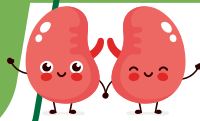


กินอย่างไร เมื่อเป็นโรคไตเสื่อม



BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

1 กินโปรตีนให้พอดี



ปริมาณโปรตีนที่ได้จากอาหาร ควรได้รับตามที่แพทย์กำหนด

กินโปรตีน

มากไป = ไตทำงานหนักมากขึ้น

น้อยไป = เกิดภาวะขาดสารอาหาร

2 กินแบบ 3ล ช่วยไตแข็งแรง

เลือก



วุ้นเส้น สาหรู เชียงไฮ้

เนื้อปลา ออกไก่ ไช้ขาว

ผักสีอ่อน

ผลไม้หวานน้อย

เลี่ยง



เครื่องปรุงรสต่างๆ

เนื้อสัตว์แปรรูป

อาหารหมักดอง
อาหารกระป๋อง

อาหารแช่แข็ง

เลิก



กินยาสมุนไพรต่างๆ

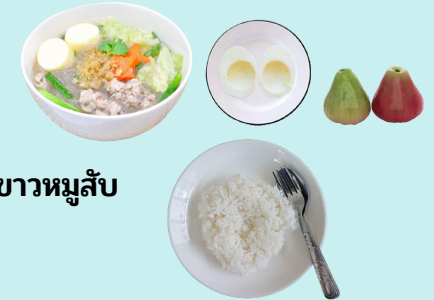
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์

ตัวอย่าง

มื้ออาหาร

เช้า

ข้าวขาว
แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ
ไข่ขาวต้ม
ชมพู่



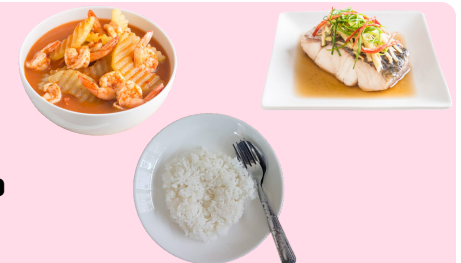
กลางวัน

เซียงไฮ้ผัดขี้เมาอกไก่
แอปเปิ้ล



เย็น

ข้าวขาว
แกงส้มมะละกอ
ปลาหนึ่งชิ้น



อาหารว่าง

สาหรูเปียกกะทิสด

