

ผนวกสูตรอาหาร
สำหรับป้องกันและรักษา



ชาว **ดี**
สำหรับ **ผู้ป่วย**
โรค **เขานवान**



10040040

ห้องสมุด วทบ. สุรินทร์

โดย : ชีสา สรวีสุต

บรรณาธิการ : นายแพทย์วรัณณ์ เอี้ยวสินพานิช



สารบัญ

มาทำความรู้จักกับโรคเบาหวานกันเถอะ



10

โรคเบาหวานคืออะไร

12

สำรวจสัญญาณจากอาการ
เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

16

สตรีตั้งครรภ์กับโรคเบาหวาน

18

ผู้สูงอายุกับโรคเบาหวาน

26

เด็กและวัยรุ่นกับโรคเบาหวาน

34

โรคและอาการแทรกซ้อนของโรค
เบาหวาน



44

ทำไมจึงเกิดโรคและอาการแทรกซ้อน

46

ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

โรคและอาการแทรกซ้อน

48

ที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ภาวะแทรกซ้อนทางไต

48

ภาวะแทรกซ้อนทางสายตา

51

โรคปลายประสาทเสื่อม

53

โรคหลอดเลือดหัวใจ

57

โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน 62

โรคความดันโลหิตสูง 67

โรคผิวหนัง 73

ไขมันในเส้นเลือดสูง 77

วิธีการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของ

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 83

โภชนาการบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรค 94

เบาหวาน



เลือกรับประทานอาหารอย่างไรเมื่อเป็น 96

เบาหวาน



เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 112

ประเภทต้ม 113

ประเภทนึ่ง / อบ / ย่าง 138

ประเภทผัด 164

ประเภทน้ำพริก 188

ประเภทยำ / สลัด 204

ประเภทของว่าง / ของหวาน 246

เครื่องดื่มสมุนไพร 264