก.)} \times \text{พลังงานตามประเภทแรงงาน}$$

การกำหนดพลังงานตามประเภทแรงงาน

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ป่วยที่ต่อนอนพัก | กำหนดให้ 20-25 แคลอรี/น้ำหนัก 1 กิโลกรัม |
| 2. ผู้ที่ทำงานเบา เช่นนั่งโต๊ะทำงาน เขียนหนังสือ | กำหนดให้ 30 แคลอรี/น้ำหนัก 1 กิโลกรัม |
| 3. ผู้ที่ทำงานหนักปานกลาง เช่นงานเดินเอกสาร ชักผ้า ถูบ้าน | กำหนดให้ 35 แคลอรี/น้ำหนัก 1 กิโลกรัม |
| 4. ผู้ที่ทำงานใช้แรงงานมาก เช่น กรรมกร ทำสวน ทำไร่ | กำหนดให้ 45 แคลอรี/น้ำหนัก 1 กิโลกรัม |

อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

หมายถึง อาหารที่กินในชีวิตประจำวันให้พลังงาน และสารอาหารร่างกาย เป็นอาหารที่สามารถควบคุมเบาหวานได้ง่ายขึ้น

ข้อควรปฏิบัติในการควบคุมอาหาร

1. เลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงพลังงานที่ได้ตามประเภทของอาหารคือ
 - พลังงานจาก แป้ง/น้ำตาล(คาร์โบไฮเดรต) ประมาณ 55-60 %
 - พลังงานจาก เนื้อสัตว์(โปรตีน) ประมาณ 15-20 %
 - พลังงานจากไขมัน ประมาณ 25-30 % และสวนใหญ่ต้องเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัวซึ่งมีผลต่อการควบคุมระดับ น้ำตาลไขมัน และน้ำหนัก
2. ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ต้องลดปริมาณลง อาจจะเหลือเพียงครึ่งหนึ่งของที่เคยรับประทาน จำกัดอาหารประเภทน้ำตาลและของหวานทุกชนิด รวมทั้งอาหารมัน ๆ และของทอดด้วย
3. เลือกรับประทานอาหารที่มีใยมาก เช่น ข้าวซ้อมมือ ผักต่าง ๆ หรือเมล็ดแมงลัก ซึ่งจะช่วยระบายอ่อน ๆ ด้วย
4. อย่ารับประทานอาหารจุกจิกและไม่ตรงเวลา ถ้าพลาดมื้ออาหารไปอาจเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปได้
5. รับประทานอาหารในปริมาณที่สม่ำเสมอและคงที่ ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป หรือน้อยเกินไปในบางมื้อ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดควบคุมได้ยาก
6. ผู้ป่วยที่ฉีดอินซูลินที่ออกฤทธิ์ยาวในตอนเช้า อาจต้องจัดแบ่งอาหารออกเป็น 4-6 มื้อ โดยเพิ่มอาหารว่างตอนบ่ายและมื้อกลางคืน ควรจัดแบ่งปริมาณให้เหมาะสมตามความต้องการพลังงานในแต่ละมื้อไม่ให้บางมื้อมากเกินไป
7. ผู้ที่มีความดันเลือดสูงหรือโรคไตร่วมด้วย ไม่ควรรับประทานรสเค็มจัด จะทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น
8. เมื่อมีอาการใจสั่น เหนื่อยออก ให้ดื่มน้ำหวาน น้ำผลไม้หรือน้ำอัดลม หรืออมลูกอมหวาน หากเกิดอาการนี้ 2 วันต่อกันต้องลดยา
9. ในเวลาเจ็บป่วยรับประทานอาหารได้น้อยหรือรับประทานทานไม่ได้ให้เปลี่ยนเป็นอาหารที่อยากทาน แทน รวมทั้งผลไม้ ขนมหหรือน้ำหวาน โดยไม่ต้องงดยา (หรืออาจลดยาเมื่อเกรงว่าจะมากเกินไปไม่สมดุลกับอาหาร)
10. เมื่อต้องการออกกำลังกายหนักปานกลางซึ่งไม่ได้ทำประจำ ให้รับประทานทานอาหารก่อนออกกำลังกาย ปริมาณไม่เกินครึ่งหนึ่งของปริมาณที่รับประทานประจำโดยไม่งดหรือลดยาฉีด

11. สำหรับผู้ป่วยที่มีน้ำตาลหนักตัวเกินมาตรฐานหากต้องการออกกำลังกายไม่ต้องเพิ่มอาหาร แต่อาจคงขนาดไว้เท่าเดิมหรือลดลงประมาณ 1 ใน 3 ขึ้นอยู่กับระดับน้ำตาลในเลือด
12. ขอให้ฝึกปฏิบัติจนเป็นนิสัย แล้วท่านจะรู้สึกว่ามันไม่ใช่เรื่องยากในการควบคุมอาหาร "อาหารเบาหวาน" ไม่ใช่อาหารที่พิเศษพิสดารอะไร ผู้ป่วยเบาหวานก็รับประทานอาหารเหมือนคนธรรมดาทั่วไป เพียงแต่เพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น ในชนิดและปริมาณอาหารเท่านั้น (ถึงแม้ระดับน้ำตาลในเลือดปกติดีแล้ว ผู้ป่วยก็ต้องควบคุมอาหารตลอดไป)

อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณ

ผักทุกชนิด (ยกเว้นผักประเภทที่มีแป้งมาก ได้แก่ พักทอง ถั่วลิสงเตา แครอท สะเดา)

อาหารที่รับประทานได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ

อาหารพวกแป้ง ข้าว เผือก มัน ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ กว๊ายเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ ขนมปัง มักกะโรนี เป็นต้น

อาหารไขมัน เช่น ไข่หมู ข้าวมันไก่ หมูสามชั้น หรืออาหารทอดน้ำมันมาก ๆ ตลอดจนไขมันจากพืชบางอย่าง เช่น กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ควรใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดฝ้ายแทน

อาหารสำเร็จรูป หรืออาหารพิเศษสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เช่น น้ำตาลจากผลไม้

ผักประเภทหัวที่มีน้ำตาลหรือแป้งมาก เช่น หัวผักกาด พักทอง หัวหอม กระเทียม ผักตระกูลถั่ว หัวปลี เป็นต้น

ผลไม้ เช่น ส้ม เงาะ สับปะรด มะละกอ ฝรั่ง กัลลวย เป็นต้น

อาหารที่ต้องจำกัดหรือหลีกเลี่ยง

ขนมหวาน และขนมเชื่อมต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ขนมชั้น สังขยา น้ำตาลทุกชนิด รวมทั้งน้ำผึ้งด้วย

ผลไม้กวน เช่น มะม่วงกวน ทุเรียนกวน สับปะรดกวน

น้ำหวานต่าง ๆ นมรสหวาน รวมทั้งน้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น ชา กาแฟ รวมทั้งเหล้า เบียร์ด้วย

ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน องุ่น ลำไย มะม่วงสุก ขนุน ละมุด น้อยหน่า ลิ้นจี่ อ้อย ผลไม้แช่อิ่ม หรือเชื่อมน้ำตาลทั้งหลาย

ของขบเคี้ยวทอดกรอบ และอาหารชุบแป้งทอดต่าง ๆ เช่น ปาท่องโก๋ กัลลวยแขกทอด ข้าวเม้าทอดอาหารที่มีรสหวานจัด ขนมหวาน น้ำตาลทุกชนิด

อาหารแลกเปลี่ยนคืออะไร

อาหารแลกเปลี่ยน

หมายถึง อาหารที่ผู้ป่วยสามารถเลือกรับประทานและทดแทนกันได้ภายใน 1 วัน แบ่งออกเป็นหมวดหมู่ ตามลักษณะของอาหารที่ให้อาหารและสารอาหารใกล้เคียงกัน และนำมาใช้ในการคำนวณหาปริมาณอาหารที่กินเข้าไปในร่างกาย

การแบ่งหมวดอาหารแลกเปลี่ยน

อาหารแลกเปลี่ยนแบ่งออกเป็น 6 หมวด แต่ละหมวดให้อาหารและสารอาหารแตกต่างกัน ปริมาณอาหารในหมวดแลกเปลี่ยน เรียกว่า "สว่น" และเป็นอาหารที่สุกแล้วในแต่ละหมวดมีอาหารหลากหลาย สามารถแลกเปลี่ยนกันได้

1. หมวดข้าว แป้ง ขนมัน

หมวดนี้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี

ข้าวสวย	1 ทัพพี (1/2 ถ้วย)
ข้าวเหนียว	1/2 ทัพพี (1/4 ถ้วย)
ขนมปังปอนด์ (28 กรัม)	1 แผ่น
ข้าวต้ม	2 ทัพพี
ขนมจีน	1 1/2 จีบ
กล้วยเดี่ยว วุ้นเส้น	1 ทัพพี (1/2 ถ้วย)

2. หมวดเนื้อสัตว์

หมวดนี้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 55 กิโลแคลอรี (ควรรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน)

ปลาต่างๆ	30 กรัม (เท่ากับเนื้อปลาขนาดกลางครึ่งซีก)
ปลาหมึก (ขนาด 5 นิ้ว)	1 ตัว (30 กรัม)
เนื้อปู	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
กุ้งแห้ง	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
ลูกชิ้นขนาดปกติ	6 ลูก (100 กรัม)
เนื้อไก่ไม่ติดมัน	2 ช้อนโต๊ะ (60 กรัม)
เนื้อหมูไม่ติดมัน	2 ช้อนโต๊ะ (60 กรัม)
ไข่ขาว	3 ฟอง
เต้าหู้ขาวหลอด	1/2 อัน (100 กรัม)

3. หมวดนม

หมวดนี้ให้พลังงานแตกต่างกันตามชนิดของนม หลักเลี้ยงไมโล โอวัลตินหรือ นมหวานทุกชนิด

นมไขมันเต็มส่วน (Whole milk)

1 ส่วน(240 c.c.) ให้พลังงาน150 กิโลแคลอรี

นมจืดพร่องมันเนย (นม UHT หรือนมสดพาสเจอร์ไรส์)

1 ส่วน(240 c.c.) ให้พลังงาน120 กิโลแคลอรี

นมขาดมันเนย (Non-fat milk) สกัดไขมันออกเกือบหมด

1 ส่วน(240 c.c.) ให้พลังงาน90 กิโลแคลอรี

(ควรดื่มนมสดพร่องมันเนยหรือขาดมันเนย เพื่อป้องกันไขมันในเลือดสูง)

4. หมวดไขมัน

หมวดนี้ 1 ช้อนชาให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี

(หลักเลี้ยงไขมันสัตว์ เนยเทียม กะทิ เพราะทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง)

เนยเทียม (มาร์การีน)	1 ช้อนชา
มายองเนส	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช (งา ถั่วเหลือง รำข้าว)	1 ช้อนชา
น้ำสลัด	1 ช้อนชา
กะทิ / ครีมนมสด	1 ช้อนโต๊ะ
เมล็ดพืชทอด / ทานตะวัน	1 ช้อนโต๊ะ

5. หมวดผัก

หมวดนี้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี

โดยปกติผัก 1 ส่วนจะเท่ากับผักสด 1 ถ้วยตวงหรือผักต้มสุก 1/2 ถ้วยตวง ควรรับประทานให้หลากหลายใน 1 วัน โดยเฉพาะผักใบเขียว ทุกชนิด

6. หมวดผลไม้

หมวดนี้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

มะม่วงสุก	1/2 ผลเล็ก
ฝรั่ง	1 ผลเล็ก
มะม่วงดิบ	1 ผลเล็ก
ชมพู่	2 ผล
มะละกอ	6 ชิ้นคำ
เงาะ	4 ผล
สับปะรด	6 ชิ้นคำ
องุ่น	15 ผลเล็ก
แตงโม	10-12 ชิ้นคำ
แคนตาลูป	1/3 ผล

ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานซึ่งต้องการพลังงานต่างกัน 1 วัน
โดยในแต่ละมื้อจะมีรายการอาหาร 2 ชุดให้เลือกชุดใดชุดหนึ่ง

อาหารเช้า

	ขนมปังไข่ดาว + ส้ม + กาแฟหรือชา					ข้าวต้มไก่ + ฝรั่ง + กาแฟหรือชา				
ข้าวหรือแป้ง	ขนมปัง	1200	1500	1800	2000	ข้าวต้ม	1200	1500	1800	2000
		2 แผ่น	2.5 แผ่น	3 แผ่น	3 แผ่น		2 ทัพพี	2.5 ทัพพี	3 ทัพพี	3 ทัพพี
เนื้อสัตว์	ไข่ดาว	1 ฟอง	1 ฟอง	1 ฟอง	1 ฟอง	เนื้อไก่ต้มสุก	4 ชต.	4 ชต.	4 ชต.	4 ชต.
	ใส่กรอก30กรัม	1 ชิ้น	1 ชิ้น	1 ชิ้น	1 ชิ้น					
ไขมัน	มาการีน	1 ชช.	1.5 ชช.	2 ชช.	2 ชช.	กระเทียมเจียว	1 ชช.	1.5 ชช.	2 ชช.	2 ชช.
ผัก	ผักกาดหอม	ตามต้องการ				ต้นหอม ผักชี	ตามต้องการ			
	มะเขือเทศ	ตามต้องการ					ตามต้องการ			
ผลไม้	ส้ม	1 ผล	1 ผล	1 ผล	1 ผล	ฝรั่ง	1 ผล	1 ผล	1 ผล	1 ผล

ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานซึ่งต้องการพลังงานต่างกัน 1 วัน
โดยในแต่ละมื้อจะมีรายการอาหาร 2 ชุดให้เลือกชุดใดชุดหนึ่ง

อาหารกลางวัน

	เส้นหมี่ลูกชิ้นน้ำ (หมูหรือเนื้อ) + มะละกอ				ข้าวผัดปูใส่ไข่ + พุทรา					
ข้าวหรือแป้ง	เส้นหมี่	1200	1500	1800	2000	ข้าวสวย	1200	1500	1800	2000
		1 ถต. (2 ทัพพี)	1 1/2 ถต.	1 1/2 ถต.	1 3/4 ถต.		2 ทัพพี	3 ทัพพี	3 ทัพพี	3.5 ทัพพี
เนื้อสัตว์	ลูกชิ้น 5 กรัม	6 ลูก	6 ลูก	9 ลูก	9 ลูก	เนื้อปู	3 ถต.	3 ถต.	5 ถต.	5 ถต.
	เนื้อสด	2 ถต.	2 ถต.	2 ถต.	2 ถต.		ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง	1 ฟอง
ไข่	กระเทียมเจียว	1 ชช.	1.5 ชช.	2 ชช.	2 ชช.	น้ำมัน	1 ชช.	1.5 ชช.	2 ชช.	2 ชช.
	ผัก	ตามต้องการ					ตามต้องการ			
	ต้นหอม ผักชี ถั่วงอกสุก	ตามต้องการ				ต้นหอม ผักชี	ตามต้องการ			
		ตามต้องการ					ตามต้องการ			
ผลไม้	มะละกอ	6-8 ชิ้น	6-8 ชิ้น	6-8 ชิ้น	6-8 ชิ้น	พุทรา	3 ผล	3 ผล	3 ผล	3 ผล

ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานซึ่งต้องการพลังงานต่างกัน 1 วัน
โดยในแต่ละมื้อจะมีรายการอาหาร 2 ชุดให้เลือกชุดใดชุดหนึ่ง

อาหารเย็น

	ข้าว + แกงส้มรวมมิตร + ไก่ผัดกระเพรา+ ส้มโอ					ข้าว + แกงจืดเต้าหู้ + ปลาเก๋าดพริก + ชมพู				
ข้าว หรือ แป้ง	ข้าวสวย	1200	1500	1800	2000	ข้าวสวย	1200	1500	1800	2000
		2 ทัพพี	3 ทัพพี	3.5 ทัพพี	3.5 ทัพพี		2 ทัพพี	3 ทัพพี	3.5 ทัพพี	3.5 ทัพพี
เนื้อสัตว์	กุ้ง 5 กรัม	4 ตัว	4 ตัว	4 ตัว	6 ตัว	ปลาเก๋ 100 กรัม	1/2 ตัว	1/2 ตัว	1 ตัว	1 ตัว
	ไก่	2 ชต.	2 ชต.	3 ชต.	4 ชต.					
ไขมัน	น้ำมัน	1 ชช.	2 ชช.	2.5 ชช.	2.5 ชช.	น้ำมัน	1 ชช.	2 ชช.	2.5 ชช.	2.5 ชช.
ผัก	ใบกระเพรา	ตามต้องการ					พริก เต้าหู้ เห็ด หมู หู ต้นหอม ผักชี	ตามต้องการ		
	ผักกาดขาว									
	ถั่วงอก ผักกระเฉด	ตามต้องการ					ตามต้องการ			
ผลไม้	ส้มโอ	2-3 กลีบ	2-3 กลีบ	2-3 กลีบ	2-3 กลีบ	ชมพู	2 ผล	2 ผล	2 ผล	2 ผล