

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง โรคไต นอกจากเลี้ยงกินเค็ม ควรเลี่ยงอาหารอะไรบ้าง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง โรคไต นอกจากเลี้ยงกินเค็ม ควรเลี่ยงอาหารอะไรบ้าง

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข มีข้อเสนอแนะ เรื่องอาหารที่ควรเลี่ยงสำหรับผู้เป็นโรคไต นอกจากเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มแล้ว อาหารประเภทใดบ้างที่ควรเลี่ยง

อาหารที่ควรเลี่ยง ในผู้เป็นโรคไต

- อาหารที่มีโซเดียมมาก เช่น ผงชูรส ผงปรุงรส ซอสต่างๆ
- อาหารมักดอง เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักกาดดอง
- เนื้อสัตว์ปรุงรสต่างหรือแปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง แยม หมูหยอง
- อาหารที่มีโคเลสเตอรอลหรือไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไข่แดง ไข่ปลา ปลาหมึก

หอยนางรม ขาหมู

- อาหารที่มีส่วนผสมของเนยและครีม เช่น เค้ก พิซซ่าและผลิตภัณฑ์ขนมอบ
- เนื้อสัตว์ติดมัน
- อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม เครื่องในสัตว์ เมล็ดถั่ว กุ้งแห้ง
- ผู้ที่มีโพแทสเซียมในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคผัก ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง

เช่น หัวปลี แครอท หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม ผักคะน้า กัลฉ่าย ฝรั่ง ลูกพรุน น้ำมะพร้าว

คำแนะนำเพิ่มเติม

- กินไข่ขาววันละ ๑-๒ ฟอง
- ใช้น้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันรำข้าวทำอาหาร
- ใช้วิธีการย่าง ต้ม และอบแทนวิธีการทอด

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
สายด่วน อย. โทร. ๑๕๕๖



โรคไต

นอกจากเลี่ยงกินเค็ม ควรเลี่ยงอาหารอะไรอีก



อาหารที่ควรเลี่ยง ในผู้ที่เป็โรคไต

 <p>อาหารที่มีโซเดียมมาก เช่น ผงชูรส ผงปรุงรส ซอสต่าง ๆ</p>	 <p>อาหารหมักดอง เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักกาดดอง</p>
 <p>เนื้อสัตว์ปรุงรส หรือแปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง แฮม หมูหยอง</p>	 <p>อาหารที่มีโคเลสเตอรอล หรือไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไข่แดง ไข่ปลา ปลาหมึก หอยนางรม ขาหมู</p>
 <p>อาหารที่มีส่วนผสมของเนย และครีม เช่น เค้ก พิชซ่า และผลิตภัณฑ์ขนมอบ</p>	 <p>เนื้อสัตว์ติดมัน</p>
 <p>อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม เครื่องในสัตว์ เมล็ดถั่ว กุ้งแห้ง</p>	 <p>ผู้ที่มีโพแทสเซียมในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคผัก ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น หัวปลี แคร์รอต หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม ผักคะน้า กล้วย ฝรั่ง ลูกพรุน น้ำมันพรวัว</p>

คำแนะนำเพิ่มเติม

 <p>กินไข่ขาว วันละ 1-2 ฟอง</p>	 <p>ใช้น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันรำข้าว ทำอาหาร</p>	 <p>ใช้วิธีการ ย่าง ต้ม และอบ แทนวิธีการทอด</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ข้อมูล เผยแพร่ ณ วันที่ 13/02/2563
ผลิตโดยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

 /FDATHAI