



# มาตรฐานอาหารในโรงพยาบาล

## HOSPITAL DIET STANDARD

# มาตรฐานอาหารในโรงพยาบาล หมายถึง อะไร?



**หลักเกณฑ์** และ **วิธีการ** ที่ดีในการผลิตอาหารบริการผู้ป่วย ซึ่งเป็นเกณฑ์หรือ **ข้อกำหนดขั้นพื้นฐาน** ที่จำเป็นใน **การผลิตและควบคุม** เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามและ **ทำให้สามารถผลิตอาหารได้อย่างปลอดภัย**

# อาหารในโรงพยาบาล



อาหารทั่วไป

อาหารเฉพาะโรค

มาตรฐานอาหาร





## มาตรฐานอาหารผู้ป่วย

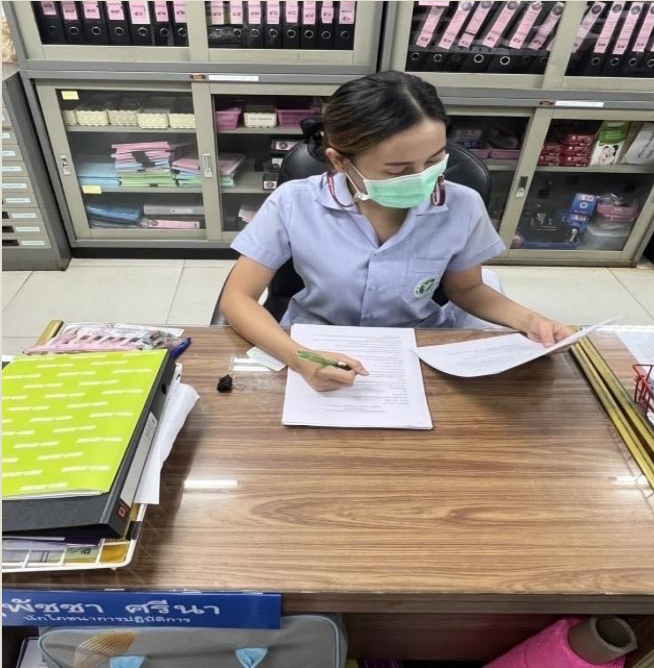
### คุณค่า

1. พลังงาน
2. สารอาหาร
  - CHO
  - PROT
  - FAT
  - อื่นๆ

### คุณภาพ

1. สะอาด ปลอดภัย
2. รสชาติอร่อย
3. อาหารที่ถูกต้อง เหมาะสม
4. สนับสนุนการรักษาของแพทย์
5. เป็นอาหารสุขภาพ
6. ผู้ป่วยพึงพอใจ

# ขั้นตอนการจัดทำมาตรฐานอาหาร



1. เก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล
2. กำหนดรายการอาหารหมุนเวียน
3. จัดทำตำรับอาหาร
4. คำนวณวัตถุดิบ
5. คำนวณพลังงานสารอาหาร



# เครื่องมือการประเมินคุณค่าโภชนาการมาตรฐานอาหาร



1. ตารางอาหาร FOOD EXCHANG
2. ตารางคุณค่าปริมาณอาหารที่คนไทยบริโภค
3. โปรแกรม INMUCAL
4. โปรแกรม NUTRISURVEY
5. การส่งวิเคราะห์

# มาตรฐานอาหารเฉพาะโรค



ชนิดอาหาร	พลังงาน(kcal/day)	โปรตีน (%)	ไขมัน (%)	คาร์โบไฮเดรต (%)
อาหารลดเกลือ	1,500 – 1,800	12 - 15	25 - 30	55 - 60
อาหารลดไขมัน	1,200 – 1,500	12 - 15	20 -25	60 - 65
อาหารเบาหวาน	1,500 – 1,800	15 - 20	30 – 35*	45 - 50
อาหารเพิ่มโปรตีน	1,500 – 1,600	15 - 25	30 - 35	45 - 55

ที่มา : ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลรามารชิบดี

: วารสารสมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย, 32 ( 1-2) ; 31 - 34

# มาตรฐานอาหารทั่วไปในโรงพยาบาล



ชนิดอาหาร	พลังงาน(kcal/day)	โปรตีน (%)	ไขมัน (%)	คาร์โบไฮเดรต (%)
อาหารธรรมดา	1,500 – 2,000	12 - 15	25 - 30	55 - 60
อาหารอ่อน	1,500 – 1,800	12 - 15	25 -30	55 - 60
โจ๊ก	780	18	28	55
เหลวข้น	700	10	10	80
เหลวใส	300	0 - 1	0	99 - 100



# แกงแคไก่



กลุ่มงานโภชนศาสตร์โรงพยาบาลลำปาง

ส่วนผสม พริกแกงแค (๔ เสริฟ)	สูตรมาตรฐาน (กรัม)	สูตรลด หวานมันเค็ม (กรัม)
พริกแห้ง	๗.๕	๗.๕
กระเทียม	๑๗.๕	๒๐
หอมแดง	๑๒.๕	๑๕
ตะไคร้	๑๐	๑๐
ข่า	๕	๕
ลูกผักชี	๑	๑
กะปิ	๕	๕
ปลาร้าสับ	๑๕	๕
ดอกเกลือ	๔	๔

ส่วนผสม พริกแกงแค (๔ เสริฟ)	สูตร มาตรฐาน (กรัม)	สูตรลด หวานมันเค็ม (กรัม)
ไก่สะโพก	๑๕๐	๑๕๐
พริกแกง	๑๐๐	๑๐๐
มะเขือเปราะ	๒๐	๒๐
ตอกนางแลง/ ตอกข่า	๗๕	๗๕
คูน	๕๐	๔๐
ชะอม	๒๐	๒๕
ผักชีหูด	๓๘	๓๘
ตำลึง	๔๕	๕๐
มะเขือพวง	๒๐	๒๐
เห็ดหลม	๑๕	๑๕
ใบชะพลู	๑๒.๕	๑๒.๕
ถั่วฝักยาว	๑๒.๕	๑๒.๕
ผักชีฝรั่ง	๑๐	๑๐
น้ำปลา	๒๕	๑๐
น้ำซุปลักซอยา	๔๕๐	๔๕๐
น้ำมันพืช	๒๕	๒๕

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อเสริฟ ๑๘๐ กรัม)

	สูตร มาตรฐาน	สูตรลด หวาน มันเค็ม	% ลด เพื่อ สุขภาพ
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	๑๘๓	๑๘๐	-
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	๑๐	๑๐	-
โปรตีน (กรัม)	๑๐	๙	-
ไขมัน (กรัม)	๑๒	๑๒	-
โซเดียม (กรัม)	๑,๓๒๒	๘๑๙	๓๘



## แนวทางการปรับการพัฒนสูตรเพื่อลดหวานมันเค็ม

- ✓ ใช้น้ำซุปลักซอยาแทนการใช้ผงชูรสหรือผงปรุงรส
- ✓ ใช้ดอกเกลือแทนเกลือปรุงอาหารทั่วไปจะช่วยเพิ่มความกลมกล่อมและลดโซเดียม
- ✓ เมื่อลดเครื่องปรุงที่มีโซเดียมสูง จะปรับสัดส่วนของปริมาณผักที่ทำให้รสชาติของแกงแคอ่อนลง เช่น คูน และเพิ่มปริมาณผักที่ทำให้แกงแคมีกลิ่นรส และรสชาติที่ดีได้แก่ ชะอม และตำลึง



ที่มา : กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลลำปาง

# มาตรฐานอาหารโรงพยาบาลบ้านโป่ง

CHO : Prot : Fat = 55-60 : 15-20 : 25-30

ประเภทอาหาร	พลังงาน/วัน	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
ธรรมดา	1800	248	68	60
อ่อน	1500	206	56	50
ธรรมดา เบาหวาน	1800	225	90	60
อ่อน เบาหวาน	1500	188	75	50
เหลวใส	600	150	-	-
เหลวข้น	800	106	24	31
โจ๊ก	1000	125	50	33
<b>BD (สูตรปกติ)</b>	1000	140	37	34
<b>BD (สูตรเบาหวาน)</b>	1000	131	42	34

\*หมายเหตุ คำนวณรายบุคคล เมื่อมีการกำหนดโปรตีนจากแพทย์

มาตรฐานอาหาร : (a)มาตรฐานอาหารทั่วไป (ต่อ)

อาหาร	Kcal / day	Protein (%)	Fat (%)	CHO (%)	Protein (g)	Fat (g)	CHO (g)
นมเปรี้ยว	120	10	10	80	3	1.5	24
โมลโต	100	5	20	75	2.5	4	38
น้ำชง	80	0	0	100	0	0	20
โซดัม	37.5	58	42	0	3.5	2.5	0
โซซาว	17.5	100	0	0	3.5	0	0

มาตรฐานอาหาร : (b) มาตรฐานอาหารเฉพาะโรค

อาหาร	Kcal / day	Protein (%)	Fat (%)	CHO (%)	Protein (g)	Fat (g)	CHO (g)
อาหารเบาหวาน	1800	15	35	50	68	70	225
อาหารอ่อนเบาหวาน	1500	15	35	50	56	58	188
อาหารเบาหวานจัด	1800	10	35	55	45	70	247.5
อาหารอ่อนเบาหวานจัด	1500	10	35	55	37.5	58	206
อาหารเบาหวานโปรตีนสูง	1800	20	30	50	90	60	225
อาหารอ่อนเบาหวานโปรตีนสูง	1500	20	30	50	75	50	187.5
อาหารว่างเบาหวาน	ตาม Diet order						
อาหารเบาหวานกากใยน้อย	1800	20	30	50	90	60	225
อาหารเบาหวานกากใยมาก	1500	20	30	50	75	50	187.5
อาหารเบาหวานอิสลาม	1800	15	35	50	68	70	225
อาหารอ่อนเบาหวานอิสลาม	1500	15	35	50	56	58	188
โจ๊กปั่นเบาหวาน	1500	15	35	50	56	58	188
อาหารเบาหวานจัดคัสต์วีก	1800	15	35	50	68	70	225
อาหารอ่อนเบาหวานจัดคัสต์วีก	1500	15	35	50	56	58	188
อาหารเบาหวานโปรตีนต่ำ	1800	10	35	55	45	70	247.5

มาตรฐานอาหาร : (b) มาตรฐานอาหารเฉพาะโรค(ต่อ)

อาหาร	Kcal / day	Protein (%)	Fat (%)	CHO (%)	Protein (g)	Fat (g)	CHO (g)
อาหารอ่อนเบาหวานโปรตีนต่ำ	1500	10	35	55	37.5	58	206
อาหารโปรตีนสูง	1800	20	30	50	90	60	225
อาหารอ่อนโปรตีนสูง	1500	20	30	50	75	50	187.5
โจ๊กปั่นโปรตีนสูง	1500	20	30	50	75	50	187.5
อาหารฟิวรีนต่ำ	1800	15	30	55	68	60	247.5
อาหารอ่อนฟิวรีนต่ำ	1500	15	30	55	56	50	206.25
อาหารจัด	1800	10	35	55	45	70	247.5
อาหารอ่อนจัด	1500	10	35	55	37.5	58	206
อาหารจัดโปรตีนต่ำ	ตาม Diet order						
อาหารอ่อนจัดโปรตีนต่ำ	ตาม Diet order						
อาหารจัดไขมันต่ำ	1800	15	25	60	68	50	270
อาหารอ่อนจัดไขมันต่ำ	1500	15	25	60	56	42	225
โจ๊กปั่นจัด	1500	10	35	55	37.5	58	206
อาหารโพแทสเซียมต่ำ	1800	10	35	55	45	70	247.5
อาหารอ่อนโพแทสเซียมต่ำ	1500	10	35	55	37.5	58	206
อาหารจำกัดฟอสฟอรัส	1800	10	35	55	45	70	247.5
อาหารอ่อนจำกัดฟอสฟอรัส	1500	10	35	55	37.5	58	206

ที่มา : กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลอุดรธานี

**อาหารธรรมดา (Regular diet, General diet, Normal diet, Ordinary diet)**

อาหารธรรมดามีลักษณะคล้ายกับอาหารคนปกติที่ไม่ได้เจ็บป่วยรับประทานอยู่ทั่วไป แต่จะหลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก อาหารหมักดอง อาหารทอดคอม้ำมัน และอาหารที่มีรสจัดมาก

ชนิดอาหาร	พลังงาน (Kcal)	สัดส่วนสารอาหาร Prot: Fat :CHO ( % kcal)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ธรรมดา	1800 – 2000	12-15% : 30-35% : 50-60%	54 – 75	60 – 78	225 – 300



อาหารธรรมดาพิเศษ



อาหารธรรมดาสามัญ

ที่มา : กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ (รพศ.)

**ตารางที่ ๑ มาตรฐานอาหารทั่วไป**  
ที่มา : กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลปราสาท จังหวัดสุรินทร์ ( รพท.)

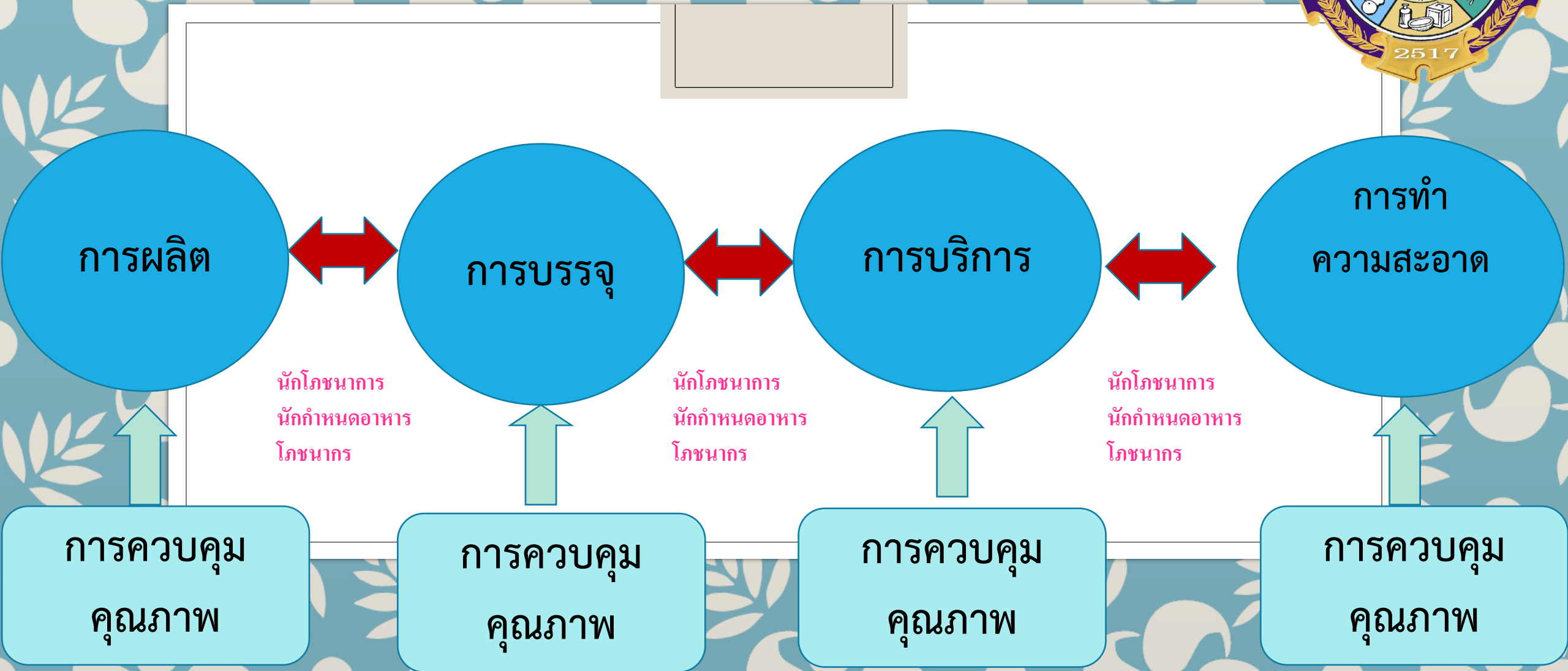
Diets	Energy (kcal)	Prot (g)	Fat (g)	CHO (g)
ธรรมดา (Regular)	๑,๕๐๐-๒,๐๐๐	๕๕-๗๕ (๑๒-๑๕ %)	๕๐-๕๖ (๒๕-๓๐ %)	๒๒๕-๓๐๐ (๕๕-๖๐%)
อ่อน (Soft)	๑,๕๐๐-๑,๘๐๐	๕๕-๖๘ (๑๒-๑๕ %)	๔๒-๖๐ (๒๕-๓๐ %)	๑๘๘-๒๗๐ (๕๕-๖๐%)
เหลวใส (Clear Liquid)	๘๐๐	๒ (๑ %)	ต่ำมาก	๑๙๘ (๙๙%)
เหลวข้น (Full Liquid)	๖๐๐-๑,๐๐๐	๑๕-๒๕ (๑๐ %)	๖-๑๖ (๑๐ %)	๑๑๓-๒๐๐ (๗๕-๘๐%)

ที่มา : กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์ ( รพช.)

พลังงาน/วัน กิโลแคลอรี	นม แก้ว	ข้าว/แป้ง 1 ทัพพี = 5 ชต.	เนื้อสัตว์ 1 ส่วน = 2 ชต.	ผัก ทัพพี	น้ำมันพืช ช้อนชา	ผลไม้ ส่วน
1000	1	4	3	3-6	3	2
1200	1	6	4	3-6	3	2
1500	1	9	6	3-6	3	2
1800	1	10	6	3-6	4	2
2000	1	11	7	3-6	5	3
2400	1	12	9	3-6	6	4

**เขตสุขภาพที่ 9**

# การควบคุมมาตรฐานอาหารผู้ป่วย



# เตรียมวัตถุดิบถูกต้อง การชั่งตวงอาหารสดตามรายการอาหาร



# การตรวจสอบและการชั่งตวงสัดส่วนอาหารสุกในการบรรจุอาหาร



การทดสอบอาหารเมื่อปรุงเสร็จ



# การตรวจคุณภาพอาหารก่อนนำส่ง และงานทำความสะอาด

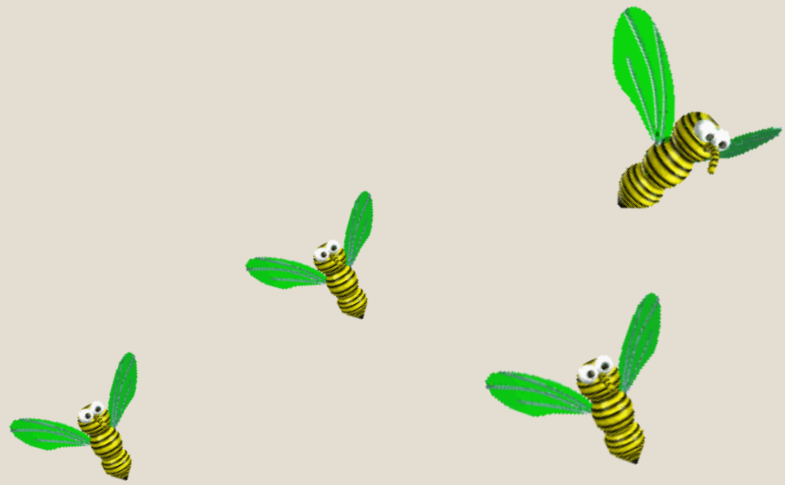




# ปัญหาอุปสรรค



1. การนำสู่การปฏิบัติหน้างาน
2. การสื่อสาร
3. การประกันคุณภาพ



ขอบคุณค่ะ

