

วิธีเลือกกินผัก ผลไม้ในตู้ที่เป็นโรคไต

เราจะรับประทานผัก ผลไม้ชนิดใดได้นั้นขึ้นอยู่กับเกลือแร่โพแทสเซียมในเลือด

โพแทสเซียมในเลือดสูง (> 5.2 mEq/L)

งด กินผัก ผลไม้ กลุ่มโพแทสเซียมปานกลาง และสูง
เลือกกินกลุ่มต่ำแทน

โพแทสเซียมในเลือดปกติ (3.5 ถึง 5.2 mEq/L)

รับประทานตามที่นักกำหนดอาหารหรือบุคลากรทางการแพทย์แนะนำ

โพแทสเซียมในเลือดต่ำ (< 3.5 mEq/L)

กินผักผลไม้ได้ทุกชนิดตามปริมาณที่นักกำหนดอาหาร หรือบุคลากรทางการแพทย์แนะนำ

หากเลือกรับประทานผัก ผลไม้ได้ถูกกลุ่ม

ผู้ป่วยโรคไตจะสามารถ กินผลไม้

ได้วันละ 1 - 2 ส่วน และ

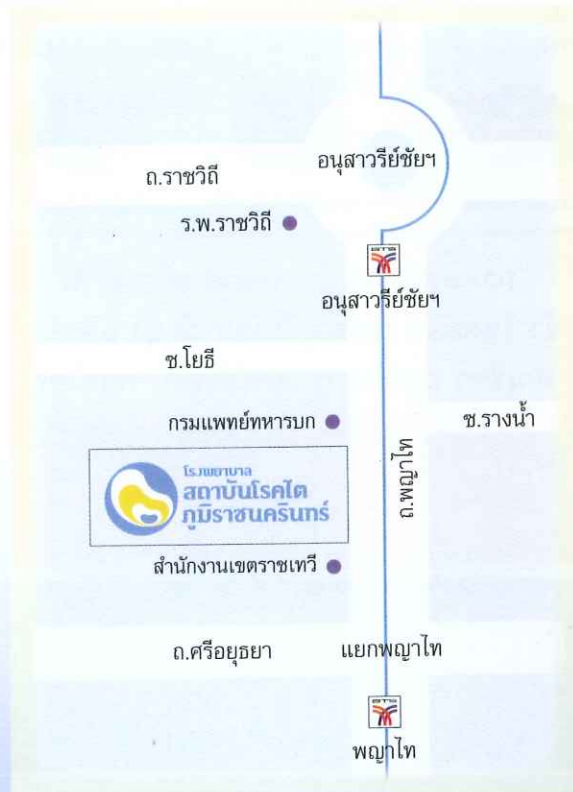
กินผักสุกได้วันละ 3 - 4 ส่วน

เอกสารอ้างอิง

1. ริฎู เจริญศิริ และ รุชนี คงคาฉุยฉาย. โภชนาการกับผลไม้. กรุงเทพฯ: สารคดี; 2551.
2. Meeting the challenge of the renal diet. A preview of the "National Renal Diet" educational series. J Am Diet Assoc. 1993 Jun; 93(6): 637 - 9.

คณะผู้จัดทำ

สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย



สนับสนุนการพิมพ์โดย บริษัท โรบ ไทยแลนด์ จำกัด



โรงพยาบาล
สถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์
BHUMIRAJANAGARINDRA KIDNEY INSTITUTE HOSPITAL

โพแทสเซียม



โพแทสเซียมสูง
ในผู้เข้โรคไตมีอันตราย
ทำให้น้ัวใจเต้นผิดปกติ
จนหยุดเต้นได้

จัดทำโดย
โรงพยาบาลสถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์

ผัก ผลไม้ กลุ่มที่มีโพแทสเซียมปริมาณต่ำ
1 ส่วน ได้แก่



สับปะรด
6-8 ชิ้นคำ



มะม่วงครึ่งผล



เงาะ 5 ผล



แอปเปิ้ล
1 ผลเล็ก



มังคุด
4 ผล



ทับทิม
ครึ่งผลเล็ก



ส้มเขียว
1 ผล



สาลี่ครึ่งผล



สละ 5 ผล

กะเพรา กวางตุ้ง ชะอม ตำลึง ถั่วพู
ถั่วลันเตา ใบบัวบก ใบแมงลัก บวบ
ผักกาดขาว ผักกาดหอม โหระพา
เห็ดหูหนู อโวคาโด

ผักสุก 1 ทัพพี
หรือ ผักดิบ 2 ทัพพี
จะเทียบเท่าปริมาณผัก 1 ส่วน

ผัก ผลไม้ กลุ่มที่มีโพแทสเซียมปริมาณปานกลาง
1 ส่วน ได้แก่



ลองกอง
5 ผล



ส้มโอ
2 ผล



ลิ้นจี่
4 ผล



ลำไย
4 ผล



ลูกพีช
1 ผล



ชมพู่
3 ผล



กีวี่
1 ผล



น้อยหน่า
ครึ่งผล



สะเมุด ครึ่งผล



เชอร์รี่ 10 ผล



องุ่น 15 ผล

กะหล่ำปลี คื่นช่าย กุยช่าย พริกหวาน
ข้าวโพดอ่อน น้ำเต้า ผักโขม ผักบุ้ง แดงกวา
ฟักเขียว มะเขือยาว มะละกอดิบ หอมใหญ่

ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ผักดิบ 2 ทัพพี
จะเทียบเท่าปริมาณผัก 1 ส่วน



กล้วย
1 ผลเล็ก



ขนุน
2 ชิ้น



เสาวรส
2 ผล



ผลไม้แห้ง
2 ช้อนโต๊ะ

ผลไม้ กลุ่มที่มีโพแทสเซียมปริมาณค่อนข้างสูง
1 ส่วน ได้แก่

ผัก ผลไม้ กลุ่มที่มีโพแทสเซียมปริมาณสูง
1 ส่วน ได้แก่



แคนตาลูป
15 ชิ้นคำ



ส้ม 1 ผล



ฝรั่ง
1/3 ผลกลาง



มะละกอ
6 ชิ้นคำ



แก้วมังกร
1/3 ผล



ทุเรียน
ครึ่งเม็ด



แตงโม
6 ชิ้นคำ



สตอเบอรี่
12 ผล



มะเขือบ
2 พักกลาง



ลำไยแห้ง
2 ช้อนโต๊ะ



น้ำผลไม้
120 ซีซี

กะหล่ำดอก มัน กะหล่ำปลีม่วง
ขีเหล็ก แครอท ถั่วฝักยาว บร็อคโคลี่
มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือเทศ
มะระจีน วาซามิ รากบัว สะตอ สะเดา
ฟักทอง หัวปลี หน่อไม้

ผักสุก 1 ทัพพี หรือ
ผักดิบ 2 ทัพพี
จะเทียบเท่าปริมาณผัก 1 ส่วน