

เลือกอาหารและเครื่องดื่มอย่างไรเพื่อชะลอไตเสื่อม



ควรเลือก



ควรเลี่ยง

- เนื้อสัตว์สด ไม่ติดหนัง ไม่ติดมัน ไม่แปรรูป



- เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น ขาหมูส่วนที่มีมัน
- เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไต ไข่
- เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น แฮม กุนเชียง ไส้กรอก
- อาหารหมักดอง เช่น ปลาร้า ปลาซึ่ม แหนม
- ไข่แดง

- ข้าวขาว
- แป้งปลอดโปรตีน เช่น คุกกี้ เส้น เชียงโฮ้ สาคุ



- แป้งที่มีส่วนผสมของผงฟู เช่น ขนมปัง ซาลาเปา คุกกี้ เค้ก
- ข้าว/แป้งไม่ขัดสี ธัญพืชต่างๆ ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวโอ๊ต โฮลวีท ถั่วเมล็ดแห้ง

- ผักสีอ่อน เพราะมีโพแทสเซียมต่ำ



- ผักสีเข้มๆ เพราะมีโพแทสเซียมสูง



- ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำ



- ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง



- ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด

หากต้องการดื่มน้ำสมุนไพรให้เลือกดื่มน้ำตะไคร้ น้ำใบเตย น้ำมะนาว หรือน้ำอัญชัน ส่วนกาแฟดำ ชาจีน ชาฝรั่ง ดื่มได้ แต่ไม่ควรใส่นม

- เครื่องดื่มที่ใส่นม/ใส่ครีมเทียม
- เครื่องดื่มสำเร็จรูป/บรรจุกระป๋อง
- น้ำอัดลม
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เคล็ด (ไม่) ลับ ในการเลือกเครื่องปรุงรสเพื่อชะลอไตเสื่อม



เลือกเครื่องปรุงรสสูตรปกติ แต่ไม่ควรเกิน 3 ช้อนชา/วัน

หรือ

ใช้มะนาว ช่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เพิ่มรสชาติ