

# อาหารจำกัดเกลือโซเดียมของผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง



โดย

ชนิสรา แสนนบุตร

พยาบาลวิชาชีพ ปฏิบัติการ

วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

สถาบันพระบรมราชชนก      กระทรวงสาธารณสุข

## คำนำ

ไตมีความสำคัญอย่างมากพอๆกับหัวใจ หัวใจวายตายได้ ไตวายก็ตายได้เช่นกัน ฉะนั้นเราต้องหันมารักษาไตกันอย่างจริงจังเสียแล้ว หัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงทั่วร่างกาย แต่ไตมีหน้าที่ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ถ้ามีของเสียเข้าร่างกายมาก ไตก็ย่อมทำงานหนัก

ใครที่ทำให้ไตต้องทำงานหนักจนทรุดโทรม คำตอบก็คือตัวเรานั่นเอง ฉะนั้นเราจำเป็นต้องหันมาสนใจอาหารการกินมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “เกลือหรือโซเดียม” ที่เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ไตเสื่อมหน้าที่เร็วขึ้นถ้ากินในจำนวนที่ไม่จำกัดทั้งในผู้ที่ไม่ป่วยและผู้ที่เป็นโรคไตวายเรื้อรัง

ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้เห็นความสำคัญของการให้ผู้อ่านมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง รวมทั้งนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองและคนรอบข้างได้

## สารบัญ

หน้า	เนื้อหา
เกลือหรือโซเดียมคืออะไร	1
ข้อปฏิบัติของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ต้องจำกัดเกลือ	3
เครื่องปรุงที่มีเกลือมาก	4
สารปรุงแต่งอาหาร	6
อาหารที่มีเกลือมาก	7
ปริมาณโซเดียมในอาหาร	12
วิธีปรุงและประกอบอาหารประเภทจำกัดเกลือให้ชนรับประทาน	15

## มารู้จักเกลือกันเถอะ

เกลือคือสารประกอบโซเดียมคลอไรด์ สามารถละลายน้ำได้ดีและเป็นสารที่มีในร่างกายตามธรรมชาติอยู่แล้ว ปริมาณเกลือของร่างกายมีความสัมพันธ์กับปริมาณน้ำในร่างกาย ถ้าร่างกายมีเกลือมากมักหมายถึงร่างกายมีน้ำมากตาม ถ้าร่างกายมีเกลือน้อยมักหมายถึงร่างกายมีน้ำน้อยตามเช่นกัน ถ้าร่างกายมีเกลือมากเกินไป อาจทำให้เกิดความผิดปกติบางอย่างได้ ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังที่ได้รับเกลือจากอาหารมากเกินไป อาจเกิดอาการบวม ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น และหากได้รับเกลือน้อยไป อาจเกิดอาการเพลีย ผิวน้ำแห้งเหี่ยวแห้ง ความดันโลหิตต่ำลง เป็นตะคริว หรือมีอาการซึมได้

ดังนั้น การรักษาสมดุลของปริมาณเกลือโซเดียมในร่างกายจึงมีความสำคัญต่อผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังเป็นอย่างมาก เมื่อผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังมีสภาพการทำงานของไตลดลง ปริมาณเกลือโซเดียมที่ผู้ป่วยสามารถรับประทานได้โดยไม่เกิดอันตรายต่อผู้ป่วยย่อมลดลงตาม ทำให้เกิดความลำบากและยุ่งยากต่อแพทย์และผู้ป่วยในการตัดสินใจว่า ผู้ป่วยแต่ละคน ในแต่ละช่วงของโรคสมควรรับประทานเกลือวันละเท่าไร โดยทั่วไป แพทย์มักปริมาณเกลือที่รับประทานในแต่ละวันนั้นเอง ผู้ป่วยจะโซเดียมจำกัดที่ระดับใดก็สุดแล้วแต่แพทย์กำหนด

2

ประเภทอาหารที่ให้โซเดียมแก่ร่างกายที่สำคัญ คือเกลือที่ใช้ปรุงรสอาหาร สารปรุงแต่งอาหาร และอาหารหลักธรรมชาติ

แนะนำให้ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังหลีกเลี่ยงการรับประทานเกลือมากหรือเค็มจัด ซึ่งหมายความว่า ให้ผู้ป่วยจำกัดปริมาณเกลือที่รับประทานในแต่ละวันนั้นเอง ผู้ป่วยจะโซเดียมจำกัดที่ระดับใดก็สุดแล้วแต่แพทย์กำหนด

ประเภทอาหารที่ให้โซเดียมแก่ร่างกายที่สำคัญ คือเกลือที่ใช้ปรุงรสอาหาร สารปรุงแต่งอาหาร และอาหารหลักธรรมชาติ

**เกลือที่ใช้ปรุงรสอาหาร** ให้โซเดียมร้อยละ 90 หรือมากกว่าของปริมาณโซเดียมทั้งหมดที่ร่างกายได้รับ อาจอยู่ในรูปเกลือป่น เกลือเม็ด น้ำปลา หรือน้ำซอสที่มีรสเค็ม เช่น ซีอิ๊วขาว ซอสถั่วทุกชนิด เป็นต้น

**สารปรุงแต่งอาหาร** เช่น ผงชูรส ผงฟู สารกันบูด เป็นต้น เป็นสารประกอบโซเดียม ถ้าปรุงอาหารโดยใช้สารปรุงแต่งอาหารที่กล่าวมาร่างกายจะได้รับสารนี้ด้วย เช่น อาจจะได้รับโซเดียมจากผงชู-รส ถ้ารับประทานอาหารที่ปรุงสำเร็จ

บางชนิดที่ผู้ปรุงใส่ผงชูรส เช่น โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ก๋วยเตี๋ยวแห้ง แกงจืด อาจได้รับโซเดียมจากผงฟู ถ้ารับประทานขนมเค้ก คุกกี้ อาหารชุบแป้งทอดกรอบ อาจได้รับโซเดียมจากสารกันบูด ถ้ารับประทานน้ำหวานบรรจุขวด อาหารกระป๋อง อาหารบรรจุขวด ดังนั้นการรับประทานอาหารสำเร็จรูปทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมจากสารปรุงแต่งอาหารพอควรอาหารหลักธรรมชาติ เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ผัก ผลไม้ ไขมัน เป็นต้น ให้โซเดียมแก่ร่างกายน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับเกลือปรุงอาหารและสารปรุงแต่งอาหารอื่นๆ

## การจัดอาหารจำกัดโซเดียม

### ระดับการจำกัดโซเดียม

ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรัง ควรจำกัดในระดับ 2,000 ถึง 3,000 มก.โซเดียม/วัน แต่เมื่อมีอาการบวม และ/ หรือ มีความดันโลหิตสูงซึ่ง แพทย์เป็นผู้สั่งอาหารจำกัดโซเดียมที่เหมาะสมจะช่วยให้ยาลดความดันได้ผลดี และอาจช่วยลดขนาด ยาที่ใช้ลงได้ด้วย

### ข้อปฏิบัติของผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังที่ต้องจำกัดโซเดียม

1. งดเครื่องปรุงที่มีเกลือมาก ใช้ได้เฉพาะเกลือหรือน้ำปลาตามปริมาณที่แพทย์กำหนดให้ใช้ในแต่ละวันเท่านั้นห้ามใช้ซอสอื่นๆเพราะไม่ทราบปริมาณเกลือแน่นอน

2. หลีกเลี่ยงการใช้สารปรุงแต่งอาหารเหล่านี้ คือ ผงชูรส ผงฟู โซดา  
อบขนม สารกันบูด สารกันเชื้อรา(ขนมปังปอนด์มักจะมีสารกันเชื้อรา)

3. งดอาหารที่เค็มเกลือมาก เช่น ปลาแห้ง ปลาเค็ม ปูเค็ม กุ้งแห้ง

4. รับประทานอาหารหลักธรรมชาติตามปริมาณที่แพทย์แนะนำ

หมายความว่า ถ้าแพทย์กำหนดให้ผู้ป่วยจำกัดโซเดียมเพียงอย่างเดียว ผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารหลักที่มีได้หมักดองหรือปรุงแต่งด้วยสารประกอบที่มีโซเดียมได้ทุกชนิดมากเท่าที่ต้องการ ไม่จำกัดจำนวน สำหรับผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังต้องจำกัดการบริโภคฟอสเฟส และกรดไขมันอิ่มตัวด้วย ควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมหรือการรับประทานผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมเปรี้ยว โยเกิร์ต เป็นต้น ถ้าแพทย์กำหนดให้ผู้ป่วยต้องจำกัดโปรตีนด้วย ผู้ป่วยย่อมต้องลดการรับประทานปริมาณอาหารหลักบางชนิดลงตาม โดยเฉพาะอาหารหลักหมู่เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ทุกชนิด เครื่องในสัตว์ ไข่ เมล็ดถั่วแห้งชนิดต่างๆ นมทุกชนิด เป็นต้น ถ้าแพทย์กำหนดให้ผู้ป่วยจำกัดโพแทสเซียมด้วย ผู้ป่วยต้องลดการรับประทานอาหารหมู่ผลไม้ลงตาม เพราะผลไม้มีธาตุโพแทสเซียมสูง

### **เครื่องปรุงที่มีเกลือมาก**

1. เกลือเม็ด เกลือป่น และน้ำปลาผู้ป่วยจะใช้เกลือหรือน้ำปลาปรุงรสได้มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นกับระดับการจำกัดโซเดียมของผู้ป่วยรายนั้น และปริมาณโซเดียมที่ผู้ป่วยได้จากอาหารหลักธรรมชาติอยู่เดิมแล้ว น้ำปลาอิมตัวมีเกลือประมาณ 1 ใน 3 โดยน้ำหนัก

ถ้าแพทย์กำหนดให้ใช้เกลือได้วันละ ½ ช้อนชา (2.5 gm.) เพื่อปรุงรสอาหารในวันหนึ่ง แสดงว่าผู้ป่วยสามารถใช้น้ำปลาได้ถึงวันละ 1 ½ ช้อนชา หรือเฉลี่ยมือละครึ่งช้อนชา

แนะนำให้ใช้น้ำปลาเป็นเครื่องปรุงรสได้เพราะสามารถคำนวณปริมาณเกลือในน้ำปลาได้แน่นอน ไม่ควรใช้น้ำปลาซึ่งทำจากน้ำส่วนที่เหลือหรือ “กาก” จาก

การทำผงชูรสและไม่แนะนำให้ใช้เครื่องปรุงรสชนิดอื่น เพราะไม่ทราบปริมาณเกลือที่แน่นอน

1. ซอสอื่นๆที่มีรสเค็มจัด ได้แก่ เต้าเจี้ยว น้ำเต้าหู้ยี้ น้ำมันหอย น้ำบูดู ซอสถั่ว
2. ซอสที่มีหลายรสรวมทั้งรสเค็ม เช่น ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก
3. น้ำจิ้มชนิดต่างๆที่มีเกลือหรือน้ำปลา น้ำจิ้มไก่ย่าง น้ำจิ้มแจ่ว น้ำจิ้มหอยจ๊อ น้ำสลัดอย่างใสและอย่างข้น น้ำส้มพริกแดง “พริกกับเกลือ” ที่ใช้รับประทานกับผลไม้รสเปรี้ยว น้ำปลาหวานชนิดที่ใช้รับประทานกับมะม่วงดิบ และชนิดที่ใช้รับประทานกับสะเดาลวก กุ้งเผาหรือปลาอย่าง

4. เครื่องปรุงรสอื่นๆ ได้แก่

- เครื่องปรุงรสที่มักกับเกลือปริมาณมาก มีรสเค็มจัด เช่น กะปิ ปลาร้า

เป็นต้น

- ซุปก้อน ซุปผง ผงปรุงรส สำหรับแต่งรสต่างๆ เช่น รสไก่ รสกุ้ง รสหมู รสเนื้อ เป็นต้น มีทั้งเกลือและผงชูรส

- ผงปรุงรสที่บรรจุซองมากับอาหารแห้งสำเร็จรูป เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ซุป มักกะโรนี บะหมี่สำเร็จรูป ผงปรุงรสเหล่านี้มีทั้งเกลือและผงชูรส

สรุปได้ว่า ผู้ป่วยที่แพทย์สั่งจำกัดโซเดียมอย่างเคร่งครัดให้ใช้ได้แต่เกลือเม็ด เกลือป่น และน้ำปลาเท่านั้น เพราะรู้ปริมาณโซเดียมค่อนข้างแน่นอน

## สารปรุงแต่งอาหาร

ผงชูรส โซดาอบขนม ผงฟู สารกันบูด สารกันรา เป็นสารปรุงแต่งอาหารที่มีธาตุโซเดียมเป็นส่วนประกอบแต่ไม่มีรสเค็ม เมื่อผู้ป่วยต้องจำกัดเกลือจึงต้องจำกัดการบริโภคสารเหล่านี้ด้วย

1. ผงชูรส ใช้ปรุงแต่งอาหารให้มีรสอร่อย ผู้ปรุงอาหารขายอาจเติม

ผงชูรสในอาหารที่ปรุงแล้ว หรือในเครื่องปรุงอาหาร เช่น ในหมุบด ในน้ำแกง เป็นต้น อาหารปรุงรสจึงมักมีผงชูรส ผู้ป่วยโรคไตที่แพทย์ให้จำกัดเกลือ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเหล่านี้ ควรปรุงอาหารรับประทานเองให้มากที่สุด

2. โซดาอบขนม ผงฟู มีโซเดียมผสมอยู่ เมื่อผสมอาหารจะทำให้อาหารมีลักษณะโปร่งฟู ขนมน้เคঁก คุกกี้ ขนมน้ปังกรอบ แป้งที่ใช้ชุบเนื้อหรือผักทอด จะมีผงฟูเป็นส่วนผสม ผู้ป่วยที่ต้องจำกัดเกลือควรงดอาหารที่ใส่โซดาอบขนม ผงฟูดังกล่าว

3. สารกันบูด เป็นสารประกอบของโซเดียม ผู้ป่วยที่ต้องจำกัดเกลือควรงดเช่น น้ำหวานชนิดบรรจุขวด ปลากระป๋อง

4. สารกันเชื้อรา เป็นสารประกอบของโซเดียมขนมน้ปังปอนด์ชนิดที่เก็บได้หลายวันโดยไม่มีราขึ้น จะมีสารกันเชื้อรา ผู้ป่วยที่ต้องจำกัดเกลือต่ำมากไม่ควรรับประทานขนมน้ปังปอนด์ เพราะมีทั้งเกลือและสารกันเชื้อรา

## อาหารที่มีเกลือมาก

ผู้ป่วยที่แพทย์แนะนำมิให้รับประทานเกลือมากควรงดรับประทานอาหารบางชนิดที่หมักหรือดองกับเกลือ บางชนิดดองกับเกลือจำนวนมากทำให้มีรสเค็มจัด บางชนิดดองกับเกลือจำนวนไม่มากทำให้มีรสเปรี้ยว และบางชนิดอาจได้รับการปรุงแต่งให้มีรสหวานร่วมด้วย อาหารที่มีเกลือมากตามหมู่อาหารหลักแยกได้ดังนี้



## อาหารหมูเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่ว

1. เนื้อสัตว์ทำเค็ม เช่น เนื้อวัวเค็ม ปลาเค็ม ปลาแห้ง ปูเค็ม หอยเค็ม กุ้งเค็ม กุ้งแห้ง ปลาร้า ปลาจ่อม เป็นต้น ผู้ป่วยที่ต้องจำกัดเกลือควรรับประทาน หมูแฮม ไส้กรอก เพราะมีเกลือพอควร ถึงแม้มากเท่ากับปลาเค็มก็ตาม
2. เนื้อสัตว์ทำเค็มและหวาน มีรสเค็มจัดและหวานจัด เพราะใส่เกลือ หรือน้ำปลาและใส่น้ำตาลมากด้วย มักมีคำลงท้ายชื่อว่า “หวาน” ทำให้ผู้บริโภค เข้าใจว่ามีเกลือจำนวนน้อย เช่น ปลาหวาน เนื้อสวรรค์ หมูแผ่น หมูหยอง กุนเชียง กุ้งหวาน เป็นต้น
3. เนื้อสัตว์หมักต้องให้มีรสเปรี้ยว เช่น แหนม ไส้กรอกอีสาน ส้มพริก ปลาแจ่ว ปลาส้ม เป็นต้น อาหารพวกนี้เติมเกลือบ้างแต่ไม่มากเท่ากับที่เติมในอาหาร พวกดองเค็ม แต่ผู้ป่วยที่จำกัดเกลือ ควรรับประทานเช่นกัน
1. เนื้อสัตว์ที่บรรจุกระป๋อง มีเกลืออยู่มากบ้างน้อยบ้าง เช่น ปลากระป๋อง เนื้อกระป๋อง เป็นต้น
2. ไข่ ดองในน้ำเกลือ เช่น ไข่เค็ม
3. ถั่ว หมักกับเกลือ เช่น เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า เป็นต้น
4. นม หมักให้เปรี้ยว เติมเกลือ แล้วทำเป็นแท่ง เรียกว่า เนยแข็ง เนยแข็งบาง ชนิดมีรสเค็มจัดย่อมมีโซเดียมมากทีเดียว

## อาหารหลักหมูผัก

1. ผักดองเค็มที่มีรสเค็มจัด เช่น ผักกาดดอง มะนาวดอง ขิงดองน้ำปลา หรือเต้าเจี้ยว กระเทียมดองในน้ำส้มหรือเกลือ ผักดองเปรี้ยว ใส่เกลือน้อยกว่า ผักดองเค็ม และเก็บไว้ในระยะสั้นกว่าผักดองเค็ม เช่น หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง

หอมแดง ถั่วอกดอง ผักเสี้ยนดอง ผักบุงดอง เป็นต้น ผักดองเค็มบรรจุชนิดแช่  
ในน้ำ เช่น ถั่วลันเตากระป๋อง หน่อไม้ฝรั่งกระป๋อง

2. ผักบรรจุกระป๋องชนิดแช่ในน้ำ ผู้ผลิตอาจเติมเกลือในน้ำด้วย น้ำมะเขือ-  
เทศกระป๋องก็มีเกลือเล็กน้อย

### อาหารหลักหมู่ผลไม้

1. ผลไม้ดองเกลือชนิดแห้ง รสเค็มจัด มักมีเกลือมาก เช่น ลูกบ๊วยเค็ม บาง  
ชนิดมีรสหวานด้วย เช่น ลูกสมอ ลูกบ๊วยหวาน

2. ผลไม้ดองในน้ำเกลือ เช่น ลูกท้อดิบ มะกอก มะม่วงดิบ มะดัน มะยม  
พุทรา อาจมีการปรุงแต่งรสมะกอกดองและพุทราดองเพิ่มเติม โดยเอาน้ำปลา  
น้ำตาลที่เคี่ยวให้ข้นมาคลุกกับผลไม้ดอง ทั้งยังโรยกุ้งแห้งปนจึงมีเกลือมาก  
ทีเดียว

3. ผลไม้รสเปรี้ยวแช่อิ่ม เช่น มะขามแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม นำผลไม้มาดอง  
ในน้ำเกลือก่อนแล้วนำไปแช่น้ำเชื่อม จึงมีเกลืออยู่ด้วย

### อาหารหลักหมู่ไขมัน

เนยแท้สดชนิดเค็ม และเนยเทียมสดชนิดเค็ม มีเกลือประมาณ 3% แต่  
เนยชนิดจืดไม่มีเกลือ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังไม่ควรรับประทาน  
เนยเพราะนอกจากอาจมีเกลือสูงแล้ว ยังมีปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวสูงด้วย

น้ำมันพืชทุกชนิดไม่มีเกลือเลย ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังควรเลือก  
รับประทานน้ำมันชนิดที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่จำเป็นต่อร่างกายมาก เช่น น้ำมัน  
ถั่วเหลือง น้ำมันรำ น้ำมันข้าวโพด เพราะทำให้ไม่เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง

น้ำกะทิ ทั้งชนิดสดและชนิดต้มสุกแล้ว ถ้าไม่เติมเกลือมีโซเดียมน้อยมาก  
 แต่ถ้าเติมเกลือจะมีรสเค็มและมีโซเดียมมาก ผู้ป่วยไม่ควรรับประทานน้ำกะทิข้น  
หรืออาหารที่มีกะทิจำนวนมาก เพราะน้ำกะทิมีกรดไขมันอิ่มตัวปริมาณสูง

## เบ็ดเตล็ด

1. พวกข้าว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด เป็นต้น มีโซเดียมตามธรรมชาติน้อยมาก ผู้ป่วยโรคไตที่จำเป็นต้องจำกัดโซเดียมระดับต่ำก็สามารถรับประทานอาหารได้ แต่ถ้ามีการเติมเกลือไม่ควรรับประทานข้าวเม่าคั่ว เรียกว่าข้าวเม่ากลาง ไม่เติมเกลือ แต่ข้าวเม่าคลุกพรมด้วยน้ำเกลือ ข้าวเม่าหมีก็มีเกลือมากทีเดียวข้าวเหนียวหนึ่งชิตรับประทานกับไก่ย่างไม่มีการเติมเกลือ แต่ข้าวเหนียวมูนกะทิมีเกลืออยู่ในน้ำกะทิที่ใช้มูน

อาหารต่อไปนี้ เช่น ข้าวโพดต้ม ข้าวโพดเผา ข้าวโพดคั่ว ถ้าไม่ชุปน้ำเกลือจะมีโซเดียมต่ำมาก ถ้าชุปน้ำเกลือหรือคั่วแล้วผัดกับเกลือจะมีโซเดียมมากน้อยตามส่วนที่ปรุงรส

2. พวกน้ำพริกสำเร็จ น้ำพริกคลุกข้าวที่ปรุงสำเร็จบรรจุขวด หรือตักขายปลีก เช่น น้ำพริกเผา น้ำพริกปลาย่าง น้ำพริกแมงดา น้ำพริกเหล่านี้มีลักษณะแห้ง หรือค่อนข้างแห้ง ใช้เกลือเป็นเครื่องปรุงรส และอาจมีสารกันบูดผสมเพื่อให้เก็บได้นาน น้ำพริกเครื่องจิ้มสำเร็จรูปที่ปรุงขาย เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกหนุ่ม ล้วนมีเกลือทั้งสิ้น น้ำพริกใส่แกงสำเร็จรูปบรรจุซองหรือตักขาย น้ำพริกแกงเผ็ด น้ำพริกแกงคั่ว น้ำพริกแกงส้ม ล้วนมีเกลือทั้งสิ้น ผู้ป่วยควรใช้น้ำพริกที่ทำเอง โดยงดกะปิและเกลือ

3. ของรับประทานเล่นที่เติมเกลือ เช่น หนัาตะกั่ว วุ้นหน้ากะทิ ส่วนที่มีกะทิผสมเกลือจึงมีรสเค็ม ถ้าไม่รับประทานส่วนหน้าก็จะไม่ได้รับเกลือขนมสอดไส้ ตัวขนมสีขาวมีรสเค็ม ส่วนไส้ไม่มีเกลือ

ขนมเทียนไส้ถั่ว ส่วนไส้มีเกลือข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวเกรียบปลา มันฝรั่งทอดกรอบ ขนมประเภทกรอบที่ทำจากข้าวโพด มักมีการปรุงรสให้เค็มเล็กน้อย จึงมีเกลืออยู่ด้วย

## เครื่องดื่มและน้ำดื่ม

1. เครื่องดื่มประเภทเกลือแร่ มีเกลือเป็นส่วนประกอบ
2. เครื่องดื่มประเภทน้ำผลไม้คั้นที่คั้นขาย เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว ผู้ปรุงมักผสมเกลือลงไป
3. เครื่องดื่มเข้มข้นชนิดที่ต้องเติมน้ำมากเวลาดื่ม เช่น น้ำมะขาม น้ำพุทรา ได้รับการปรุงแต่งให้เค็มเล็กน้อย
4. มักน้ำมะเขือเทศกระป๋อง ไม่ควรซื้อเครื่องดื่มสำเร็จรูปตั้งกล่าว ควรทำเอง
5. น้ำดื่ม น้ำฝนที่สะอาดไม่มีเกลือแร่ใดๆ สามารถใช้ดื่มได้ ไม่ควรดื่มน้ำที่มีรสกร่อย(น้ำประปา/น้ำบาดาล)เพราะอาจมีเกลือโซเดียมผสมอยู่
6. น้ำแร่ มีสารประกอบโซเดียม ละลายอยู่มากกว่าน้ำดื่มธรรมดา มาก ผู้ป่วยที่แพทย์สั่งจำกัดโซเดียมควรดื่มน้ำแร่

## ปริมาณโซเดียมในอาหาร

- ในสารปรุงรส

อาหาร	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
น้ำปลา	1 ช้อนชา	465-600
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	960-1,420
ซอสปรุงรส	1 ช้อนโต๊ะ	1,150
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	420-490
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	202-227
ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ	220
ผงชูรส	1 ช้อนชา	492
ผงฟู	1 ช้อนชา	339

- ในอาหารต่างๆ

อาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ปลาสดหมัก	1 ตัว	40	1,288
เกลือ	½ ตัวกลาง	100	1,081
เนื้อปลาทูทอด	4 ช้อนโต๊ะ	60	1,100
น้ำพริกกะปิ	1 ช้อนโต๊ะ	10	191
น้ำปลาหวาน	2 อัน	15	560
เต้าหู้ยี้	1 ช้อนโต๊ะ	16	275
น้ำพริกเผา	1 จาน	150	894
ผัดผักบุงใส่	1 จาน	150	562
เต้าเจี้ยว	2 ช้อนโต๊ะ	15	170
ปอเปี๊ยะสด	1 ห่อ	50	977
น้ำพริกกลางดง	1 ชาม	35	1,480
บะหมี่สำเร็จรูป	1 จาน	295	416
บะหมี่น้ำหมู	1 ชาม	390	881
แดง	1 จาน	354	1,352
ข้าวผัดหมู	1 จาน	300	1,819
ข้าวต้มหมู	2 อัน	60	235
กวยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว	1 จานเล็ก	110	426
บะหมี่ราดหน้า	1 ช้อน	50	110
ไก่	1 ถ้วย	100	1,130
ปอเปี๊ยะทอด	1 จาน	100	1,006
ผัดผักบุงน้ำมัน	1 อัน	45	504
หอย	1 จาน	300	1,450
ปลากระพงขาวนึ่ง	1 จาน	240	1,117
แกงส้มผักรวม	1 ช้อน	98	463

อาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ส้มตำอีสาน	1 แผ่น	25	105
ไส้กรอก	15 ชิ้น	30	177
ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ			
ข้าวราดปลาผัด			
ฉ่ำ			
แฮมเบอร์เกอร์			
ขนมปัง			
ข้าวโพดแผ่นอบ			

อาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)

ที่มา : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

วิธีปรุงและประกอบอาหารประเภทจำกัดเกลือให้ชนรับประทาน



ผู้บริโภคอาหารอาจมีความพึงพอใจในอาหารด้านต่างๆกันคือ สี รส กลิ่น และลักษณะเนื้อสัมผัส โดยทั่วไป อาหารที่จำกัดโซเดียม โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ จำกัดในระดับต่ำหรือต่ำมาก มีรสชาติอ่อนเค็ม ไม่ชวนรับประทาน ผู้ป่วยจะรู้สึก เบื่อและไม่อยากรับประทานหรือรับประทานได้น้อย ทำให้ผู้ป่วยได้รับ สารอาหารไม่เพียงพอ มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ป่วยเอง

**1. สี** ควรจัดอาหารให้มีสีสายน่ารับประทาน ควรเลือกผักสลัดหรือผักที่ จะตัดชนิดที่มีสีสวยตัดกัน แต่งสีขนมที่ทำจากแป้งสีขาวด้วยน้ำใบเตย หรือน้ำ ดอกอัญชัน

16

แต่งสีข้าวด้วยน้ำใบเตย(สีเขียว) หรือด้วยผงขมิ้นเล็กน้อย(สีเหลือง) ตาม ความเหมาะสม ข้าวที่หุงด้วยน้ำคั้นใบเตยจะทั้งสวยและหอม

หันพริกชี้ฟ้าเหลืองหรือแดง โรยในแกงจะดูสายน่ารับประทานกว่าสีเขียว จัดผลไม้ที่มีสีสดหลายสีไว้รวมกัน เช่น มะละกอสุก สับปะรด แต่งโม ฝรั่ง

**2. รส** ประยุกต์รสอาหารให้ชวนรับประทาน อาหารไทยมีถึง 5 รส คือ รส เค็ม เปรี้ยว หวาน เผ็ด และขม ดังนั้น เมื่อมีข้อจำกัด ทำให้ไม่สามารถปรุงรส เค็มได้ ก็ยังสามารถปรุงแต่งรสอื่นได้อีกถึง 4 รส การกำหนดอาหารผู้ป่วยควร เลือกอาหารที่มีหลายรส อย่าเลือกอาหารที่มีแต่รสเค็มเพียงรสเดียว เช่น ต้มยำ สามารถที่จะปรุงรสและกลิ่นให้น่ารับประทานด้วยรสเปรี้ยว หรือรสหวานแทน รสเค็ม อาจแต่งรสพวกยำต่างๆ รวมทั้งส้มตำให้ชวนรับประทานได้ดี โดยปรุงรส เปรี้ยว หวาน เผ็ด และเค็มอ่อนๆโดยใช้เกลือตามจำนวนที่แพทย์กำหนด ถ้า อ่อนเค็มก็ยังมีอีก 3 รส ที่ช่วยทดแทน สำหรับแกงจืดนั้นเมื่อขาดรสเค็มแกงจืดก็ จะไม่ชวนรับประทาน จึงยากแก่การปรุงรสให้อร่อยชวนรับประทาน อาจใช้สาร ปรุงแต่งรสแตกต่างกันไป(เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกเบื่ออาหาร)

- สารปรุงแต่งรสเปรี้ยว ได้แก่ น้ำส้มสายชู น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก มะขามสด ใบมะขามอ่อนและดอกมะขาม ลูกและใบมะดัน มะม่วงดิบ มะปราง

ดิบ ใบชะมวง เช่น อาจใช้ใบมะขามเปียกทำแกงส้ม ใช้ใบมะขามอ่อนและ ดอกมะขามทำต้มโคล้งปลาสด ใช้มะม่วงดิบหรือมะดันดิบ ประุงอาหารจำพวกยำ ต่างๆ

- สารปรุงแต่งรสหวาน ได้แก่ น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลปีบ น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง น้ำอ้อย

- สารปรุงแต่งรสเผ็ด ได้แก่ พริกสด พริกป่น พริกแห้งทอด พริกเผา พริกไทย มัสตาร์ด พริกแห้งเผาโคลกกับหอมเผา และกระเทียมเผา ใช้แทน น้ำพริกเผาปรุงรสต้มยำ ยำต่างๆได้ดี

- สารปรุงแต่งรสขม อาหารรสขมช่วยกระตุ้นให้มีความอยากอาหารมากขึ้น ทำให้รับประทานอาหารได้รสอร่อยขึ้น ถ้าผู้ป่วยชอบรสขมก็ใช้ผักที่มีรสขม เช่น สะเดา มะระ ใบยอ ลูกมะแว้ง มาประกอบอาหาร เช่น รับประทานสะเดา ลวกกับน้ำปลาหวานและปลาชุกฟู เตรียมน้ำปลาหวานชนิดทำพิเศษไม่ใส่น้ำปลา แต่ใช้น้ำมะขามเปียกผสมกับน้ำตาลปีบเคี้ยวแล้วโรยหอมเจียว กระเทียมเจียว และพริกขี้หนูแห้งทอด สุกท้ายเติมน้ำปลาเท่าที่แพทย์อนุญาต มะระผัดกับไข่ หรือยัดไส้หมูสับคลุกพริกไทย กระเทียม รากผักชี แกงอ่อมใส่ มะระหรือใบยอ อาจช่วยให้แกงที่อ่อนเค็มนั้นชวนรับประทานขึ้นบ้าง

อาจใช้กะทิปริมาณไม่มากในการปรุงอาหารเป็นครั้งคราว เพื่อช่วยให้อาหารมีรสชาติชวนรับประทานขึ้น เช่น ปรุงเป็นข้าวมัน แกงต้มยำกะทิ แต่ไม่ควรใช้ กะทิปรุงอาหารบ่อย เพราะน้ำกะทิมักมีกรดไขมันอิ่มตัวมากพอควร ควรหลีกเลี่ยง ในผู้ที่มีการจำกัดการบริโภคไขมัน

**3. กลิ่น** ปรุงแต่งกลิ่นอาหารให้ดีเพื่อชดเชยกับการที่อาหารมีรสอ่อนเค็ม อาจแต่งกลิ่นด้วยสมุนไพร และเครื่องเทศหลายชนิดเพื่อให้ถูกใจ สารแต่งกลิ่นที่เป็นสมุนไพร เช่น หอม กระเทียม กระชาย ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบ โหระพา ใบแมงลัก ใบสะระแหน่ รากผักชี รากแต่งกลิ่นที่เป็นเครื่องเทศ เช่น

พริกไทย ลูกผักชี ยี่หระ ออบเชย ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ล้วนมีลั้วนมีโซเดียมน้อย  
ปรุงสามารถใช้ได้ตามต้องการ เช่น แต่งกลิ่นลาบ กลิ่นหมูย่างหรือไก่ย่าง

**4. ลักษณะเนื้อสัมผัส** เช่น ความกรอบ ความเหนียว หรือความยืดหยุ่น  
เป็นต้น เนื้อสัมผัสอาจสร้างความพึงพอใจให้ผู้ป่วยได้มาก เช่น ใช้แป้งทอดที่มี  
ลักษณะกรอบร่วนซุยปลา ไก่ หรือกุ้งทอด แล้วราดน้ำเปรี้ยวหวานแม้มีรสอ่อน  
เค็ม แต่อาจช่วยให้ผู้บริโภครับประทานได้มากขึ้นกว่าปลาทอดกรอบธรรมดา  
เพราะลักษณะที่กรอบร่วน และมีรสเปรี้ยวหวานจะช่วยชดเชยการขาดรสเค็มได้  
บ้าง

แกะเนื้อปลาตุ๋นหรือปลาชนิดอื่นมายีให้ฟู แล้วนำไปทอด จะมีลักษณะกรอบ  
ร่วนนำรับประทาน

19

ทำอาหารที่มีลักษณะเหนียวหยุ่นๆ เช่น ลูกชิ้นปลา ทอดมันปลา ทำเอง  
โดยไม่ใส่เกลือ แต่แต่งกลิ่นรสด้วยพริกไทย กระเทียม รากผักชี โขลกให้เหนียว  
ก็อาจช่วยให้ชวนรับประทานขึ้น

วุ้นเส้นและก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ที่ลวกสุกแล้วมีลักษณะยืดหยุ่นชวน  
รับประทาน อาจนำมาผัดแบบผัดไทย หรือนำมายำ ใช้รับประทานแทนข้าวและ  
กับข้าวได้

อาจนำผักบางชนิดที่ผู้บริโภคชอบ เช่น เห็ดสด ข้าวโพดอ่อน มาประกอบ  
อาหารบ้าง ใส่ในผัด แกง ยำ หรือซุบแป้งทอดก็ได้

### **ความรู้เพิ่มเติม**

1. อาหารที่ใช้ความร้อนแห้งในการหุงต้ม เช่น ปิ้ง ย่าง เผา อบ  
รวมทั้งทอด ทำให้น้ำในอาหารระเหยออกไปมาก รสของอาหารจะเข้มข้นขึ้น  
ชวนกินกว่าการหุงต้มโดยใช้น้ำ เช่น ต้ม ตุ่น

2. อาหารที่ไม่เติมน้ำ เช่น ก๋วยเตี๋ยวแห้ง ก๋วยเตี๋ยวผัด เพื่อปรุงรสด้วย  
เกลือปริมาณจำกัดตามที่แพทย์กำหนด จะมีรสชาติเข้มข้นกว่าก๋วยเตี๋ยวน้ำ

## สรุป

การจำกัดเกลือโซเดียมนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งอีกอย่างหนึ่งของผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังเพื่อเป็นการชะลอการเสื่อมหน้าที่ของไตให้ยาวนานและเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ป่วยในการดำรงชีวิตต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- นิตดา หงษ์วิวัฒน์, จิรนนท์ ทับเนียบ และน่าน หงษ์วิวัฒน์. (2550). **โรคไต อาหารชะลอการเสื่อมของไต.** พิมพ์ครั้งที่ 1. สำนักพิมพ์แสงแดด. กรุงเทพฯ
- ประเสริฐ ชนกจิจารย์, อุษณา ลูวีระ, วลัย อินทร์ทรัพย์ และยุพาพิน จุลโมกข์. (2540). **ตำราโภชนบำบัดและโรคไต(Nutrition and renal disease).**พิมพ์ครั้งที่ 1. ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ ชวนพิมพ์ กรุงเทพฯ
- ประเสริฐ ชนกจิจารย์ และเอกอนุดตร จิตตินันท์. (2545). **การรักษาผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังในระยะก่อนการ ฟอกเลือด.** พิมพ์ครั้งที่ 1. Medinfo G.D.,Ltd., กรุงเทพฯ
- วิมลรัตน์ จงเจริญ. (2543). **โภชนบำบัดสำหรับพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง.** พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ ชานเมือง. สงขลา

ผู้จัดทำ

นางสาวชนิสรา แสนยบุตร

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ