

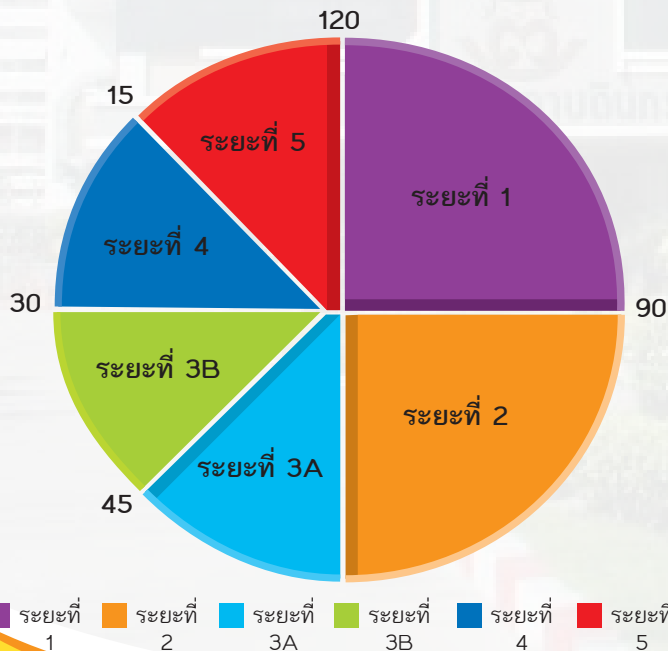
## โรคไต

โรคไตเรื้อรัง เป็นโรคที่ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษาจะเข้าสู่ไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ซึ่งนอกจากผู้ป่วยจะเสียค่าใช้จ่ายสูงในการรักษาด้วยการบำบัดทดแทนไต แล้วยังมีโอกาสเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

## หน้าที่

1. ไตทำหน้าที่ขับน้ำและของเสียจากเลือดออกนอกร่างกาย
2. ควบคุมปริมาณน้ำและเกลือแร่
3. ควบคุมการทำงานของฮอร์โมนในร่างกายเพื่อการสร้างเม็ดเลือดแดง
4. ควบคุมความดันโลหิต และการดูดซึมแคลเซียม

## ระยะการทำงานของไต แบ่งเป็น 5 ระยะ



สัดส่วนอาหารที่ให้โปรตีน 0.6 – 0.7 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวันและพลังงาน 30 – 35 กิโลแคลอรี ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

หมวดอาหารปริมาณต่อวัน								
โปรตีนต่อวัน (กรัม)	เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	ข้าวแป้ง (ทัพพี)	แป้งปลอดโปรตีน (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	พลังงานเฉลี่ย (กิโลแคลอรี)
15	2	2	4	3	1	10	6	1,300
20	3	3	4	3	1	10	6	1,400
25	4	4	4	3	1	10	6	1,500
30	5	4.5	3	3	1	10	6	1,500
35	6	5	3	3	2	10	6	1,600
40	8	4	3	3	2	10	6	1,600
45	9	4.5	3	3	2	10	6	1,700
50	10	6	3	3	2	10	6	1,800
55	11	6	3	3	3	10	6	1,800
60	12	6	2	4	3	10	6	1,800

น้ำหนักที่ควรเป็นในผู้ชาย = ส่วนสูง (ซ.ม.) - 100 ผู้หญิง ส่วนสูง (ซ.ม.) - 105

หมวดอาหารปริมาณต่อวัน								
โปรตีนต่อวัน (กรัม)	เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	ข้าวแป้ง (ทัพพี)	แป้งปลอดโปรตีน (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	พลังงานเฉลี่ย (กิโลแคลอรี)
65	13	7	2	4	3	10	6	1,900
70	14	8	1	4	3	10	6	2,000
75	15	9	-	4	3	10	6	2,030
80	16	9	-	4	3	10	6	2,070
85	17	10	-	4		10	6	2,170
90	18	11	-	4	3	10	6	2,280
95	19	12	-	4	3	10	6	2,385
100	20	13	-	4	3	10	6	2,490

หมายเหตุ ผู้ป่วยที่ฟอกเลือดแล้วทำ CAPD หรือ HD แนะนำให้ทานไข่ขาว อย่างน้อยวันละ 4 ฟอง และให้ลดเนื้อสัตว์ลง 4 ช้อนโต๊ะ

## โดยการกำหนดระดับอาหารโปรตีน ที่ผู้ป่วยควรได้รับต่อวัน ดังนี้

1. ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตระยะที่ 1-2 ควรได้รับโปรตีน 0.8-1 กรัม/กิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่เหมาะสม
2. ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตระยะที่ 3 ควรได้รับโปรตีน 0.6-0.8 กรัม/กิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่เหมาะสม
3. ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตระยะที่ 4-5 ควรได้รับโปรตีน 0.6-0.4 กรัม/กิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่เหมาะสม
4. โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนคุณภาพสูง ได้แก่ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ขาว เป็นต้น อย่างน้อยร้อยละ 50-60

## ตัวอย่าง การหาน้ำหนักตัวที่เหมาะสม

นายสุเทพ อยู่ทน	อายุ	65 ปี
	สูง	150 ซม.
	น้ำหนัก	60 กก.
	BMI	= 26.6
ผู้ป่วยมีความดันโลหิตสูง	GFR	= 25
เป็นโรคไต ระยะที่ 4		
IBWคือน้ำหนักตัวที่เหมาะสม	= ส่วนสูง (ซม.)	
	150-100	= 50 กก.
ความต้องการพลังงาน	50*30	= 1500 กิโลแคลอรี/วัน
ความต้องการโปรตีน	50*0.6	= 30 กรัม/วัน

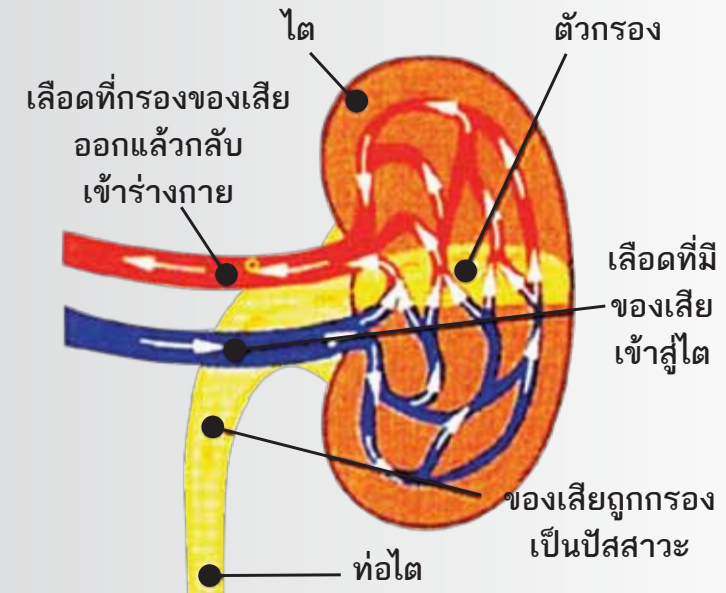


ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ฝ่ายโภชนาการ  
ชั้น 7 อาคารศรีสุลาลัย  
โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี  
โทรศัพท์ 02-5284567 ต่อ 7701



# โรคไต



ผลิตและเผยแพร่โดย

กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี  
โทรศัพท์ 02-528-4567 ต่อ 1652-3