

มาตรฐานอาหารในโรงพยาบาล

พัชรวีร์ ทั่นละกิจ

ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

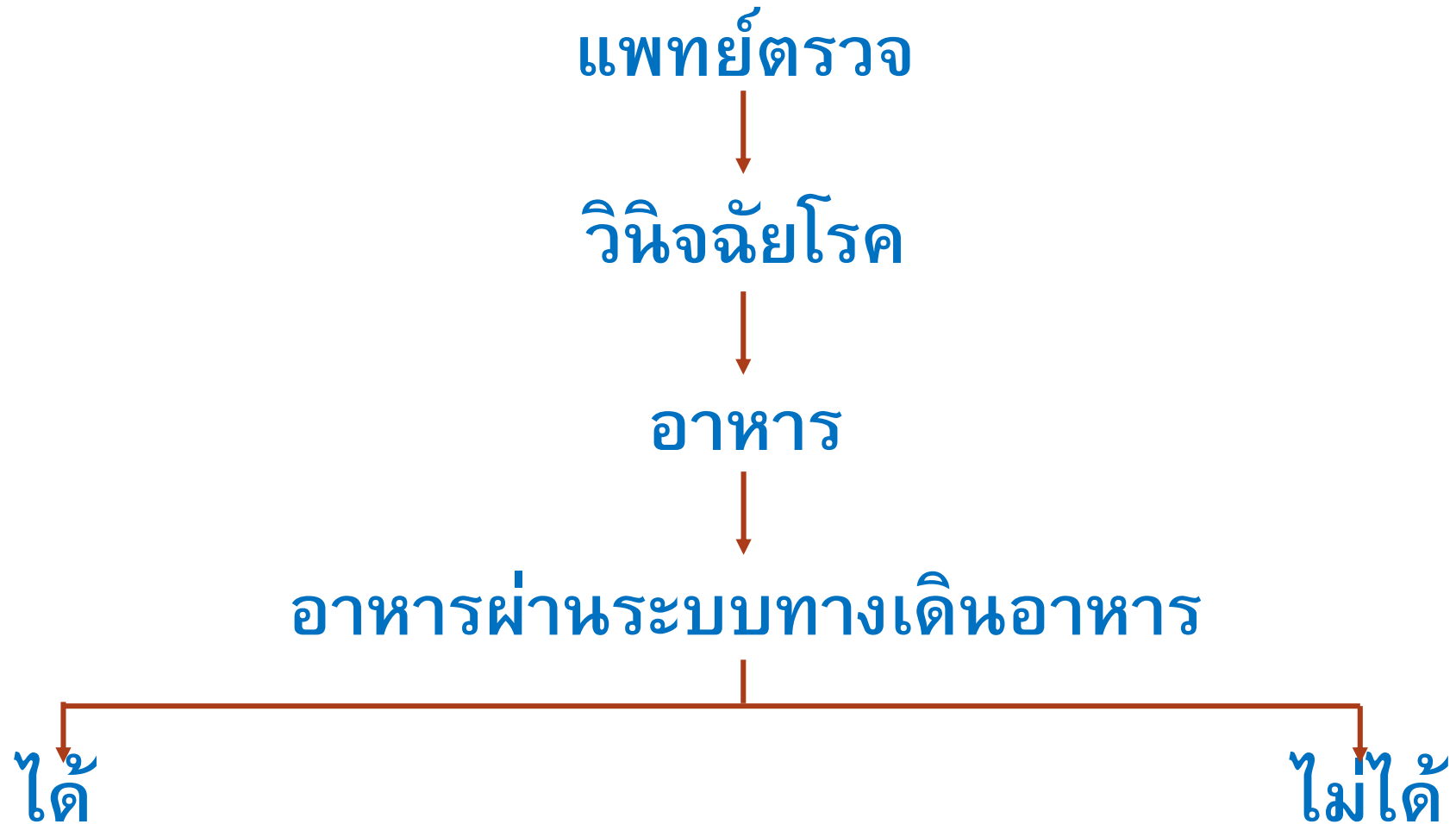




Content

- ความสำคัญ
- อาหารทั่วไป
- อาหารเฉพาะโรค
- อาหารทางสายฯ
- อาหารฝึกกลืน
- การประยุกต์ใช้

การให้โภชนบำบัดกับผู้ป่วยในโรงพยาบาล



การให้โภชนบำบัดกับผู้ป่วยในโรงพยาบาล

อาหารผ่านระบบทางเดินอาหารได้

กินทางปากได้

- ★ อาหารทั่วไป
- ★ อาหารเฉพาะโรค

กินทางปากไม่ได้

อาหารทางสายให้อาหาร

จุดมุ่งหมายในการบริการอาหารผู้ป่วย

1. เพื่อให้ผู้ป่วยมีอาหารรับประทานอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการและโภชนบำบัด
2. เพื่อให้อาหารมีบทบาทในการบำบัด บรรเทาอาการ เป็นประโยชน์ในการสนับสนุนการรักษาของแพทย์
3. เพื่อเป็นแนวทางและส่งเสริมให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจ เห็นความสำคัญของอาหาร และเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง

ที่มา: รุจิรา สัมมะสุต หลักการปฏิบัติด้านโภชนบำบัด พิมพ์ครั้งที่ 3 2552.



ต้องมีมาตรฐาน ??

Why standardize?

- ✓ ผู้ป่วยได้รับอาหารตรงตามแผนการรักษา
- ✓ มีแนวทางการปฏิบัติงานที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน
- ✓ วางแผนในการปฏิบัติงานได้
- ✓ ตรวจสอบความถูกต้องหรือข้อผิดพลาดในการปฏิบัติงานได้ง่าย
- ✓ นำมาทบทวนปรับปรุงและพัฒนางานได้อย่างต่อเนื่อง
- ✓ กำหนดต้นทุน ควบคุมงบประมาณได้ในระยะยาว
- ✓ วางแผนการฝึกอบรม





อาหารทั่วไป

Regular Diet (อาหารธรรมดา)

ลักษณะอาหาร

- ❖ ใกล้เคียงกับอาหารปกติทั่วไป
- ❖ ควรย่อยง่าย ไม่มีเส้นใยแข็ง ๆ
- ❖ **หลีกเลี่ยง**อาหารที่ย่อยยาก หรือทำให้ท้องอืด
เช่น อาหารหมักดอง



	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
กรัม	54 - 75	60 - 78	225 - 300	1,800 – 2,000
%	12 - 15	30 - 35	50 - 60	

Soft Diet (อาหารอ่อน)

ลักษณะอาหาร

- ❖ เปื่อย นุ่ม กินง่าย ย่อยง่าย
- ❖ อาหารแข็ง ย่อยยาก ต้องดัดแปลงให้นุ่ม
เช่น ต้ม ตุ่น สับละเอียด
- ❖ หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง รสจัด



	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
กรัม	45 - 68	50 - 70	188 - 270	1,500 - 1,800
%	12 - 15	30 - 35	50 - 60	

Clear Liquid Diet (อาหารน้ำใส)

ลักษณะอาหาร

- ❖ ใส
- ❖ ไม่มีเนื้อสัตว์หรือผัก
- ❖ คุณค่าอาหารไม่เพียงพอ
- ❖ ตัวอย่างอาหาร เช่น น้ำหวาน น้ำสมุนไพรมะนาว น้ำข้าวใส



	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
กรัม	0	0	120	480
%	0	0	100	

Full Liquid Diet (อาหารน้ำชั้น)

ลักษณะอาหาร

- ❖ เหลวชั้นเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่มีกาก กลืนได้โดยไม่ต้องเคี้ยว
- ❖ มีเนื้อสัตว์ ผัก นม และธัญพืช เป็นส่วนผสม
- ❖ มีพลังงานสารอาหารมากกว่าน้ำใส
- ❖ ตัวอย่างอาหาร เช่น ซุปชั้น นมถั่วเหลือง อาหารทางการแพทย์



	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
กรัม	60	30	255	1,530
%	16	18	66	

Supplementary Diet (อาหารเสริม)

	ปริมาณ	โปรตีน (g, %)	ไขมัน (g, %)	คาร์โบไฮเดรต (g, %)	พลังงาน (kcal)
น้ำหวาน	1,000 ml	0	0	250 (100%)	1,000
นมถั่ว	1,000 ml	20 (15%)	17 (30%)	68 (50%)	500
นมถั่ว 1:1	1,000 ml	50 (20%)	34 (30%)	125 (50%)	1,000
ไอศกรีม	1 ถ้วย	5 (20%)	3.3 (30%)	12.5 (50%)	100
เยลลี่	1 ถ้วย	0	0	15 (100%)	60



นมถั่ว/ นมถั่ว 1:1



ไอศกรีมชาเขียว

ไอศกรีมชอคโกแลต



ไอศกรีมนมถั่วเหลือง



อาหาร เฉพาะโรค



Diabetes Mellitus Diet (อาหารเบาหวาน)

- ❖ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงกับปกติ
- ❖ เน้นอาหารที่มี GI ต่ำ เส้นใยสูง
- ❖ เลือกไขมันไม่อิ่มตัว แทนไขมันอิ่มตัว



	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
%	15 - 20	30 - 35	45 - 50	1,500 - 1,800

หมายเหตุ: สัดส่วนของอาหาร ขึ้นอยู่กับภาวะโรค และการตั้งเป้าหมายของผู้ป่วย

ที่มา: แนวทางเวชปฏิบัติ สำหรับโรคเบาหวาน 2560.

Diabetic Diet (อาหารเบาหวาน)

	เช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าว-แป้ง	3	3	3
เนื้อสัตว์	2.5	2.5	2.5
ไขมัน	1.5	1.5	1.5
ผลไม้	0.5	0.5	0.5
Total	P: F: CHO =	67: 57.5: 184.5 g	
		18: 34 : 48 %	
		1,525 kcal	



HIGH/ LOW Caloric Diet (อาหารจำกัดพลังงาน)

High caloric diet

- ❖ อาหารเพิ่มพลังงานมากกว่าอาหารทั่วไป
- ❖ อาหารสำหรับผู้ป่วยขาดสารอาหาร ติดเชื้อ หลังผ่าตัดไฟไหม้

Low caloric diet

- ❖ ดัดแปลงพลังงานต่ำกว่าอาหารทั่วไป
- ❖ อาหารสำหรับลดน้ำหนัก
- ❖ พลังงาน 1,000 – 1,200 kcal/day



หมายเหตุ: หากพลังงานต่ำกว่า 1,000 kcal ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

Low Fat Diet (อาหารจำกัดไขมัน)

ลักษณะอาหาร

- ❖ ปริมาณไขมันจะอยู่ที่ 20-25% ของพลังงานรวม
- ❖ เหมาะสำหรับ คนใช้ที่มีความผิดปกติในการย่อย การดูดซึม และการเผาผลาญไขมัน เช่น โรคตับ ตับอ่อน ถุงน้ำดี



	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
%	12 - 15	20 - 25	60 - 65	1,200 – 1,500

HIGH/LOW Protein Diet (อาหารจำกัดโปรตีน)

High Protein diet

- ❖ อาหารโปรตีนสูงกว่าความต้องการปกติ
- ❖ อาหารสำหรับผู้ป่วยสูญเสียโปรตีน
- ❖ ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก และผู้ป่วยโรคไตที่ได้รับ

การบำบัดทดแทนไต



โปรตีน

20 %

โปรตีน

90 กรัมต่อวัน

HIGH/LOW Protein Diet (อาหารจำกัดโปรตีน)

Low Protein diet

- ❖ อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
- ❖ CKD 3b-5 ควรได้รับ 0.6-0.8 g/kg
- ❖ ควรได้รับโปรตีนคุณภาพสูง > 50 % of TP



โปรตีน
10 %

โปรตีน
40 กรัมต่อวัน



ที่มา: คำแนะนำแนวทางเวชปฏิบัติโภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยไตในผู้ใหญ่ พ.ศ.2561. ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1: มีนาคม 2563

Sodium Restricted diet (อาหารจำกัดโซเดียม)

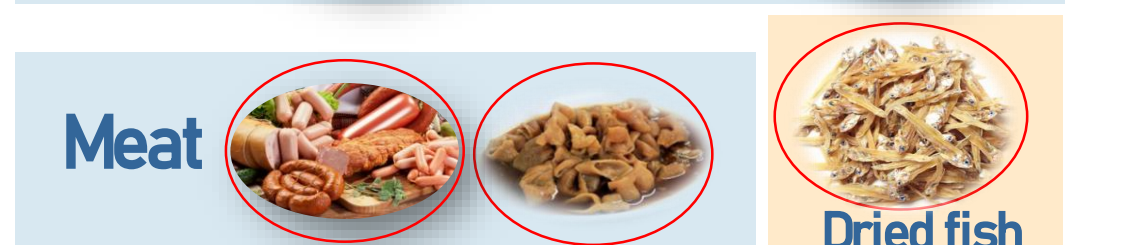
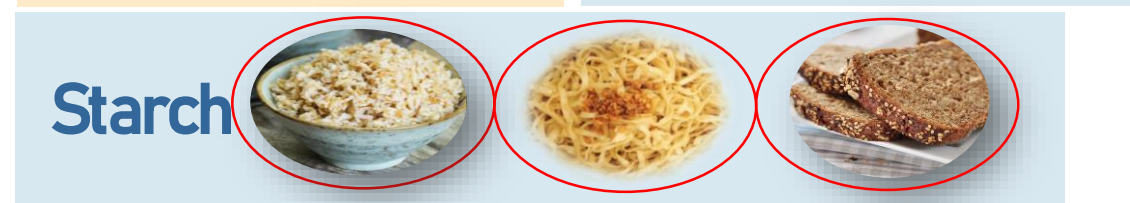
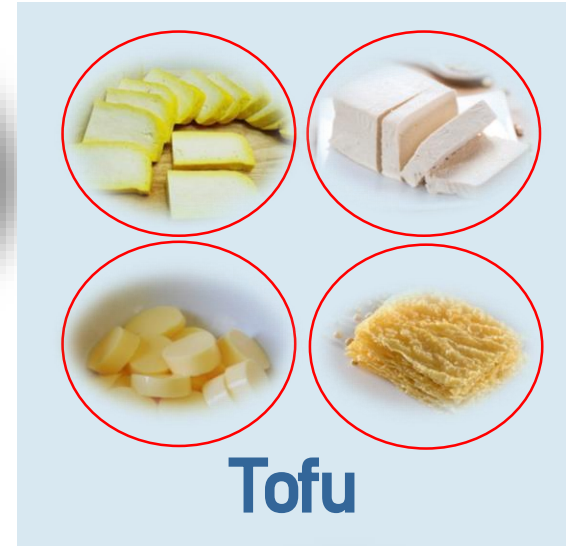
ลักษณะอาหาร

- ❖ ไม่แตกต่างไปจากอาหารทั่วไปของโรงพยาบาล แต่มีการจำกัดปริมาณโซเดียม
- ❖ เช่น จำกัดโซเดียม 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน



Low Phosphorus Diet (อาหารจำกัดฟอสฟอรัส)

แหล่งของฟอสฟอรัส



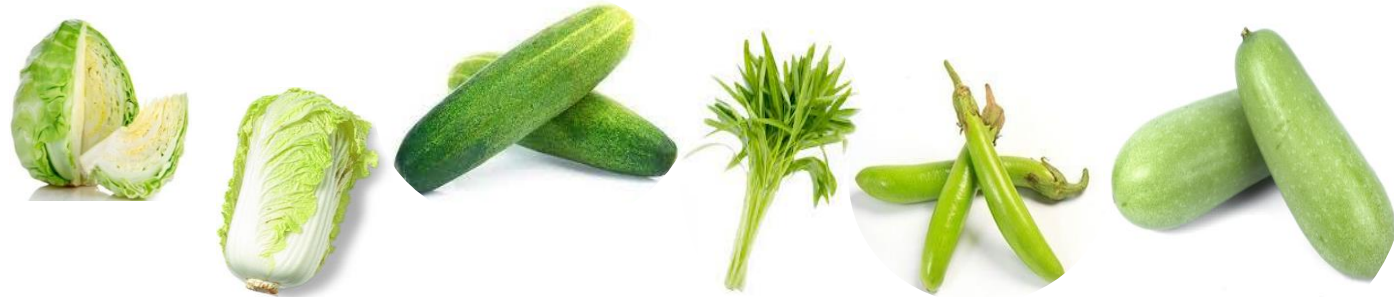
ที่มา: คู่มือแนะนำปริมาณฟอสฟอรัสในอาหาร

Low Potassium diet (อาหารจำกัดโพแทสเซียม)

โพแทสเซียมต่ำ
1 - 100 mg/ส่วน



โพแทสเซียมปานกลาง
101 - 200 mg/ส่วน



โพแทสเซียมสูง
201 - 300 mg/ส่วน



ที่มา: คู่มือแนะนำปริมาณฟอสฟอรัสในอาหาร

Residue and Fiber Modified Diet (อาหารดัดแปลงกากและใยอาหาร)

Low Fiber/ residue diet

- ❖ ควรมีใยอาหารน้อยกว่า 8 กรัมต่อวัน
- ❖ อาหารรสชาติอ่อน ๆ
- ❖ ลดการอักเสบของลำไส้
- ❖ ลดการกระตุ้นการหลั่งของน้ำย่อย



Residue and Fiber Modified Diet (อาหารดัดแปลงกากและใยอาหาร)

High Fiber/ residue diet

- ❖ ควรมีใยอาหาร **25 – 50 กรัม**ต่อวัน
- ❖ ส่วนใหญ่จัดให้ในผู้ที่ท้องผูกเป็นประจำ

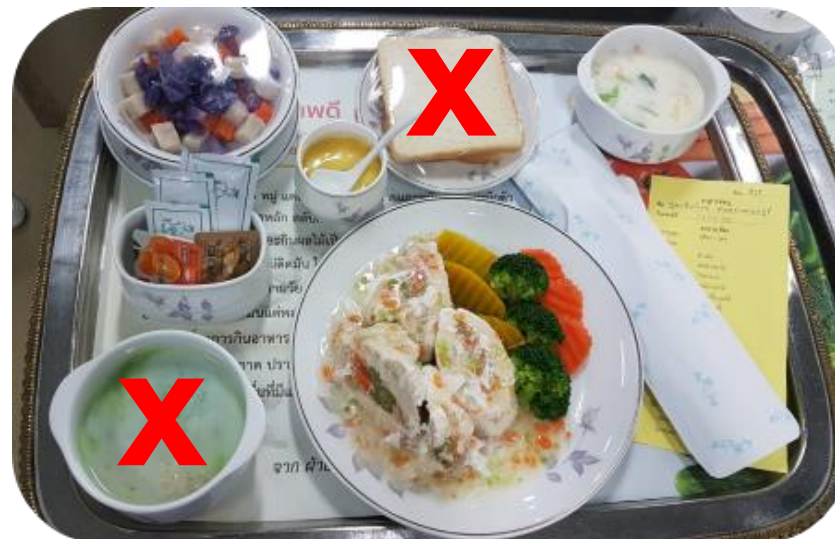


ปริมาณใยอาหารผักสด

ผัก	ใยอาหาร(กรัมต่อ 100 กรัม)
กะหล่ำปลี	1.6
กะหล่ำดอก	1.9
แครอท	3.4
ถั้วฝักยาว	3.8
ถั้วลันเตา	4.2
ปวยเล้ง	2.4
ผักกวางตุ้ง	2.3
ผักกาดขาว	2.1
ผักคะน้า	2.8
ผักบุงจีน	2.9

ที่มา: ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. สำนักโภชนาการ. กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข

Low bacterial Diet (อาหารปลอดเชื้อ)





อาหาร ทางสายๆ

Blenderized Diet (อาหารปั่นผสม)

คือ อาหารปั่นผสมที่ประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ นำมาปั่นผสมเข้าด้วยกัน จนมีลักษณะเป็นของเหลวสามารถไหลผ่านสายให้อาหารเข้าสู่ร่างกายได้



หลักการพิจารณา

- ✓ วัตถุดิบที่มีราคาถูก หาง่ายในทุกภูมิภาคและทุกฤดูกาล
- ✓ ผลิตได้ง่ายและสะดวก
- ✓ สามารถดัดแปลงเป็นอาหารเฉพาะโรคได้



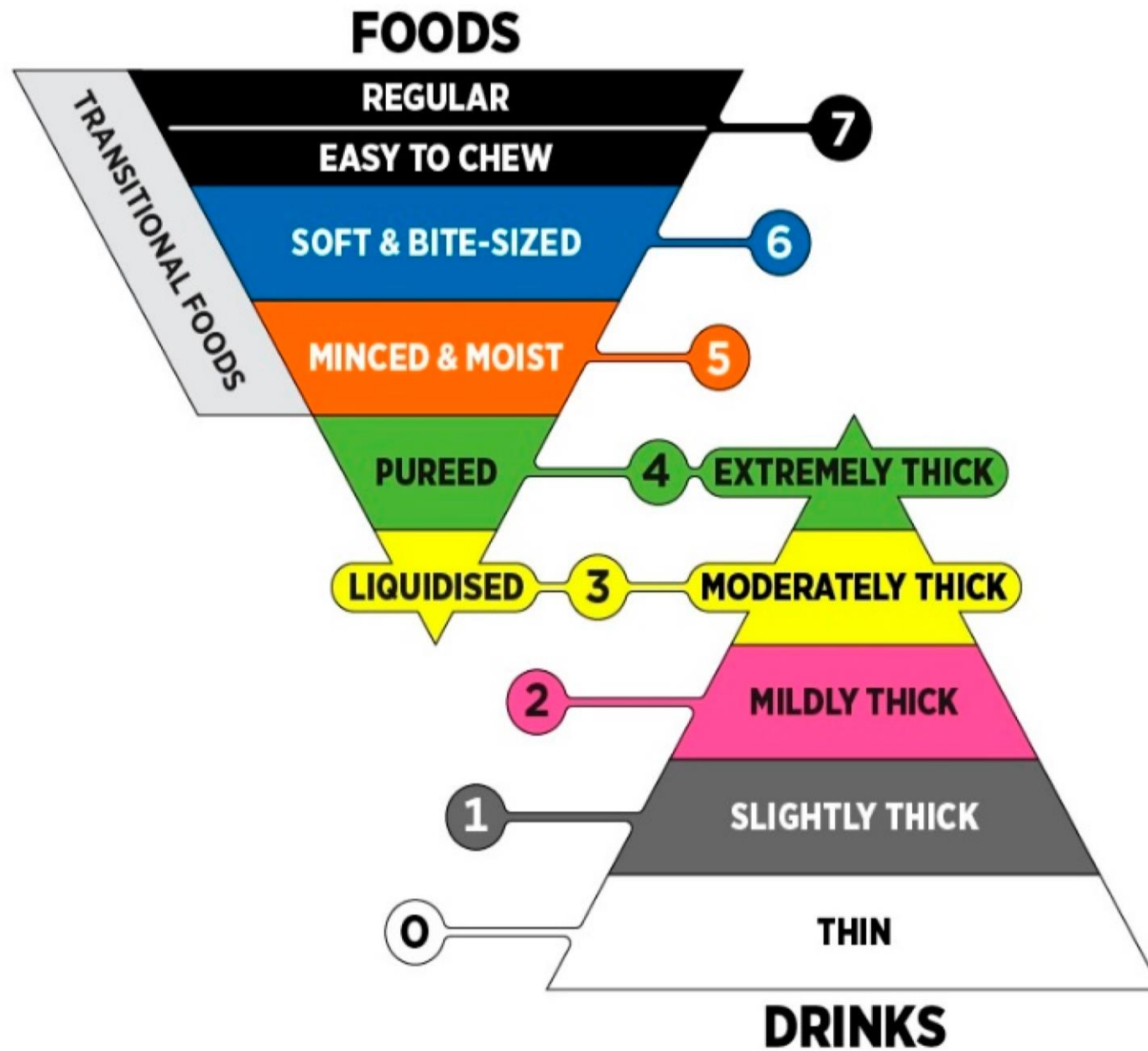
Blenderized Diet (อาหารปั่นผสม)

ตัวอย่างมาตรฐาน Blenderized Diet

สูตร (Kcal/ ml)	โปรตีน (%)	ไขมัน (%)	คาร์โบไฮเดรต (%)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
BD1:1	20	30	50	1,000
BD1.2:1	17	41	43	1,200
BD1.5:1	13	54	33	1,500

อาหาร ผักกาด





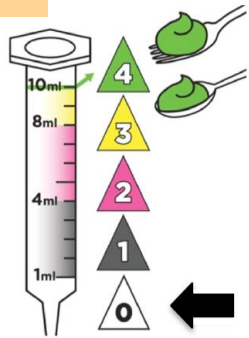
ระดับ 0



น้ำหวาน



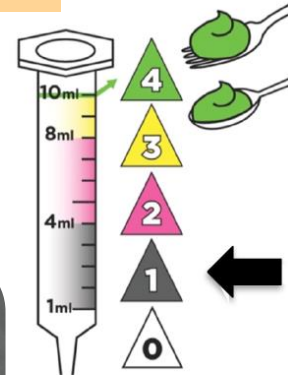
น้ำสมุนไพรมะนาว



ระดับ 1



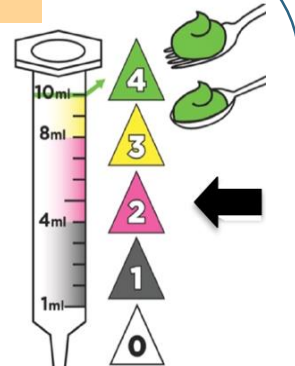
นมถั่ว



ระดับ 2

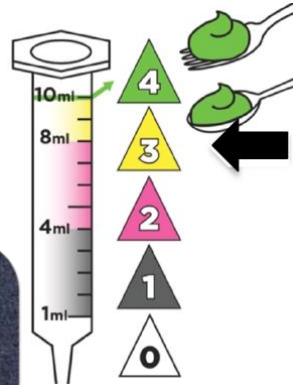


ซูปครีม



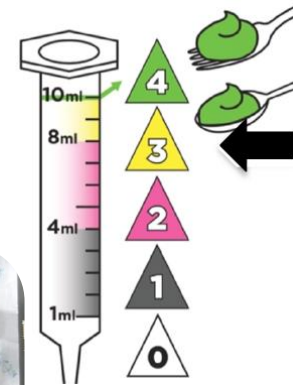
		โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮเดรต (g)	พลังงาน (kcal)
ระดับ 0	น้ำสมุนไพรมะนาว (1 แก้ว)	0	0	25	100
ระดับ 1	นมถั่ว 1:1 (1 แก้ว)	10	7	25	200
ระดับ 2	ซูปข้น (1 ที่)	5	3	25	150

ระดับ 3



ข้าวบดต่าง ๆ

ระดับ 4



ข้าวบดต่าง ๆ

		โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮเดรต (g)	พลังงาน (kcal)
ระดับ 3	ข้าวบดต่าง ๆ	18	15	36	350
ระดับ 4	โจ๊กใส่ไข่	18	15	36	350

ระดับ 5



ข้าวต้มผัด

แกงบัวตอง



ระดับ 6



ผัดมกกะโรนี

โปรตีน (g)

ไขมัน (g)

คาร์โบไฮเดรต (g)

พลังงาน (kcal)

ระดับ 5

ข้าวต้มผัด

25

25

36

470

ระดับ 6

ผัดมกกะโรนี

25

25

36

470

ระดับ7 EC



ปลานึ่ง



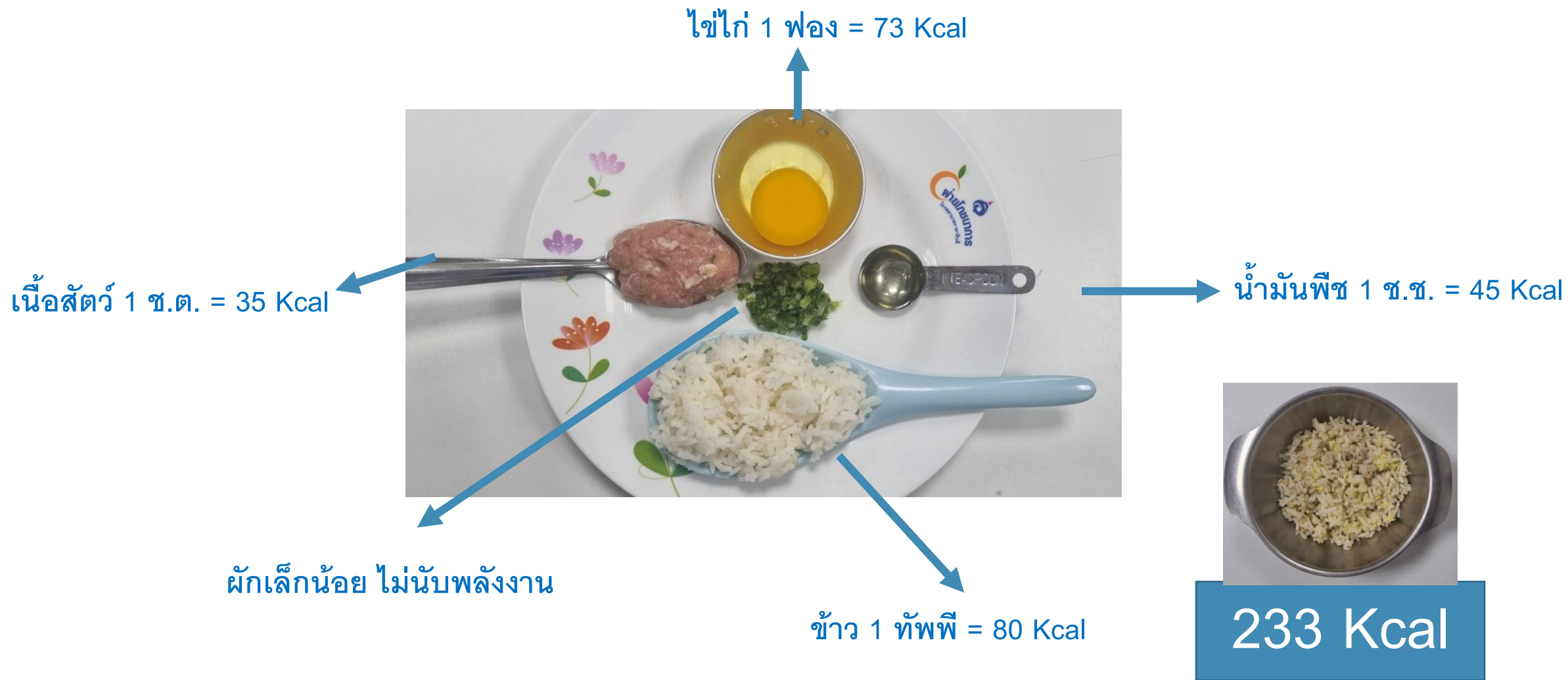
แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

ระดับ7



		โปรตีน (%)	ไขมัน (%)	คาร์โบไฮเดรต (%)	พลังงาน (kcal)
ระดับ 7 EC	SD/ RD	12 - 15	30 - 35	50 - 60	1,500 – 1,800
ระดับ 7	SD/RD	12 - 15	30 - 35	50 - 60	1,500 – 1,800

การคำนวณพลังงาน





การประยุกต์ใช้

การสื่อสาร

❖ การสื่อสารภายใน

การทำตำรับมาตรฐานอาหารผู้ป่วย

ชื่ออาหาร ยำใหญ่

สำหรับ 40 ที่

สำหรับ เบาหวาน/ลดไขมัน/อิสลาม ประุงรส 20 ที่ ลดเกลือ 20 ที่

ส่วนผสม	ปริมาณส่วนผสม		วัตถุดิบไม่ตัดแต่ง	ปริมาณที่ต้องสั่งซื้อ	
	ปริมาณ	หน่วย		ปริมาณ	หน่วย
หมูสันใน/กุ้ง	1,600	กรัม	หมูสันใน/กุ้ง	1,600	กรัม
ไข่ไก่ต้ม	10	ฟอง	ไข่ไก่ต้ม*	10	ฟอง
แตงกวา	800	กรัม	แตงกวา	1,400	กรัม
เห็ดนางฟ้า	800	กรัม	เห็ดนางฟ้า	1,000	กรัม
เห็ดหูหนูขาว	800	กรัม	เห็ดหูหนูขาว	1,000	กรัม
แครอท	400	กรัม	แครอท	550	กรัม
หัวไชเท้า	400	กรัม	หัวไชเท้า	600	กรัม
ต้นหอม	400	กรัม	ต้นหอม	600	กรัม
ผักชี	400	กรัม	ผักชี	600	กรัม
น้ำยำใหญ่					
กระเทียมสับ	500	กรัม	กระเทียมจีน*	500	กรัม
พริกชี้หนู	100	กรัม	พริกชี้หนู	150	กรัม
น้ำมะนาว	250	มิลลิลิตร	น้ำมะนาว*	250	มิลลิลิตร
น้ำซุป	250	มิลลิลิตร			
น้ำตาลเทียม (10ซอง)	10	กรัม	* วัตถุดิบใช้ร่วมกับครัวกลาง		
น้ำยำปรุงรส 20 ที่					
ซีอิ้วขาว	2	ช้อนโต๊ะ			
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ			

วิธีการปรุงประกอบ

1. ต้มหมูจนสุกแล้วหันเป็นชิ้นบาง พักไว้
2. ทำน้ำยำโดยปั่นผสมพริกชี้หนู กระเทียม รากผักชี ปรุงรสด้วย น้ำตาลเทียม น้ำมะนาว เติมน้ำซุปแบ่งออกมาครึ่งหนึ่งมาเติมซีอิ้วขาว น้ำปลา สำหรับทำน้ำยำปรุงรส
3. นำหมูต้มที่เตรียมไว้ คลุกเคล้าน้ำยำและวัตถุดิบที่เหลือเข้ากัน ทำทั้งปรุงรสและลดเกลือ
4. อาหารเบาหวานให้ชั่งน้ำหนักเนื้อสัตว์ตามสัดส่วน จัดวางไข่ต้ม1/4ซีก แต่งให้สวยงาม

รายการอาหารผู้ป่วยงานโภชนบำบัดฯ ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลรามารินทร์

อาหารธรรมดา วันจันทร์ (อาทิตย์ที่3)

เช้า	เที่ยง	เย็น
<p>ธรรมดา ข้าวต้ม-กับข้าว</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หมูผัดเก๋ากี้ (หมู 45 ก.) ★ BMT/งดคำ-แดง ให้หมูผัดต้นหอม 2. ผัดผักกาดขาวหุบด (หมู 15ก.) <p>➢ พิเศษ ขนมปังแผ่น-สังขยาใบเตย Lowbact ให้ซีเรียล-นมสด เซตเครื่องดื่ม,ผลไม้</p>	<p>ธรรมดา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หมูพะโล้ เต้าหู้ หมู 3 ชิ้น เต้าหู้ 1 ชิ้น 2. ผัดผักกาดขาวพรมหมู (สูงอายุทานได้) 3. กุ้งทอด น้ำจิ้ม (พิเศษ)งดทะเล ไข่ต้มจืด สาเกุเปียกแห้ง 	<p>ธรรมดา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แองจิดเห็ดนางฟ้าหุบด หมู 3 ก้อน ★ low uric แองจิดกะหล่ำหมู 2. น้ำพริกอ่อนหมูผัดจิ้ม ★ low K น้ำพริกหนุ่ม+ปลาช่อนทอด 3. ไข่ต้มจืด (พิเศษ) กล้วยบวชชี low K, BMTเด็ก เม็ดบัวต้มน้ำตาล
<p>ธรรมดาลดเกลือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หมูผัดเก๋ากี้ (หมู 45 ก.) ★ BMT ให้หมูผัดต้นหอม 2. ผัดผักกาดขาวหุบด (หมู 15ก.) 	<p>ธรรมดาลดเกลือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หมูพะโล้ เต้าหู้ หมู 3 ชิ้น เต้าหู้ 1 ชิ้น 2. ผัดผักกาดขาวพรมหมู (สูงอายุทานได้) 3. กุ้งทอด น้ำจิ้ม (พิเศษ) งดทะเล ไข่ต้มจืด 	<p>ธรรมดาลดเกลือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แองจิดเห็ดนางฟ้าหุบด หมู 3 ก้อน 2. น้ำพริกอ่อน ผักจิ้ม ★ low K น้ำพริกหนุ่ม+ปลาช่อนทอด 3. ไข่ต้มจืด (พิเศษ)
<p>ธรรมดาลดไขมัน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ★ ผัดผักกาดขาวไข่ 2. ★ ไข่ต้ม/ไข่ต้มจืด/ไข่ต้มต้นหอม(BMT) 	<p>ธรรมดาลดไขมัน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ★ ต้มยำไก่มะเขือเทศ Low K ให้ ★ กะหล่ำปลีต้มยำ 2. ★ ผัดผักกาดขาวพรมหมู(สูงอายุทานได้) 3. ★ ไข่ต้มจืด สาเกุเปียกแห้ง งดกะทิราด 	<p>ธรรมดาลดไขมัน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แองจิดเห็ดนางฟ้าหุบด หมู 3 ก้อน 2. ★ น้ำพริกหนุ่ม ผักจิ้ม+ปลาเน็ง 3. เต้าหู้ราด ★ ไข่ต้ม(พิเศษ) เม็ดบัวต้มน้ำตาล
<p>ธรรมดาเบาหวาน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ★ ผัดผักกาดขาวหุบด 2. หมูผัดเก๋ากี้ ผลไม้ 	<p>ธรรมดาเบาหวาน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ★ ต้มยำไก่มะเขือเทศ Low K ให้ ★ กะหล่ำปลีต้มยำ 2. ★ ผัดผักกาดขาวพรมหมู(สูงอายุทานได้) 3. ★ ไข่ต้มจืด ผลไม้ 	<p>ธรรมดาเบาหวาน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แองจิดเห็ดนางฟ้าหุบด 2. ★ น้ำพริกหนุ่ม ผักจิ้ม 3. ★ ปลาช่อนทอด ผลไม้
<p>ธรรมดาอิสลาม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ★ ไข่ต้ม/ไข่ต้มจืด (หมู 45 ก.) BMT ให้ไข่ต้มต้นหอม 2. ผัดผักกาดขาวไข่ 	<p>ธรรมดาอิสลาม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ★ ต้มยำไก่มะเขือเทศ Low K ให้ ★ กะหล่ำปลีต้มยำ 2. ★ ผัดผักกาดขาวพรมหมู(สูงอายุทานได้) 3. กุ้งทอด น้ำจิ้ม (พิเศษ) งดทะเล ไข่ต้มจืด 	<p>ธรรมดาอิสลาม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ★ แองจิดเห็ดนางฟ้าไข่ 2. ★ น้ำพริกหนุ่ม ผักจิ้ม + ปลาช่อนทอด 3. ไข่ต้มจืด(พิเศษ)
<p>ธรรมดาเด็ก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หมูผัดเก๋ากี้ (หมู 45 ก.) BMT ให้หมูผัดต้นหอม 2. ผัดผักกาดขาวหุบด (หมู 15ก.) 	<p>ธรรมดาเด็ก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หมูพะโล้ เต้าหู้ หมู 3ชิ้น เต้าหู้ 1 ชิ้น 2. ผัดผักกาดขาวพรมหมู(สูงอายุทานได้) 3. กุ้งทอด น้ำจิ้ม (พิเศษ)งดทะเล ไข่ต้มจืด 	<p>ธรรมดาเด็ก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แองจิดเห็ดนางฟ้าหุบด 2. ปลาชูดัดเค็ม 3. ไข่ต้มจืดใหญ่(พิเศษ)

★ หมายถึง ครัวเฉพาะโรคทำ



การสื่อสาร

❖ การสื่อสารภายใน

- นักโภชนาการ/นักกำหนดอาหาร
ร่วมกันกำหนดมาตรฐานการจัดอาหารผู้ป่วย



มาตรฐานอาหารเบาหวานฝ่ายโภชนาการ

RDM/SDM 800 Kcal					RDM/SDM 1,000 Kcal				RDM/SDM 1,200 Kcal			
หมวด	ส่วน	ช	ท	ย	ส่วน	ช	ท	ย	ส่วน	ช	ท	ย
ข้าว	4	2	1	1	6	2	2	2	6	2	2	2
เนื้อสัตว์ ไขมันปาน กลาง	5	1.5	1.5	2	5.5	1.5	2	2	6.5	2	2	2.5
ไขมัน	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0.5	0.5	1
ผลไม้	2	0.5	0.5	1	2	0.5	0.5	1	2.5	0.5	1	1
	Prot. = 43 กรัม (21%)				Prot. = 50.5 กรัม (20%)				Prot. = 57.5 กรัม (19%)			
	Fat. = 25 กรัม (28%)				Fat. = 27.5 กรัม (25%)				Fat. = 42.5 กรัม (32%)			
	CHO = 102 กรัม (51%)				CHO = 138 กรัม (55%)				CHO = 146 กรัม (49%)			
	พลังงาน 805 กิโลแคลอรี				พลังงาน 1,002 กิโลแคลอรี				พลังงาน 1,195 กิโลแคลอรี			

มาตรฐานอาหารเบาหวานฝ่ายโภชนาการ

RDM/SDM 1,800 Kcal (หญิง)				SDM 1,800 Kcal (ชาย)				RDM 1,800 Kcal(ชาย)				
หมวด	ส่วน	ช	ท	ย	ส่วน	ช	ท	ย	ส่วน	ช	ท	ย
ข้าว	9	3	3	3	9	3	3	3	11	3	4	4
เนื้อสัตว์ ไขมันปาน กลาง	7	2	2.5	2.5	8	2	3	3	7	2	2.5	2.5
ไขมัน	4.5	1.5	1.5	1.5	7	2	2.5	2.5	7	2	2.5	2.5
ผลไม้	2.5	0.5	1	1	3	1	1	1	2.5	0.5	1	1
	Prot. = 67 กรัม (17%)				Prot. = 74 กรัม (16.5%)				Prot. = 71 กรัม (15%)			
	Fat. = 57.5 กรัม (32.5%)				Fat. = 75 กรัม (37.5%)				Fat. = 70 กรัม (34%)			
	CHO = 199.5 กรัม (50.5%)				CHO = 207 กรัม (46%)				CHO = 235.5 กรัม (51%)			
	พลังงาน 1,583.5 กิโลแคลอรี				พลังงาน 1,799 กิโลแคลอรี				พลังงาน 1,856 กิโลแคลอรี			

RDM/SDM 800 Kcal				RDM/SDM 1,000 Kcal				RDM/SDM 1,200 Kcal				
หมวด	ส่วน	ช	ท	ย	ส่วน	ช	ท	ย	ส่วน	ช	ท	ย
ข้าว	4	2	1	1	6	2	2	2	6	2	2	2
เนื้อสัตว์ ไขมันปาน กลาง	5	1.5	1.5	2	5.5	1.5	2	2	6.5	2	2	2.5
ไขมัน	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0.5	0.5	1
ผลไม้	2	0.5	0.5	1	2	0.5	0.5	1	2.5	0.5	1	1
	Prot. = 43 กรัม (21%)				Prot. = 50.5 กรัม (20%)				Prot. = 57.5 กรัม (19%)			
	Fat. = 25 กรัม (28%)				Fat. = 27.5 กรัม (25%)				Fat. = 42.5 กรัม (32%)			
	CHO = 102 กรัม (51%)				CHO = 138 กรัม (55%)				CHO = 146 กรัม (49%)			
	พลังงาน 805 กิโลแคลอรี				พลังงาน 1,002 กิโลแคลอรี				พลังงาน 1,195 กิโลแคลอรี			

อาหารเฉพาะโรค (Therapeutic Diet)

มาตรฐานการจัดบริการอาหารจำกัดพลังงานและโปรตีน

อาหารเฉพาะโรค (Therapeutic Diet)

มาตรฐานการจัดบริการอาหารจำกัดพลังงานและโปรตีน

หมวดอาหาร	พลังงาน 1,200 กิโลแคลอรี โปรตีน 70 กรัม				พลังงาน 1,500 กิโลแคลอรี โปรตีน 40 กรัม				
	ปริมาณ (ส่วน)	เช้า	กลางวัน	เย็น	หมวดอาหาร	ปริมาณ (ส่วน)	เช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าว	6	2	2	2	ข้าว	6	2	2	2
แก๊สไขมันปานกลาง	8	2	3	3	แก๊สไขมันปานกลาง	4	1	1.5	1.5
ไขมัน	2	0.5	0.5	1	ไขมัน	5.5	1.5	2	2
ผลไม้	1	1	-	-	ผลไม้	0.5	0.5	-	-
ขนมหวาน	-	-	-	-	ขนมหวาน	2	-	1	1
โปรตีน = 68 กรัม (22 %)					โปรตีน = 40 กรัม (11 %)				
ไขมัน = 50 กรัม (37 %)					ไขมัน = 47.5 กรัม (29 %)				
คาร์โบไฮเดรต = 123 กรัม (40 %)					คาร์โบไฮเดรต = 226.5 กรัม (61 %)				
พลังงาน 1,214 กิโลแคลอรี					พลังงาน 1,493.5 กิโลแคลอรี				

หมวดอาหาร	พลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี โปรตีน 40 กรัม				พลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี โปรตีน 50 กรัม				
	ปริมาณ (ส่วน)	เช้า	กลางวัน	เย็น	หมวดอาหาร	ปริมาณ (ส่วน)	เช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าว	6	2	2	2	ข้าว	9	3	3	3
แก๊สไขมันปานกลาง	4	1	1.5	1.5	แก๊สไขมันปานกลาง	5	1	2	2
ไขมัน	9	3	3	3	ไขมัน	5	1.5	1.5	2
ผลไม้	3	1	1	1	ผลไม้	3	1	1	1
ขนมหวาน	2	-	1	1	ขนมหวาน	2	-	1	1
โปรตีน = 40 กรัม (9 %)					โปรตีน = 53 กรัม (12 %)				
ไขมัน = 65 กรัม (32 %)					ไขมัน = 50 กรัม (25 %)				
คาร์โบไฮเดรต = 264 กรัม (59 %)					คาร์โบไฮเดรต = 282 กรัม (63 %)				
พลังงาน 1,801 กิโลแคลอรี					พลังงาน 1,790 กิโลแคลอรี				

หมวดอาหาร	พลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี โปรตีน 40 กรัม				พลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี โปรตีน 50 กรัม				
	ปริมาณ (ส่วน)	เช้า	กลางวัน	เย็น	หมวดอาหาร	ปริมาณ (ส่วน)	เช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าว	6	2	2	2	ข้าว	9	3	3	3
แป้งปลอดโปรตีน	2	-	1	1	แป้งปลอดโปรตีน	-	-	-	-
เนื้อไขมันปานกลาง	4	1	1.5	1.5	เนื้อไขมันปานกลาง	5	1	2	2
ไขมัน	9	3	3	3	ไขมัน	5	1.5	1.5	2
ผลไม้	3	1	1	1	ผลไม้	3	1	1	1
ขนมหวาน	2	-	1	1	ขนมหวาน	2	-	1	1
โปรตีน = 40 กรัม (9 %)					โปรตีน = 53 กรัม (12 %)				
ไขมัน = 65 กรัม (32 %)					ไขมัน = 50 กรัม (25 %)				
คาร์โบไฮเดรต = 264 กรัม (59 %)					คาร์โบไฮเดรต = 282 กรัม (63 %)				
พลังงาน 1,801 กิโลแคลอรี					พลังงาน 1,790 กิโลแคลอรี				

การสื่อสาร

❖ การสื่อสารภายใน

- การประชุม/ อบรม/ ชี้แจงพนักงานจัดอาหาร / แม่ครัว เรียนรู้สัดส่วนของอาหาร



การสื่อสาร

❖ การสื่อสารภายใน

- ทำสื่อการสอนจัดหาอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน

วิธีเตรียมแอปเปิ้ล

ล้างให้สะอาด

ปอกเปลือก

1 ซม.

หันเป็นชิ้นหนา 1 เซนติเมตร

สูตรแช่แอปเปิ้ลก่อนจัด (20 ผล)

- น้ำแข็ง 2 เขยือก (เขยือก ขนาด 2000 มิลลิตร)
- น้ำเกลือ 50 มิลลิเมตร (1 ช้อนชา:น้ำ 50 มิลลิตร)

วิธีทำ

ทำน้ำเกลือตามสูตร เทน้ำน้ำแข็ง นำแอปเปิ้ลที่ปอกแล้วแช่ จัดใส่ภาชนะตามสัดส่วน

1 ส่วน = ½ ผลกลาง = 5 ชิ้น

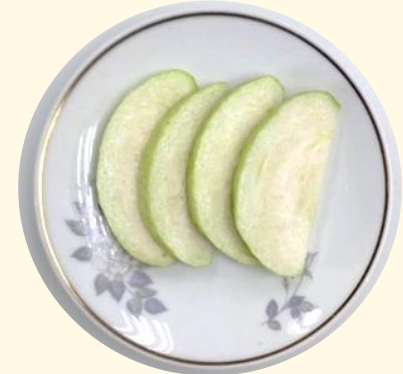
1 ส่วน = 1 ผลกลาง = 10 ชิ้น

การสื่อสาร

❖ การสื่อสารภายใน

- ทำสื่อการสอนจัดหาอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน

0.5 ส่วน



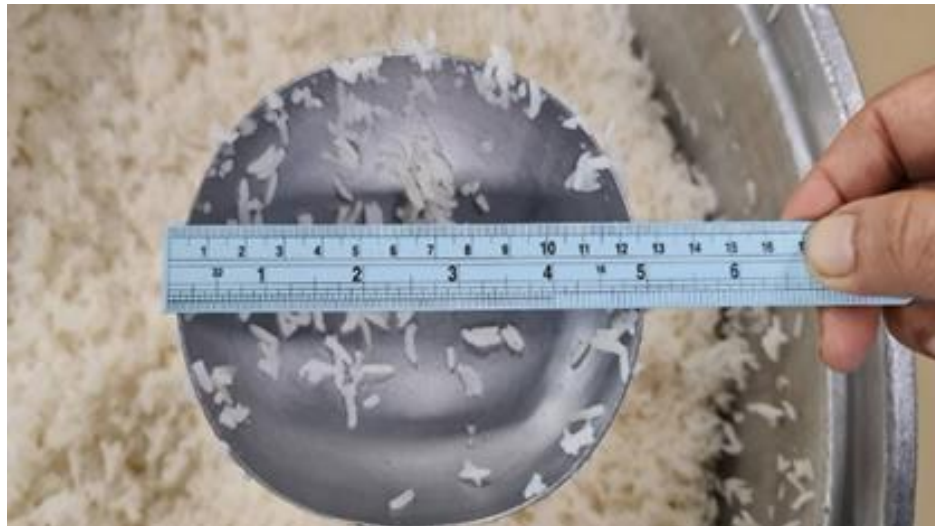
1 ส่วน



การสื่อสาร

❖ การสื่อสารภายใน

- ทำสื่อการสอนจัดหาอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน



การสื่อสาร

❖ การสื่อสารภายใน

- ทำสื่อการสอนจัดหาอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน



การสื่อสาร

❖ การสื่อสารภายใน



การตักอาหาร

การสื่อสาร

❖ การสื่อสารภายใน

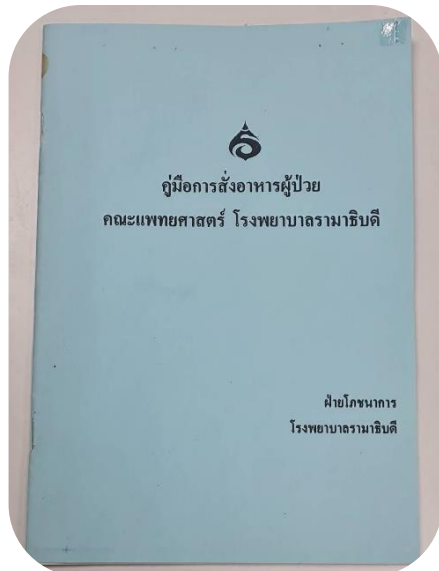


Caloric Counting

การสื่อสาร

❖ การสื่อสารภายนอก

- สื่อสารข้อมูลที่สำคัญ จำเป็นไปยังบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ประจำหอผู้ป่วย



เรื่อง	หน้า
จุดมุ่งหมายในการบริการอาหารผู้ป่วย โรงพยาบาลรามธิบดี	1
การแบ่งหน่วยงานการบริการอาหารผู้ป่วย	1
ประเภทของอาหาร	2
เวลาในการสั่ง และการบริการอาหาร	4
ผู้เกี่ยวข้องในการสั่งอาหาร	4
อาหารที่ใช้ในโรงพยาบาล	7
- อาหารทั่วไป	7
- อาหารเฉพาะโรค	8
- อาหารทางสายให้อาหาร	13
- อาหารเสริม	17
- น้านม	18
Nutrition composition of different diet formulas (standard concentration)	21
เอกสารอ้างอิง	28

คู่มือปฏิบัติในการสั่งอาหารผู้ป่วย
จุดมุ่งหมายในการบริการอาหารผู้ป่วย โรงพยาบาลรามธิบดี

1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีอาหารรับประทาน ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และโภชนบำบัด
2. เพื่อสนับสนุนการรักษาของแพทย์
3. เพื่อรักษาภาวะโภชนาการของผู้ป่วยให้อยู่ในสภาพที่ควรจะเป็น
4. เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น และป้องกันการกลับเป็นโรคอีก
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วย เกิดความเข้าใจในอาหารที่รับประทาน

หน่วยงานบริการอาหารผู้ป่วย

งานโภชนบำบัดและโภชนศึกษา ฝ่ายโภชนาการ มีหน้าที่ในการบริการอาหารผู้ป่วย ซึ่งแบ่งเป็นหน่วยงานบริการ ดังนี้

1. หน่วยโภชนบำบัดทั่วไป บริการอาหารผู้ป่วยในทั้งหมด ติดต่อกับทางโทรศัพท์หมายเลข 1227 (เฉพาะบริการอาหารผู้ป่วยใน) (BNK,GNK โทรศัพท์หมายเลข 1183)
2. ห้องผสมนม บริการน้านมเด็กแรกเกิด และเด็กป่วย ติดต่อกับทางโทรศัพท์หมายเลข 1237 ระหว่างเวลา 7.30-15.30 น. และหมายเลข 1256 ระหว่างเวลา 15.30-7.30 น
3. ครีมน้านมอดิ๊ด บริการน้านมสูตรพิเศษ (Special formula) ให้เด็กป่วย ติดต่อกับทางโทรศัพท์หมายเลข 1404





Thank You

