## โภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยวัณโรคปอด

**อาการของผู้ป่วยที่เป็นวัณโรคปอดมีหลายอาการ และสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยวัณโรคปอดมีน้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว คือ ผู้ป่วยมีอาการเบื่ออาหาร**

## สาเหตุของอาการเบื่ออาหาร

- ผลจากโรคและผลข้างเคียงจากยา
- ต่อมรับรสผิดปกติ (อาจใช้แปรงสีฟันแปรงลิ้นหรือใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเช็ดภายในปากเพื่อกระตุ้นต่อมรับรส)
- มีเสมหะ
- ไอ เหนื่อย (ไม่มีแรงเคี้ยวอาหาร)
- ดื่มน้ำมากเกินไป (ทำให้อิ่มน้ำ)

ซึ่งส่วนใหญ่แล้วผู้ป่วยจะมีอาการเบื่ออาหารมาก ทำให้ผู้ป่วยมีน้ำหนักลดลง 3 - 5 กิโลกรัม ภายในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะทุพโภชนาการ ร่างกายขาดสารอาหารส่งผลให้อาการของโรคและอาการแพ้ยารุนแรงขึ้น

## หลักปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

- รับประทานอาหารให้ได้ครบ 5 หมู่
- เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยวัณโรค คือ อาหารที่มีพลังงานและโปรตีนสูง เนื่องจากผู้ป่วยอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง
- ถ้าผู้ป่วยทานอาหารได้น้อยหรือทานไม่หมดในมื้อหลัก ให้แบ่งมื้ออาหารเป็นมื้อเล็ก 5-6 มื้อต่อวัน
- ควรทานอาหารให้เรียบร้อย**ก่อนทานยาอย่างน้อย 2 ชั่วโมง**

## รับประทานอาหารอย่างไร ? ให้ครบ 5 หมู่และได้สารอาหารครบถ้วน

**หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ เต้าหู้**

ช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนเพื่อฟื้นฟูและเสริมสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกาย

**หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง ข้าวโพด เผือก มัน ฟักทอง น้ำตาล**

ควรเป็นผลิตภัณฑ์ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท เพราะมีวิตามินบีสูง ลดอาการชาปลายมือปลายเท้าและเพิ่มความอยากอาหาร

**หมู่ที่ 3 และ 4 พืชผักและผลไม้ต่างๆ**

เพื่อส่งเสริมระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ เพิ่มภูมิต้านทานโรค ควรรับประทานให้ได้หลากหลายสี เพื่อให้ได้รับสารอาหารต่างๆ โดยเฉพาะ วิตามินเอ (มีมากในผักหรือผลไม้สีเขียวเข้ม สีส้ม สีเหลืองและสีแดง เช่น ตำลึง คะน้า ผักบุ้ง มะละกอ แครอท ฟักทอง แคนตาลูป) และ วิตามินซี (มีมากในฝรั่ง มะเขือเทศ และผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม สับปะรด) เสริมสร้างภูมิต้านทาน ป้องกันการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ

**หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์**

ซึ่งจะให้พลังงานสูง ช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน (วิตามิน เอ ดี อี เค) และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ควรเลือกน้ำมันที่มีกรดไขมันที่ดี เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันจากสัตว์ น้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะพร้าว เป็นต้น *****ถ้าผู้ป่วยมีอาการไอ และมีเสมหะ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ ของทอด และกะทิ เพราะจะทำให้ผู้ป่วยไอและมีเสมหะมากขึ้น (ถ้าไม่มีอาการไอ, เสมหะ สามารถรับประทานได้บ้างเล็กน้อย) *****

## อาหารที่ควรงดหรือหลีกเลี่ยง

- ✘ เนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ กะทิ ของมัน ของทอด ทำให้ผู้ป่วยไอมากขึ้น
- ✘ อาหารที่มีแก๊สสูง เช่น ผักผลไม้ดอง ถั่ว น้ำอัดลม ทำให้ผู้ป่วยท้องอืด และทานอาหารที่มีประโยชน์ได้น้อย
- ✘ อาหารสำเร็จรูป เช่น โจ๊กและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น ทำให้อิ่มแต่สารอาหารน้อย
- ✘ อาหารที่มีกลิ่นแรง ทำให้ผู้ป่วยเบื่ออาหาร
- ✘ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ✘ หากมีอาการไอควรหลีกเลี่ยงน้ำเย็น

**ถ้าผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตนพร้อมกับรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และสามารถฟื้นฟูร่างกายจากโรคที่เป็นอยู่ได้**

## ตัวอย่างอาหารสำหรับผู้ป่วยวัณโรคปอด

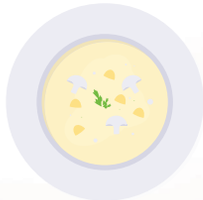
***เมนูอาหารในแต่ละมื้อ ใน 1 สัปดาห์***

**วันที่ 1**

**มื้อเช้า** : เกี๊ยมอี๋น้ำ, กล้วยน้ำว้า
**ว่างเช้า** : นมสดพร่องมันเนย
**มื้อกลางวัน** : เส้นหมี่ราดหน้าไก่ฉีก, แอปเปิ้ล
**ว่างบ่าย** : นมสดปั่นผลไม้รวม
**มื้อเย็น** : ข้าวกล้อง, ปลาทับทิมนึ่งตะไคร้, ต้มจับฉ่าย, มะม่วงสุก

**วันที่ 2**

**มื้อเช้า** : ข้าวต้มปลาช่าอ่อน
**ว่างเช้า** : นมสดพร่องมันเนย
**มื้อกลางวัน** : ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่น้ำใส
**ว่างบ่าย** : น้ำนมข้าวโพด
**มื้อเย็น** : ข้าวกล้อง, ปลาช่อนอบผักรวม, แกงจืดไข่น้ำ, ส้มโอ



## วันที่ 3

**มื้อเช้า** : โจ๊กไก่สับทรงเครื่อง, มะละกอ
**ว่างเช้า** : แคนตาลูปนมสดปั่น
**มื้อกลางวัน** : ข้าวกล้อง, แกงจืดมะระ, ปลาผัดขิ้นฉ่าย
**ว่างบ่าย** : นมพร่องมันเนย
**มื้อเย็น** : ข้าวกล้อง, แกงจืดผักกาดขาวไข่ตุ๋น, น้ำพริกปลาทูผักเคียง

## วันที่ 4

**มื้อเช้า** : ข้าวกล้อง, ปลานึ่งตะไคร้, ไก่ตุ๋นฟัก
**ว่างเช้า** : ชมพู่ 4 ผล
**มื้อกลางวัน** : เย็นตาโฟปลา, ฝรั่ง
**ว่างบ่าย** : เต้าฮวยนมสด
**มื้อเย็น** : ข้าวกล้อง, ต้มยำปลาทู, ไข่ต้ม

## วันที่ 5

**มื้อเช้า** : โจ๊กปลากะพง, มะละกอ
**ว่างเช้า** : น้ำนมธัญพืช
**มื้อกลางวัน** : ข้าวกล้อง, เกาเหลาน้ำ, ส้ม
**ว่างบ่าย** : สาคูไส้หมู ผักเคียง
**มื้อเย็น** : ข้าวกล้อง, แกงเลียงกุ้ง, ปลาอบ

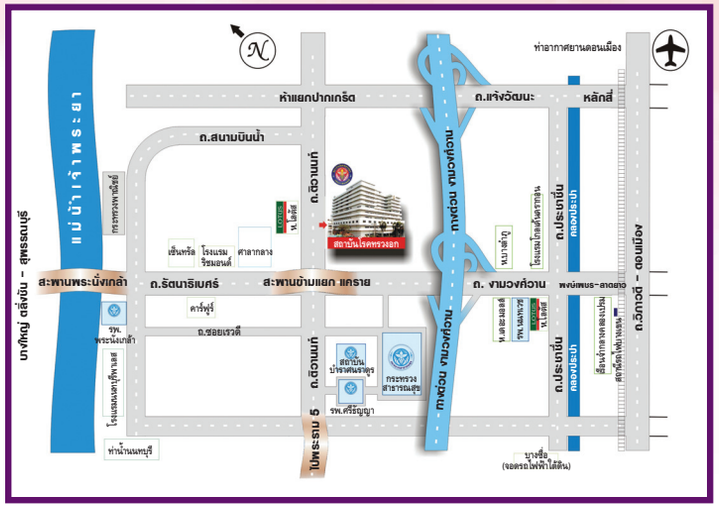
## วันที่ 6

**มื้อเช้า** : ข้าวต้มทรงเครื่อง, โอวัลติน
**ว่างเช้า** : ปลาลวกจิ้ม, ส้มเขียวหวาน
**มื้อกลางวัน** : ผัดซีอิ๊วไก่, แคนตาลูป
**ว่างบ่าย** : น้ำเต้าหู้ธัญพืช
**มื้อเย็น** : ข้าวกล้อง, แกงส้มผักรวม, หมูผัดไข่, สาลี่

## วันที่ 7

**มื้อเช้า** : ข้าวกล้อง, ปลาผัดขิ้นฉ่าย
**ว่างเช้า** : สาคูแคนตาลูปนมสด
**มื้อกลางวัน** : เส้นหมี่ราดหน้าปลา, แตงโม
**ว่างบ่าย** : ยำมะม่วงปลากรอบ
**มื้อเย็น** : ข้าวกล้อง, ผัดฟักทองใส่ไข่, ต้มยำปลา, มะม่วงสุก

## แผนที่สถาบันโรคทรวงอก




### รถประจำทางที่ผ่านสถาบันโรคทรวงอก

สาย 32, 33, 69, 90, 104, สาย ปอ.505, 388
สาย สนามบินน้ำ - ท่าน้ำนนท์, หมอชิต - บ้านแพน
นนทบุรี - ปทุมธานี - บ้านแพน, เมืองทองธานี - ท่าน้ำนนท์
รังสิต - นนทบุรี

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม**
**โทร. 0-2547-0999**
**0-2547-0947**

กรมการแพทย์
สถาบันโรคทรวงอก

### ด้วยความปรารถนาดีจาก


สถาบันโรคทรวงอก เลขที่ 74 ถนนติวานนท์ ตำบลบางกระสอ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 0-2547-0999 โทรสาร : 0-2547-0935
http://www.ccit.go.th


กรมการแพทย์
สถาบันโรคทรวงอก

# โภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยวัณโรคปอด

**เรียบเรียงข้อมูลโดย**
นายแพทย์ธรรมรัฐ ฉันทแดนสุวรรณ
นายแพทย์เชี่ยวชาญ
และกลุ่มงานโภชนศาสตร์



**ผลิตและเผยแพร่โดย**
งานประชาสัมพันธ์