กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
โรงพยาบาลสวนปรุง

คู่มือมาตรฐานอาหารผู้ป่วย และแนวทางการเบิกอาหาร ในโรงพยาบาลสวนปรุง









กลุ่มงานโภชนาการ
โรงพยาบาลสวนปรุง

กันยายน 2569

คู่มือมาตรฐานอาหารผู้ป่วย และแนวทางการเบิกอาหาร ในโรงพยาบาลสวนปรุง



ที่ปรึกษา
นางสาวสุพรรณิกา ไชยวรรณ์

ผู้จัดทำ
นายณัฐภัทร ม่วงงาม

จัดทำครั้งแรก : เมษายน 2568
ปรับปรุงครั้งที่ 1 : กันยายน 2569

คำนำ

กลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลสวนปรุง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการจัดบริการอาหารผู้ป่วยที่มีคุณภาพ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และเหมาะสมกับภาวะสุขภาพของผู้ป่วยแต่ละราย จึงได้จัดทำ “คู่มือมาตรฐานอาหารผู้ป่วย และแนวทางการเบิกอาหารในโรงพยาบาลสวนปรุง” ขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสั่งเบิกอาหารและสนับสนุนการดูแลรักษาผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพ

คู่มือฉบับนี้ได้รวบรวมรายละเอียดของอาหารผู้ป่วยที่จัดให้บริการในโรงพยาบาลสวนปรุง โดยครอบคลุมข้อมูลทางโภชนาการ อาทิ พลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ตลอดจนรูปแบบการจัดอาหาร ตัวอย่างรายการอาหารผู้ป่วย และหลักเกณฑ์ในการสั่งเบิกอาหาร ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีระบบ ถูกต้อง และสอดคล้องกับมาตรฐานที่กำหนด

กลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลสวนปรุงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่แพทย์ แพทย์ประจำบ้าน พยาบาล และบุคลากรผู้เกี่ยวข้อง ในการให้บริการอาหารผู้ป่วยอย่างมีคุณภาพ และสอดคล้องกับหลักโภชนาการ เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อผู้ป่วยของโรงพยาบาลสวนปรุง

กลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลสวนปรุง
กันยายน 2569

สารบัญ

01 คู่มือ
มาตรฐานอาหารผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง 1

02 แนวทางการเบิกอาหาร
แนวทางการเบิกอาหารผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง 40

03 ภาคผนวก
ภาคผนวก 50

01

มาตรฐาน

อาหารผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง

การจัดบริการอาหารผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง

โรงพยาบาลสวนปรุงให้ความสำคัญกับการให้บริการอาหารสำหรับผู้ป่วยจิตเวชที่เข้ารับการรักษาแบบผู้ป่วยใน ซึ่งมักมีความเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการหรือการขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาทและการฟื้นฟูสุขภาพจิต เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างครบถ้วนและเหมาะสมตามภาวะสุขภาพ โดยยึดหลักโภชนบำบัดเฉพาะราย เพื่อส่งเสริมกระบวนการรักษาทางการแพทย์ สนับสนุนการฟื้นฟูสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ และมีบทบาทสำคัญในการลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากภาวะขาดสารอาหารหรือพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ และการตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการในกลุ่มผู้ป่วยจิตเวช เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องภายหลังการกลับไปพักฟื้นที่บ้าน อันเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรค



การจัดบริการอาหารผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง

การจัดบริการอาหารผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง แบ่งตามประเภทของผู้ป่วยเป็นทั้งหมด 4 ประเภท



1. อาหารสามัญ

บริการให้แก่ผู้ป่วยที่นอนเตียงสามัญ

โดยจัดอาหารบริการวันละ 3 มื้อ โดยมื้อเช้าประกอบด้วยข้าวต้มเครื่อง หรือ ข้าวและกับข้าว 1 ชนิด พร้อมผลไม้หรือนม มื้อกลางวันและเย็น แต่ละมื้อจะประกอบด้วย ข้าวและกับข้าว 2 ชนิด พร้อมผลไม้ บริการอาหารโดยใช้ภาชนะเป็นถาดสแตนเลสมีหลุมใส่อาหาร



2. อาหารพิเศษ

บริการให้แก่ผู้ป่วยที่นอนห้องพิเศษเดี่ยว พิเศษคู่ และพิเศษรวม

โดยจัดอาหารบริการวันละ 3 มื้อ และอาหารว่าง 1 มื้อ แต่ละมื้อจะประกอบด้วย ข้าวและกับข้าว 2 ชนิด และอาหารว่าง ผลไม้พร้อมน้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด บริการอาหารโดยจัดเป็นชุดถ้วยแสตนเลสใส่อาหาร

หมายเหตุ ผู้ป่วยประเภทใดต้องทานอาหารตามประเภทของผู้ป่วย ไม่สามารถเพิ่มเงินเพื่อเปลี่ยนแปลงประเภทอาหารได้ เช่น ผู้ป่วยที่นอนเตียงสามัญ ไม่สามารถเพิ่มเงินเพื่อรับประทานอาหารพิเศษได้

การจัดบริการอาหารผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง

การจัดบริการอาหารผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง แบ่งตามประเภทของผู้ป่วยเป็นทั้งหมด 4 ประเภท



3. อาหารพิเศษต่างชาติ

บริการให้แก่ผู้ป่วยสิทธิชาวต่างชาติ (AEC) และสิทธิชาวต่างชาติที่นอนห้องพิเศษ

โดยจัดอาหารบริการวันละ 3 มื้อ และอาหารว่าง 1 มื้อแต่ละมื้อจะประกอบด้วยอาหารจานเดียวต่างชาติ เช่น ชุดอาหารเช้าสไตล์อเมริกัน สปาเก็ตตี้ พาสต้า สลัดต่าง ๆ ฯลฯ และอาหารว่าง ผลไม้พร้อมน้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด บริการอาหารโดยจัดเป็นชุดถ้วยแสตนเลสหรือจานเซรามิค



4. อาหารพิเศษ VVIP

ให้บริการให้แก่ผู้ป่วยที่นอนห้องพิเศษเดี่ยว VVIP

โดยจัดอาหารบริการวันละ 3 มื้อ และอาหารว่าง 2 มื้อ แต่ละมื้อจะประกอบด้วย ข้าวและกับข้าว 3 ชนิดหรืออาหารจานเดียวต่างชาติ และอาหารว่าง ผลไม้ นม พร้อมน้ำดื่ม 600 ซีซี 2 ขวด บริการอาหารโดยจัดเป็นชุดถ้วยเมลามีนใส่อาหาร

หมายเหตุ ผู้ป่วยประเภทใดต้องทานอาหารตามประเภทของผู้ป่วย ไม่สามารถเพิ่มเงินเพื่อเปลี่ยนแปลงประเภทอาหารได้ เช่น ผู้ป่วยที่นอนเตียงสามัญ ไม่สามารถเพิ่มเงินเพื่อรับประทานอาหารพิเศษได้

ตารางสรุปการจัดบริการอาหารผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง

มื้ออาหาร	อาหารสามัญ	อาหารพิเศษ	อาหารพิเศษต่างชาติ	อาหารพิเศษ VVIP
เช้า	• ข้าวต้มเครื่อง **หรือ** ข้าวสวยกับข้าว 1 อย่าง • นมถั่วเหลือง 125 มล.	• ข้าวต้มเครื่องและอาหารว่าง **หรือ** ข้าวสวยกับข้าว 2 อย่าง • น้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด • ผลไม้สด	• ชุดอาหารเช้าอเมริกัน **หรือ** ข้าวผัดอเมริกันและสลัดผัด • น้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด • ผลไม้สด	• ข้าวต้มเครื่อง **หรือ** ข้าวสวยกับข้าว 3 อย่าง • น้ำดื่ม 600 ซีซี 2 ขวด • ผลไม้สด • เครื่องดื่มสมุนไพรร้อน
ว่างเช้า	-	-	-	นมอัลมอลด์ หรือ นมพิตาชิโอ **คู่กับ** เบเกอรี่ หรือ ผลไม้
กลางวัน	• ข้าวสวย + กับข้าว 2 อย่าง **หรือ** อาหารจานเดียว + น้ำซุป • ผลไม้สด	• ข้าวสวย + กับข้าว 2 อย่าง **หรือ** อาหารจานเดียว + เกาเหลา • น้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด • ผลไม้สด	• อาหารประเภทเส้น เช่น สปาเก็ตตี้ พาสต้า เฟตตูชินี่ หรือ มักกะโรนี • น้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด • ผลไม้สด	• ข้าวสวย + กับข้าว 3 อย่าง **หรือ** อาหารจานเดียว + ต้มจืด • น้ำดื่ม 600 ซีซี 2 ขวด • ผลไม้สด
ว่างบ่าย	-	นม น้ำเต้าหู้ หรือ น้ำผลไม้ชนิดกล่อง และขนม 1 ชิ้น	นม น้ำเต้าหู้ หรือ น้ำผลไม้ชนิดกล่อง และขนม 1 ชิ้น	นมกล่อง หรือ นมถั่วเหลือง **คู่กับ** เบเกอรี่ หรือ แครกเกอร์ หรือ ผลไม้
เย็น	• ข้าวสวย + กับข้าว 2 อย่าง • ผลไม้สด	• ข้าวสวย + กับข้าว 2 อย่าง • น้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด • ผลไม้สด	• สลัดผักผลไม้ **หรือ** อาหารประเภทซุป • น้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด • ผลไม้สด	• ข้าวสวย + กับข้าว 3 อย่าง • น้ำดื่ม 600 ซีซี 2 ขวด • ผลไม้สด

หมายเหตุ ผู้ป่วยประเภทใดต้องทานอาหารตามประเภทของผู้ป่วย ไม่สามารถเพิ่มเงินเพื่อเปลี่ยนแปลงประเภทอาหารได้ เช่น ผู้ป่วยที่นอนเตียงสามัญ ไม่สามารถเพิ่มเงินเพื่อรับประทานอาหารพิเศษได้

การจัดบริการอาหารผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง

การจัดบริการอาหารผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง แบ่งตามลักษณะอาหารที่จัดบริการให้กับผู้ป่วย

การจัดบริการอาหารแบ่งตามประเภทของผู้ป่วยแล้วยังแบ่งตามลักษณะของอาหาร ได้อีก 3 ประเภท

1. อาหารทั่วไป
2. อาหารเฉพาะโรค
3. อาหารทางสายให้อาหาร



ลักษณะของอาหารที่บริการผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง



1. อาหารทั่วไป (General Diet)

อาหารที่จัดบริการให้กับผู้ป่วยทั่วๆไปมีอาการไม่รุนแรง และผู้ป่วยที่ไม่จำเป็น ต้องรับประทานอาหาร บำบัดโรค ลักษณะของอาหารจะใกล้เคียงกับอาหารของคนปกติ แต่จะมีการดัดแปลง บ้างเล็กน้อย อาหารประเภทนี้ แบ่งออกตามลักษณะของอาหารและความสามารถในการย่อยได้ดังนี้

1.1 อาหารธรรมดา (Regular Diet)

คืออาหารที่จัดเตรียมขึ้นสำหรับผู้ป่วยที่ไม่มีข้อจำกัดด้านสุขภาพ อาหารธรรมดาจะมีลักษณะคล้ายกับอาหารที่คนปกติรับประทาน โดยจะมีการหลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก อาหารหมักดอง และอาหารที่มีรสจัดมาก

มาตรฐานการกระจายตัวของสารอาหารในอาหารธรรมดา

ชนิดของอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	การกระจายสารอาหารตามพลังงานที่ได้รับต่อวัน		
		คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน
อาหารธรรมดา (สามัญ)	1,600 - 3,000	55 - 60 %	12 - 15 %	25 - 30 %
อาหารธรรมดา (พิเศษ)	2,000	55 %	20 %	25 %
อาหารธรรมดา (ต่างชาติ)	2,000	55 %	20 %	25 %
อาหารธรรมดา (VVIP)	2,000	50 %	25 %	25 %

หมายเหตุ อาหารธรรมดา (สามัญ) จะเป็นการบริการแบบ Decentralized system เป็นการผลิตอาหารที่แผนกโภชนาการ และนำมาตักแบ่งให้ผู้ป่วยแต่ละราย ณ หอผู้ป่วย

ตัวอย่างรายการอาหารธรรมดา

มื้ออาหาร	อาหารสามัญ	อาหารพิเศษ
เช้า	• ข้าวสวย • ผัดฟักทองไข่ • ผลไม้	• ข้าวสวย • แกงจืดเห็ดฟางหมูบด • ปลากะพงนึ่งคื่นฉ่ายเห็ดหอม • (ผัดผักรวมหมู) • ผลไม้
กลางวัน	• ข้าวสวย • แกงจืดเต้าหู้หลอดผักรวมหมูบด • ลาบเมืองไก่ • ผลไม้	• ข้าวผัดรวมมิตรทะเล • ซุปหัวผักกาดไก่แครอท • (ไข่ดาว) • ผลไม้
เย็น	• ข้าวสวย • แกงอ่อมฟักเขียวไก่หั่น • ผัดเปรี้ยวหวานหมูหั่น • ผลไม้	• ข้าวสวย • อกไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ • แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูบด • (ผัดถั่วลันเตาหมู แครอท) • ผลไม้

หมายเหตุ รายการอาหารในวงเล็บ เป็นรายการเพิ่มเติมของอาหารพิเศษ VVIP



ภาพตัวอย่างอาหารธรรมดา

อาหารธรรมดาสามัญ



อาหารธรรมดาพิเศษ



หมายเหตุ อาหารธรรมดา (สามัญ) จะเป็นการบริการแบบ Decentralized system เป็นการผลิตอาหารที่แผนกโภชนาการ และนำมาตักแบ่งให้ผู้ป่วยแต่ละราย ณ หอผู้ป่วย

1.2 อาหารอ่อน (Soft diet)

อาหารอ่อนมีลักษณะ เปื่อย นุ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย รับประทานง่าย และไม่ระคายเคืองกระเพาะอาหารหรือลำไส้ เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพบางอย่าง เช่น ผู้ป่วยที่อยู่ในระยะพักฟื้น ผู้ป่วยที่มีปัญหาในช่องปากหรือลำคอ ผู้ป่วยที่มีปัญหาการย่อย ผู้ป่วยหลังการรักษาด้วยไฟฟ้า(ECT) โดยอาหารอ่อนจะงดอาหารหมักดองอาหารที่มีรสจัด

ตัวอย่างอาหารอ่อนในโรงพยาบาลสวนปรุง เช่น โจ๊ก,ข้าวต้มเครื่อง,ข้าวต้มและกับ

<u>มาตรฐานการกระจายตัวของสารอาหารในอาหารอ่อน</u>

ชนิดของอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	การกระจายสารอาหารตามพลังงานที่ได้รับต่อวัน		
		คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน
อาหารอ่อน (สามัญ)	1,500	55 %	15 %	30 %
อาหารอ่อน (พิเศษ)	1,800	55 %	20 %	25 %
อาหารอ่อน (ต่างชาติ)	1,800	55 %	20 %	25 %
อาหารอ่อน (VVIP)	1,800	50 %	25 %	25 %



ตัวอย่างรายการอาหารอ่อน

มื้ออาหาร	อาหารสามัญ	อาหารพิเศษ
เช้า	• ข้าวต้มขาว • ผัดฟักทองหมูบดไข่ • ผลไม้	• ข้าวต้มขาว • เต้าหู้ไข่ทรงเครื่องกุ้งสด • ผัดกะหล่ำดอกแครอทหมูสับ • (ไข่ตุ๋น) • ผลไม้
กลางวัน	• ข้าวต้มขาว • เต้าหู้ถั่วเหลืองหลอดผัดไข่ • ผัดผักกาดไก่บด • ผลไม้	• ข้าวต้มขาว • ผัดเห็ดออรินจิหมูสับ • ปลาทับทิมผัดต้นหอมญี่ปุ่น • (ไข่ยัดไส้) • ผลไม้
เย็น	• ข้าวต้มขาว • ผัดถั่วฝักยาวหมูบด • ไข่ตุ๋น • ผลไม้	• ข้าวต้มขาว • ต้มจับฉ่ายหมูหั่นเต้าหู้ • แกงจืดผักกาดขาวหมูลูกรอก • (หมูนึ่งไข่เค็ม) • ผลไม้

หมายเหตุ - รายการอาหารในวงเล็บ เป็นรายการเพิ่มเติมของอาหารพิเศษ VVIP
- สำหรับผู้สูงอายุ / ผู้มีปัญหาการบดเคี้ยวและการกลืน อาหารจะมีลักษณะนิ่ม ชิ้นเล็ก สับละเอียด



ภาพตัวอย่างอาหารอ่อน

อาหารอ่อนสามัญ



อาหารอ่อนสามัญ (กับนิ่ม)



อาหารอ่อนพิเศษ



ลักษณะของอาหารที่บริการผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง



อาหารเหลว

อาหารเหลว คือ อาหารที่อยู่ในรูปของของเหลว ไม่มีกาก ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถรับประทานได้ โดยไม่ต้องเคี้ยวหรือย่อยมาก เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกลืน การเคี้ยว การย่อยอาหาร และผู้ป่วยหลังการรักษาด้วยไฟฟ้า หรือระหว่างฟื้นตัวจากอาการเจ็บป่วย

1.3 อาหารเหลวใส (Clear Liquid Diet)

อาหารเหลวใส มีลักษณะเป็นน้ำใส ไม่มีไขมัน ไม่มีเศษอาหาร ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ มีคุณค่าทางสารอาหารไม่ครบถ้วน

ตัวอย่างอาหารเหลวใสที่มีในโรงพยาบาลสวนปรุง คือ น้ำซุปใส น้ำข้าวใส น้ำสมุนไพร น้ำหวาน



คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 600 - 800 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต 148 - 198 กรัม
โปรตีน 2 กรัม
ไขมัน - กรัม

1.4 อาหารเหลวข้น (Full Liquid Diet)

อาหารเหลวข้น มีลักษณะอาหารที่ยังคงอยู่ในรูปของเหลว แต่มีความข้นและให้พลังงานมากกว่าแบบใส ย่อยง่าย ให้สารอาหารมากขึ้น เหมาะกับผู้เริ่มกลับมากินอาหารได้

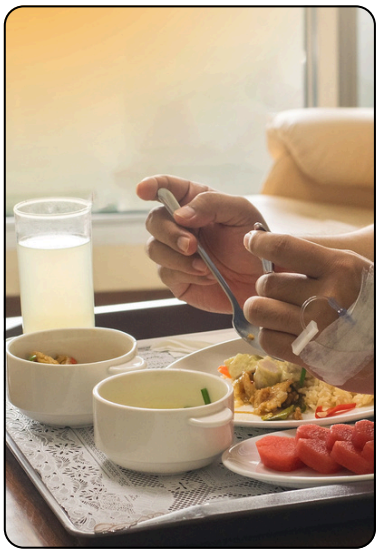
ตัวอย่างอาหารเหลวข้นที่มีในโรงพยาบาลสวนปรุง คือ นมครบส่วน นมถั่วเหลือง ซุปข้นต่างๆ เช่นซุปฟักทอง



คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 900 - 1,200 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต 100 - 165 กรัม
โปรตีน 33 - 60 กรัม
ไขมัน 30 - 47 กรัม

ลักษณะของอาหารที่บริการผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง



2. อาหารเฉพาะโรค (Therapeutic Diet)

อาหารที่มีการดัดแปลงจากอาหารทั่วไป โดยอาจมีการปรับเปลี่ยนอาหารทั้งชนิด ปริมาณสารอาหาร เนื้อสัมผัส และวิธีการประกอบอาหาร ให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ ความเจ็บป่วย หรือโรคที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อสนับสนุนการรักษาทางการแพทย์ในการบำบัดโรค ทำให้ควบคุมอาการของโรค หรือทำให้อาการของโรคดีขึ้น ลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากโรคเรื้อรัง และรักษาสภาวะทางโภชนาการของผู้ป่วย

กลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลสวนปรุง จะแบ่งชนิดของอาหารเฉพาะโรคออกเป็นดังนี้

1. อาหารโรคเบาหวาน (Diabetes mellitus diet)
2. อาหารจำกัดโซเดียม (Low sodium diet)
3. อาหารจำกัดไขมัน (Low fat diet)
4. อาหารโปรตีนสูง (High protein diet)
5. อาหารควบคุมน้ำหนัก/อาหารพลังงานต่ำ (Low calorie diet)
6. อาหารลดกาก (Low fiber diet)
7. อาหารโรคเกาต์/อาหารพิวรีนต่ำ (Low purine diet)
8. อาหารอิสลาม (Islamic food)
9. อาหารเจ/อาหารมังสวิรัติ (Vegan food/Vegetarian food)
10. อาหารผู้ป่วยแอลกอฮอล์ (Alcoholics diet)



2.1 อาหารโรคเบาหวาน (Diabetes mellitus diet)

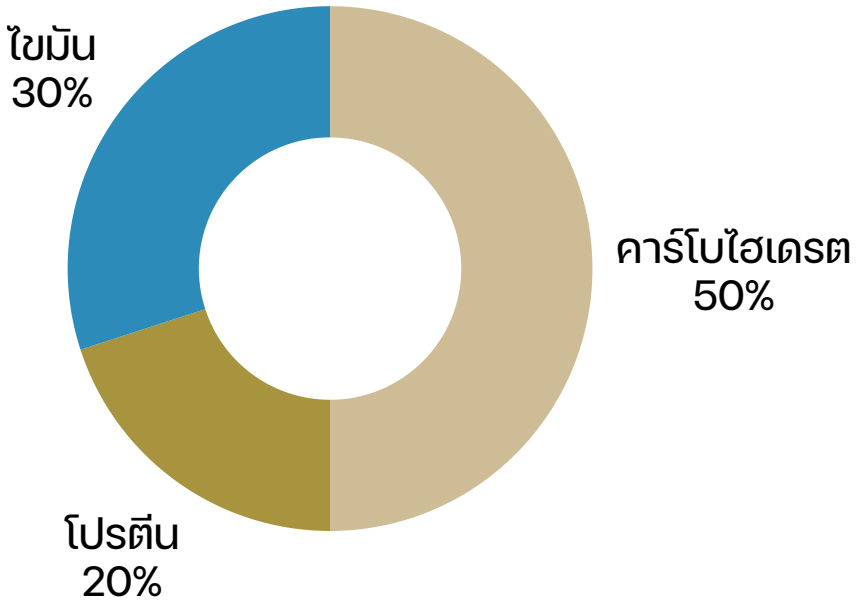
อาหารโรคเบาหวาน เป็นอาหารที่จัดบริการให้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน โดยรูปแบบอาหารที่ช่วยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยให้คงที่ อาหารที่จัดบริการจะมีเลือกชนิด ปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับการควบคุมระดับน้ำตาล เพื่อป้องกันหรือชะลอภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเบาหวาน พร้อมทั้งส่งเสริมสภาวะโภชนาการที่ดีโดยรวมของผู้ป่วย

ลักษณะอาหารที่จัดบริการสำหรับอาหารโรคเบาหวานในโรงพยาบาลสวนปรุง จะมีควบคุมสัดส่วนของคาร์ไบโฮเดรตให้มีสัดส่วนลดลง เน้นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ใช้ข้าวไรซ์เบอร์รี่แทนข้าวขาว เพื่อเพิ่มใยอาหาร เลี่ยงน้ำตาลเชิงเดี่ยว หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์ เพิ่มปริมาณผักในมื้ออาหาร โดยเน้นผักใบเขียว เลือกผลไม้ที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ โดยพิจารณาชนิด และปริมาณบริโภคที่เหมาะสม[1] และเครื่องดื่มที่ผู้ป่วยได้รับ เช่น นม , นมถั่วเหลือง จะเลือกสูตรไม่มีน้ำตาล



มาตรฐานอาหารเบาหวาน

สัดส่วนการกระจายตัวของสารอาหาร[1]



ปริมาณสารอาหารของอาหารเบาหวาน

ประเภทอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
ธรรมดาเบาหวานสามัญ	1,800	225	90	60
ธรรมดาเบาหวานพิเศษ	2,000	250	100	67
อ่อนเบาหวานสามัญ	1,500	188	75	50
อ่อนเบาหวานพิเศษ	1,800	225	90	60

หมายเหตุ : ปริมาณอาหารที่กำหนดนี้สามารถเพิ่มหรือลดได้ตามภาวะโภชนาการ และโรคของผู้ป่วย

ตัวอย่างรายการอาหารธรรมดาเบาหวาน

มื้ออาหาร	อาหารสามัญ	อาหารพิเศษ
เช้า	• ข้าวต้มธัญพืชใส่หมู • ผลไม้สดที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ	• ข้าวต้มขาวผสมไรซ์เบอร์รี่ • ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง • ผัดขิงไก่เห็ดหูหนูหอมใหญ่ • (หมูนึ่งไข่เค็ม) • ผลไม้สดที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ
กลางวัน	• ข้าวไรซ์เบอร์รี่ • แกงจืดไข่น้ำหมูหั่นหอมใหญ่ • ผัดกระเพราถั่วฝักยาวไก่บด • ผลไม้สดที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ	• ข้าวไรซ์เบอร์รี่ • อกไก่น้ำแดง • ต้มยำปลาเห็ดนางฟ้า • (ไข่ต้ม) • ผลไม้สดที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ
เย็น	• ข้าวไรซ์เบอร์รี่ • ต้มข่าไก่เห็ดนางฟ้า • ผัดบวบไข่ • ผลไม้สดที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ	• ข้าวไรซ์เบอร์รี่ • แกงส้มดอกแคปลาช่อน • หมูอบ • (เต้าหู้ทรงเครื่อง) • ผลไม้สดที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ

หมายเหตุ - รายการอาหารในวงเล็บ เป็นรายการเพิ่มเติมของอาหารพิเศษ VVIP
- ผลไม้สดที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ โดยพิจารณาชนิดผลไม้ เช่น ฝรั่ง,แก้วมังกร, แอปเปิ้ล ฯลฯ และควบคุมส่วนบริโภคประมาณ 1 ส่วน/มื้อ โดยแต่ละมื้อชนิดผลไม้จะไม่ซ้ำกันภายใน 1 วัน



2.2 อาหารจำกัดโซเดียม (Low sodium diet)

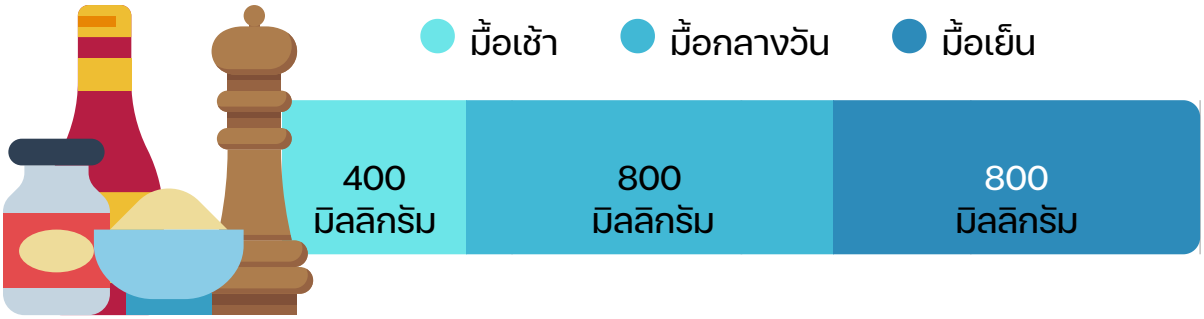
อาหารจำกัดโซเดียม มีลักษณะอาหารจะไม่แตกต่างจากอาหารทั่วไป แต่จะจำกัดปริมาณโซเดียม หรือเกลือ แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2567 ของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย แนะนำการบริโภคโซเดียมประมาณ ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน[2] ซึ่งเทียบได้กับเกลือแกง ประมาณ 5 กรัม/วัน หรือ 1 ช้อนชา เพื่อควบคุมโซเดียมในอาหาร ลดการคั่งของโซเดียมในเลือด ช่วยรักษาสภาวะน้ำในร่างกายให้อยู่ในระดับปกติ ลดภาวะบวมน้ำ ควบคุมและป้องกันความดันโลหิตสูง รวมทั้งป้องกันการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว

ลักษณะอาหารที่จัดบริการสำหรับอาหารจำกัดโซเดียมในโรงพยาบาลสวนปรุงใช้หลักการ DASH DIET โดยใช้ข้าวไรซ์เบอร์รี่แทนข้าวขาว เพื่อเพิ่มใยอาหาร หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์ งดอาหารแปรรูปและอาหารหมักดอง เพิ่มปริมาณผักในมื้ออาหาร โดยเน้นผักใบเขียว เพิ่มรสชาติด้วยสมุนไพรและเครื่องเทศธรรมชาติ

ควบคุมการใช้เครื่องปรุงรสแยกปรุงประกอบโดยให้**ปริมาณโซเดียมที่ได้จากการปรุงรสไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน** โดยแบ่งกระจายเป็น

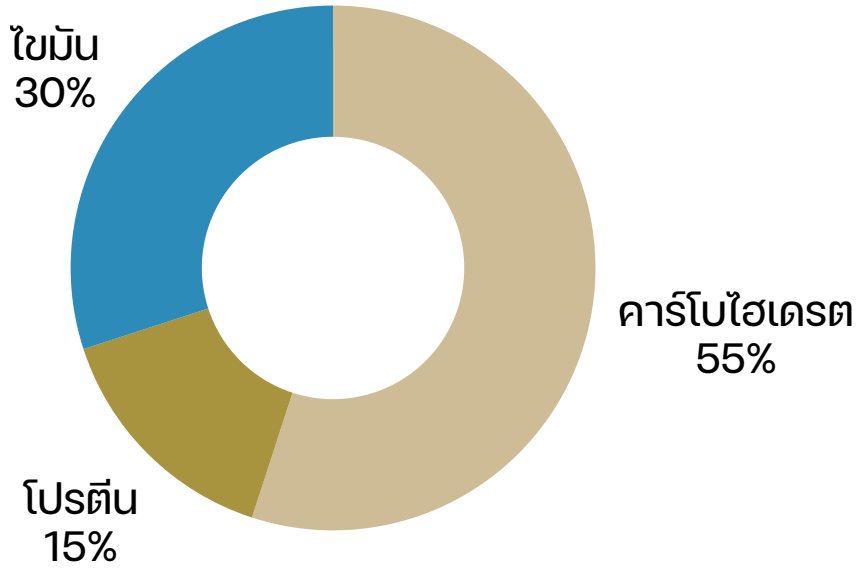
- **มื้อเช้า** ปริมาณโซเดียม 400 มิลลิกรัม/วัน
- **มื้อกลางวันและเย็น** ปริมาณโซเดียม 800 มิลลิกรัม/วัน

ปริมาณโซเดียมที่ได้จากการปรุงรสแต่ละมื้อ



มาตรฐานอาหารจำกัดโซเดียม : โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม/วัน

สัดส่วนการกระจายตัวของสารอาหาร



ปริมาณสารอาหารของอาหารจำกัดโซเดียม

ประเภทอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
อาหารอ่อน	1,500	205	56	50
อาหารธรรมดา	1,800	248	68	60

หมายเหตุ : ปริมาณอาหารที่กำหนดนี้สามารถเพิ่มหรือลดได้ตามภาวะโภชนาการ และโรคของผู้ป่วย

2.3 อาหารจำกัดไขมัน (Low fat diet)

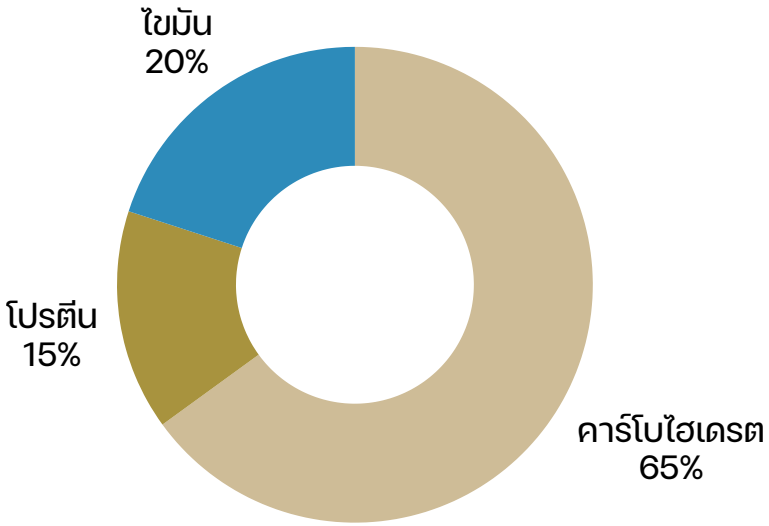
อาหารจำกัดไขมันเป็นอาหารที่ลดปริมาณไขมัน โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ เพื่อลดระดับไขมันในเลือด (คอเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์) ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ **เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ ตับอ่อนอักเสบ ไขมันในเลือดสูง**

แนวทางเวชปฏิบัติการรักษาภาวะไขมันผิดปกติในเลือดโดยไม่ใช้ยา (Lifestyle modification) ในแนวทางเวชปฏิบัติการใช้ยารักษาภาวะไขมันผิดปกติในเลือด เพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด พ.ศ. 2567 ของราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย แนะนำรูปแบบอาหารที่ประกอบด้วย ผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี แหล่งโปรตีนมาจากปลา สัตว์ทะเล สัตว์ปีก ผลิตภัณฑ์จาก นมไขมันต่ำ และลดการบริโภคเนื้อแดง เนื้อสัตว์แปรรูป ขนมหวาน เครื่องดื่มที่เติมน้ำตาล[3]

ลักษณะอาหารที่จัดบริการสำหรับอาหารจำกัดไขมันในโรงพยาบาลสวนปรุง ใช้ข้าวไรซ์เบอร์รี่แทนข้าวขาว เพื่อเพิ่มใยอาหาร ลดสัดส่วนปริมาณไขมันลด เน้นกระบวนการประกอบอาหารต้ม นึ่ง ตุ๋น หลีกเลี่ยงการทอด ใช้นมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองแทนกะทิในการปรุงประกอบ หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์ งดอาหารแปรรูป เพิ่มปริมาณผักในมื้ออาหาร



สัดส่วนการกระจายตัวของสารอาหารของอาหารจำกัดไขมัน



ไขมันรวม ไม่เกินร้อยละ 20 – 25 ของพลังงานรวมต่อวัน[3]

ปริมาณสารอาหารของอาหารจำกัดไขมัน

ประเภทอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
อาหารอ่อน	1,500	244	56	33
อาหารธรรมดา	1,800	290	68	40

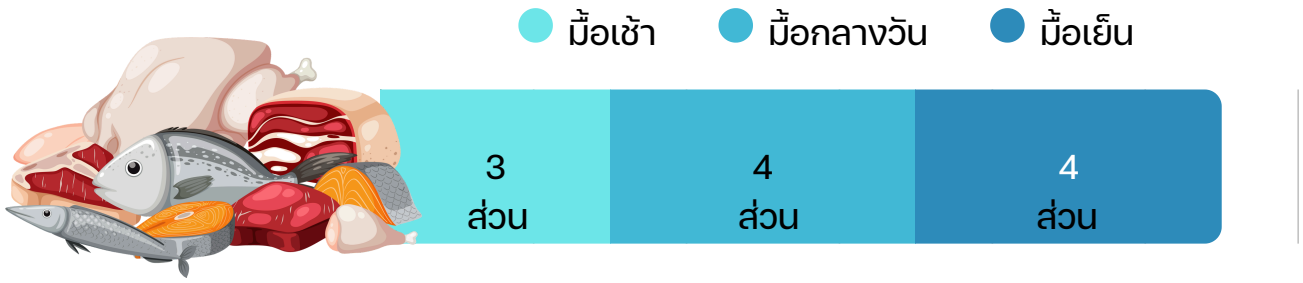
หมายเหตุ : ปริมาณอาหารที่กำหนดนี้สามารถเพิ่มหรือลดได้ตามภาวะโภชนาการ และโรคของผู้ป่วย

2.4 อาหารโปรตีนสูง (High protein diet)

อาหารโปรตีนสูง เป็นอาหารที่จัดบริการให้กับผู้ป่วยที่มีโปรตีนไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยเป็นอาหารที่เพิ่มปริมาณ โปรตีนคุณภาพดี เพื่อช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ รักษามวลกล้ามเนื้อ และส่งเสริมการฟื้นฟูร่างกาย **เหมาะกับผู้ป่วยผู้ที่มีแผลเรื้อรัง ผู้ที่มีภาวะขาดสารอาหาร หรือมีการสูญเสียโปรตีนสูง** โดยปริมาณโปรตีนมากกว่าร้อยละ 15 - 20 ของพลังงานรวม หรือประมาณ 1.2 - 2.0 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน (ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค) [4]

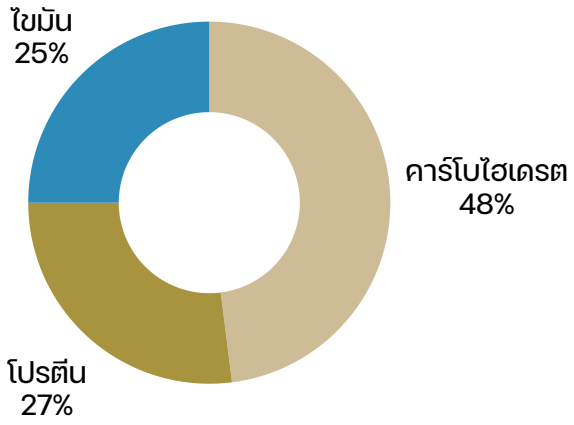
มาตรฐานอาหารโปรตีนสูงของโรงพยาบาลสวนปรุง จะจัด**ปริมาณโปรตีน 100 กรัม/วัน โดยใช้โปรตีนคุณภาพดี** เช่น ไข่ขาว เนื้อสัตว์ ฯลฯ ซึ่งจะเพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์ในกับข้าวแต่ละมื้ออาหาร และเสริมไข่หรือนมเพิ่มเติมจากมื้ออาหารปกติ ทั้งนี้ในกรณีที่ผู้ป่วยทานได้น้อย ทำให้ได้ปริมาณโปรตีนที่ไม่เพียงพอจากอาหารอาจใช้เวย์โปรตีนไอโซเลตชนิดผงเพิ่มเติมได้ ซึ่งปริมาณโปรตีนที่กำหนดนี้สามารถเพิ่มหรือลดได้ตามภาวะโภชนาการ และโรคของผู้ป่วย

<u>ปริมาณหมวดเนื้อสัตว์ที่ได้รับแต่ละมื้อ</u>

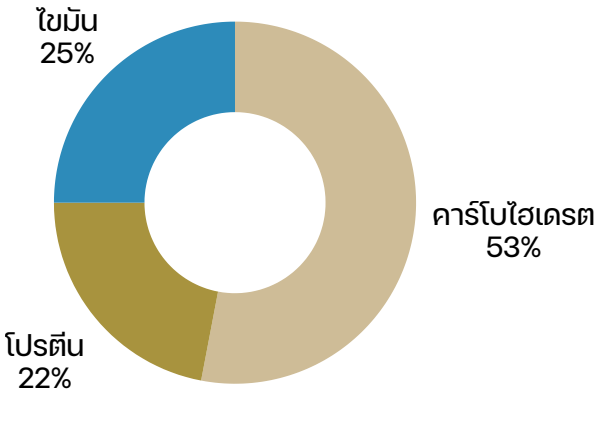


มาตรฐานอาหารโปรตีนสูง (โปรตีน 100 กรัม/วัน)

สัดส่วนการกระจายตัวของสารอาหาร



อาหารอ่อน 1,500 กิโลแคลอรี



อาหารธรรมดา 1,800 กิโลแคลอรี

ปริมาณสารอาหารของอาหารโปรตีนสูง

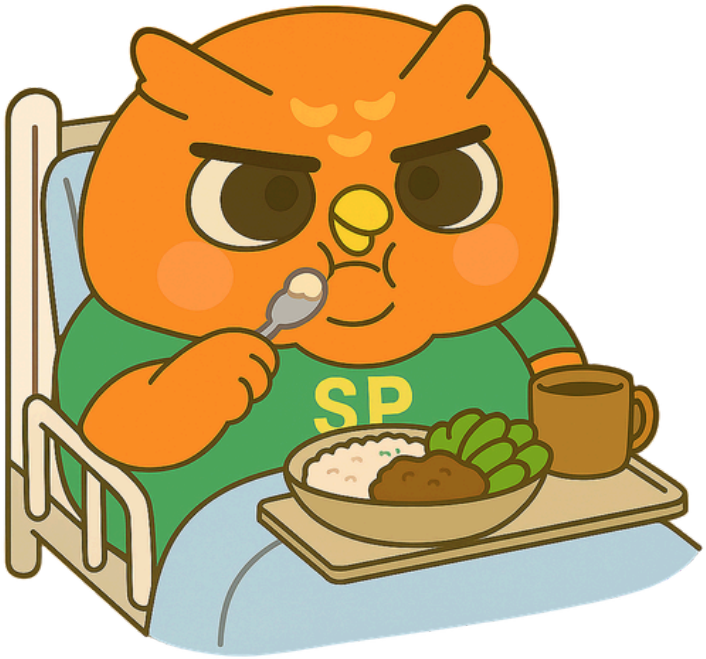
ประเภทอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
อาหารอ่อน	1,500	180	100	42
อาหารธรรมดา	1,800	240	100	50

หมายเหตุ : ปริมาณอาหารที่กำหนดนี้สามารถเพิ่มหรือลดได้ตามภาวะโภชนาการ และโรคของผู้ป่วย

2.5 อาหารควบคุมน้ำหนัก/อาหารพลังงานต่ำ (Low calorie diet)

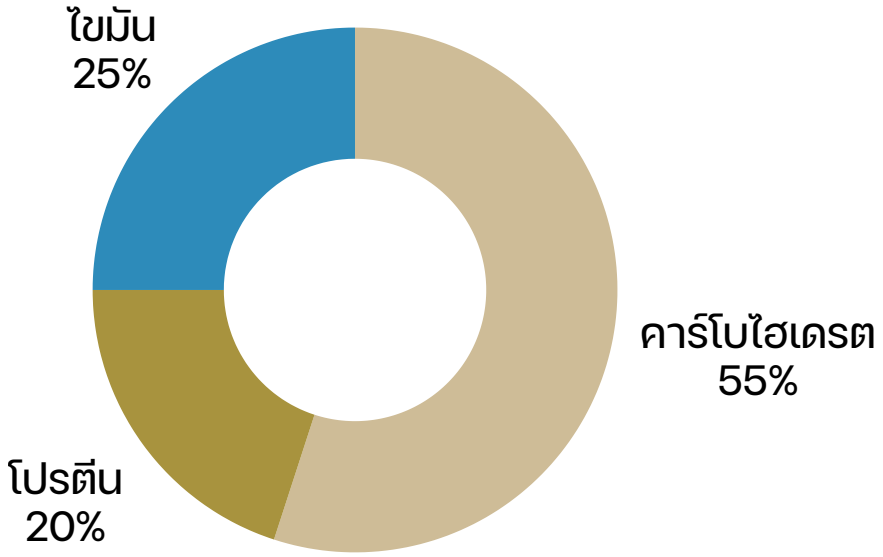
อาหารควบคุมน้ำหนัก/อาหารพลังงานต่ำเป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำกว่าความต้องการของร่างกายเพื่อควบคุมหรือลดน้ำหนักอย่างเหมาะสม และลดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ โดยมุ่งเน้นการเลือกใช้วัตถุดิบไขมันต่ำ น้ำตาลต่ำ เพิ่มผัก ผลไม้ และควบคุมปริมาณการบริโภค **เหมาะกับผู้ป่วยที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน หรือภาวะอ้วน และโรคที่เกี่ยวข้องกับเมตาบอลิก**

ลักษณะอาหารที่จัดบริการสำหรับอาหารควบคุมน้ำหนักในโรงพยาบาลสวนปรุง มี**การควบคุมพลังงาน 1,200 แคลอรี่/วัน**[5] ใช้ข้าวไรซ์เบอร์รี่แทนข้าวขาว เพื่อเพิ่มใยอาหาร เพิ่มปริมาณโปรตีนเพิ่มขึ้น ทำให้อิ่มนาน เน้นกระบวนการประกอบอาหารที่พลังงานต่ำ ต้ม นึ่ง ตุ๋น หลีกเลี่ยงการทอด หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์ งดอาหารแปรรูป เพิ่มปริมาณผักในมื้ออาหาร



มาตรฐานอาหารพลังงานต่ำ (1,200 กิโลแคลอรี/วัน)

สัดส่วนการกระจายตัวของสารอาหาร



ปริมาณสารอาหารของอาหารพลังงานต่ำ

ประเภทอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
อาหารอ่อน	1,200	165	60	33
อาหารธรรมดา	1,200	165	60	33

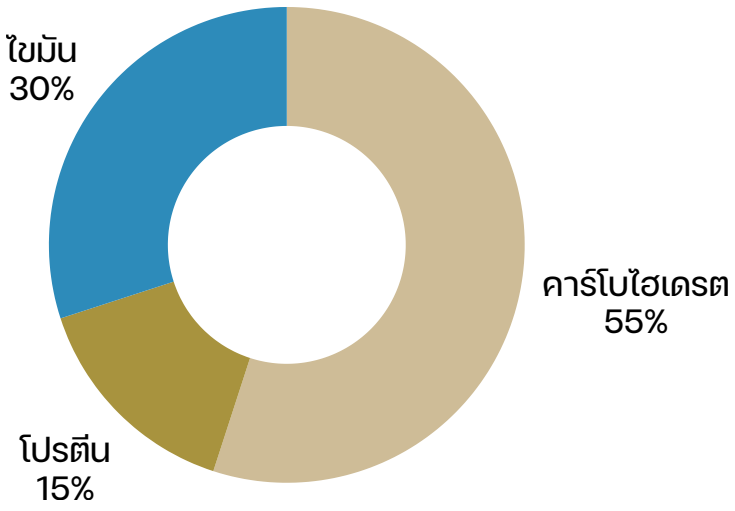
หมายเหตุ : ปริมาณอาหารที่กำหนดนี้สามารถเพิ่มหรือลดได้ตามภาวะโภชนาการ และโรคของผู้ป่วย

2.6 อาหารลดกาก (Low fiber diet)

อาหารลดกากเป็นอาหารที่อ่อนนุ่ม ย่อยง่าย ลดปริมาณกากใยอาหาร โดยถูกจำกัดปริมาณใยอาหาร (Fiber) ไม่เกิน 10-15 กรัมต่อวัน[6] ร่วมกับการงดอาหารที่กระตุ้นให้เกิดกากหรือการบีบตัวของลำไส้ เช่น นมวัว เพื่อลดการทำงานของทางเดินอาหาร เหมาะกับผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้ ลำไส้อักเสบ ท้องเสีย ท้องร่วงอย่างรุนแรง

ลักษณะอาหารที่จัดบริการสำหรับอาหารลดกากในโรงพยาบาลสวนปรุง เลือกใช้ข้าวขาว และเลือกวัตถุดิบที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกากใยสูง งดผัก ถั่ว เมล็ดแห้ง เมล็ดธัญพืชต่างๆ

สัดส่วนการกระจายตัวของสารอาหารของอาหารลดกาก



ปริมาณสารอาหารของอาหารลดกาก

ประเภทอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
อาหารอ่อน	1,500	205	56	50
อาหารธรรมดา	1,800	248	68	60

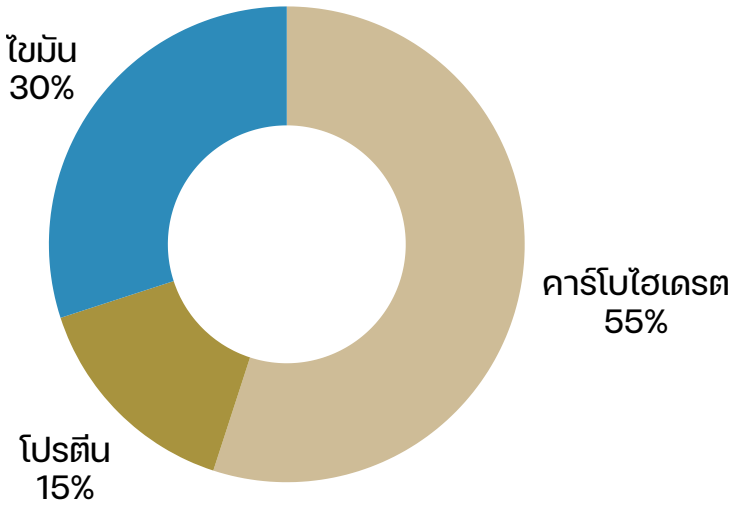
หมายเหตุ : ปริมาณอาหารที่กำหนดนี้สามารถเพิ่มหรือลดได้ตามภาวะโภชนาการ และโรคของผู้ป่วย

2.7 อาหารโรคเกาต์/อาหารพิวรีนต่ำ (Low purine diet)

แนวทางล่าสุดของสมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย ในแนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการรักษาเกาต์และกรดยูริกในเลือดสูง พ.ศ.2569 มีประเด็นสำคัญที่เน้นรูปแบบอาหารโดยรวม ไม่ได้เน้นเพียงจำกัดอาหารที่มีพิวรีนสูง โดยมีคำแนะนำให้หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ทุกชนิด,จำกัดเนื้อแดง,จำกัดอาหารทะเล,จำกัดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และจำกัดน้ำผลไม้[7]

ลักษณะอาหารที่จัดบริการสำหรับอาหารโรคเกาต์ในโรงพยาบาลสวนปรุง มีการดัดแปลงจากอาหารผู้ป่วยทั่วไป เปลี่ยนแหล่งคาร์โบไฮเดรตจากข้าวไม่ขัดสี (ข้าวไรซ์เบอร์รี่) เป็นข้าวขัดสี (ข้าวขาว) วัตถุดิบเน้นอาหารที่ระดับพิวรีนต่ำ งดสัตว์ปีก อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ทุกชนิด ผักบางชนิด เช่น ชะอม ตำลึง นมถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

สัดส่วนการกระจายตัวของสารอาหารของอาหารโรคเกาต์/อาหารพิวรีนต่ำ



ปริมาณสารอาหารของอาหารโรคเกาต์/อาหารพิวรีนต่ำ

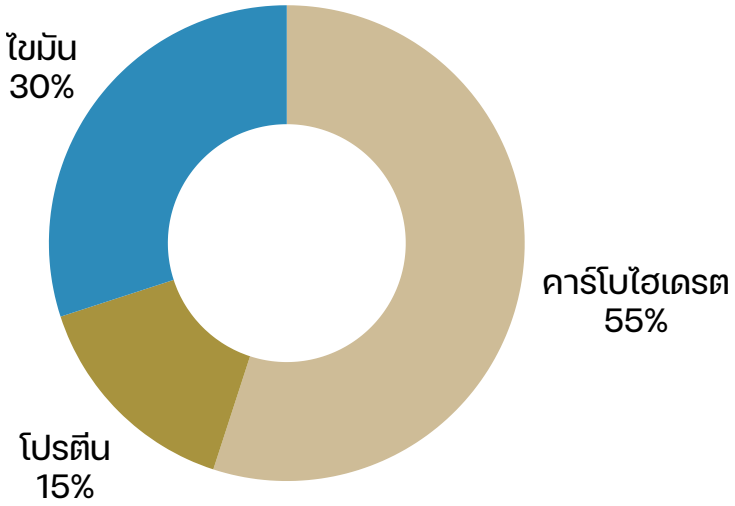
ประเภทอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
อาหารอ่อน	1,500	205	56	50
อาหารธรรมดา	1,800	248	68	60

หมายเหตุ : ปริมาณอาหารที่กำหนดนี้สามารถเพิ่มหรือลดได้ตามภาวะโภชนาการ และโรคของผู้ป่วย

2.8 อาหารอิสลาม (Islamic food)

อาหารอิสลามเป็นอาหารที่จัดบริการให้แก่ผู้ป่วยที่นับถือศาสนาอิสลาม ลักษณะอาหารอิสลามที่จัดบริการในโรงพยาบาลสวนปรุงจะคล้ายกับอาหารผู้ป่วยทั่วไป แต่จะงดเนื้อหมู และผลิตภัณฑ์จากหมูทุกชนิด งดเลือดสัตว์ และอาหารต้องห้ามตามหลักของศาสนาอิสลาม

สัดส่วนการกระจายตัวของสารอาหารของอาหารอิสลาม



ปริมาณสารอาหารของอาหารอิสลาม

ประเภทอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
อาหารอ่อน	1,500	205	56	50
อาหารธรรมดา	1,800	248	68	60

หมายเหตุ : ปริมาณอาหารที่กำหนดนี้สามารถเพิ่มหรือลดได้ตามภาวะโภชนาการ และโรคของผู้ป่วย

2.9 อาหารเจ/อาหารมังสวิรัติ (Vegan food/Vegetarian food)

อาหารเจเป็นอาหารที่จัดบริการให้แก่ผู้ป่วยที่รับประทานอาหารเจ ลักษณะอาหารจะเหมือนอาหารทั่วไป แต่จะ**งดอาหารประเภทเนื้อสัตว์** รวมถึงไข่ นม เนย **และผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์ทุกชนิด** เช่น น้ำปลา ซอสหอยนางรม **รวมทั้งหลีกเลี่ยงผักที่มีกลิ่นฉุน** แหล่งของโปรตีนที่จะจัดให้อาหารเจจะเน้นเป็นโปรตีนเกษตร โปรตีนจากถั่ว เต้าหู้



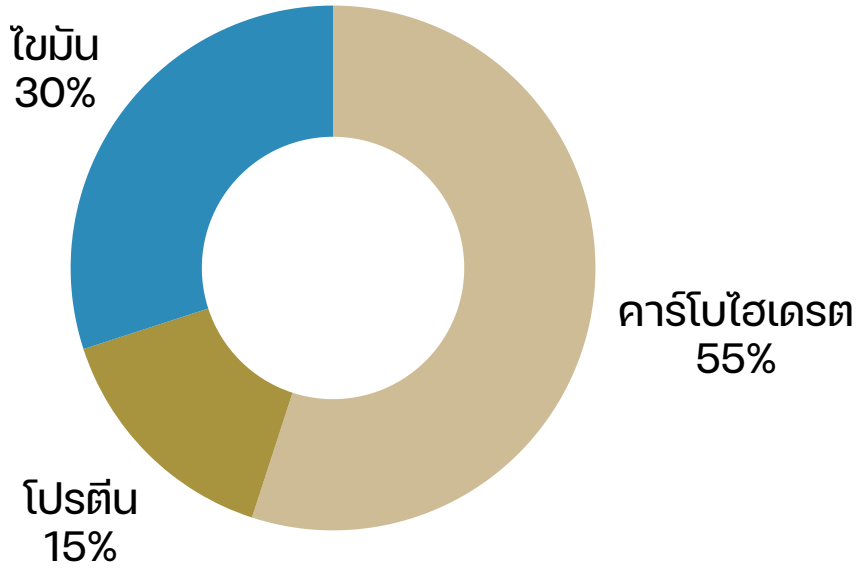
อาหารมังสวิรัติเป็นอาหารที่จัดบริการให้แก่ผู้ป่วยที่รับประทานอาหารมังสวิรัติ ลักษณะอาหารที่งดเว้นเนื้อสัตว์เป็นหลัก โดยเน้นผัก ผลไม้ ธัญพืช และพืชตระกูลถั่วเป็นสำคัญ ไม่ได้มีข้อห้ามเรื่องผักที่มีกลิ่นฉุนเหมือนอาหารเจ และอาจอนุญาตให้บริโภคผลิตภัณฑ์จากสัตว์บางชนิด ขึ้นอยู่กับประเภทของมังสวิรัติ

1. **วีแกน (Vegan)**
   ไม่รับประทานอาหารจากสัตว์เลย รวมถึงไข่ นม น้ำผึ้ง เจลาติน
2. **มังสวิรัติแบบแลคโต (Lacto-vegetarian)**
   รับประทานผลิตภัณฑ์นม แต่ไม่กินไข่และเนื้อสัตว์
3. **มังสวิรัติแบบไข่ (Ovo-vegetarian)**
   รับประทานไข่ แต่ไม่กินนมและเนื้อสัตว์
4. **มังสวิรัติแบบแลตโต-โอโว (Lacto-ovo vegetarian)**
   รับประทานทั้งไข่และนม แต่ไม่กินเนื้อสัตว์
5. **มังสวิรัติแบบยืดหยุ่น (Flexitarian Diet)**
   กึ่งมังสวิรัติ เป็นการทานอาหารแบบมังสวิรัติแบบยืดหยุ่น รับประทานพืชเป็นหลักแต่บางครั้งกินเนื้อสัตว์ได้



มาตรฐานอาหารพลังงานอาหารเจ/อาหารมังสวิรัติ

สัดส่วนการกระจายตัวของสารอาหาร



ปริมาณสารอาหารของอาหารเจ/อาหารมังสวิรัติ

ประเภทอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
อาหารอ่อน	1,500	205	56	50
อาหารธรรมดา	1,800	248	68	60

หมายเหตุ : ปริมาณอาหารที่กำหนดนี้สามารถเพิ่มหรือลดได้ตามภาวะโภชนาการ และโรคของผู้ป่วย

: เนื่องจากรูปแบบการทานอาหารเจ และมังสวิรัติ มีความคล้ายคลึงกัน แต่ข้อจำกัดรายละเอียดแตกต่างกันในแต่ละรูปแบบ ควรสอบถามรายละเอียดอาหารของผู้ป่วยให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับอาหารที่ถูกต้องตามความต้องการและความเชื่อ

2.10 อาหารผู้ป่วยแอลกอฮอล์ (Alcoholics diet)

อาหารแอลกอฮอล์เป็นอาหารที่จัดบริการให้แก่ผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์ โดยเป็นอาหารที่เน้นฟื้นฟูภาวะขาดสารอาหาร โดยเฉพาะวิตามินบี 1 (ไทอามีน) เนื่องจากผู้ป่วยแอลกอฮอล์เรื้อรังมักขาดสารอาหารรุนแรงต้องระวังภาวะ Wernicke's encephalopathy และภาวะตับเสื่อมร่วมด้วย[8]

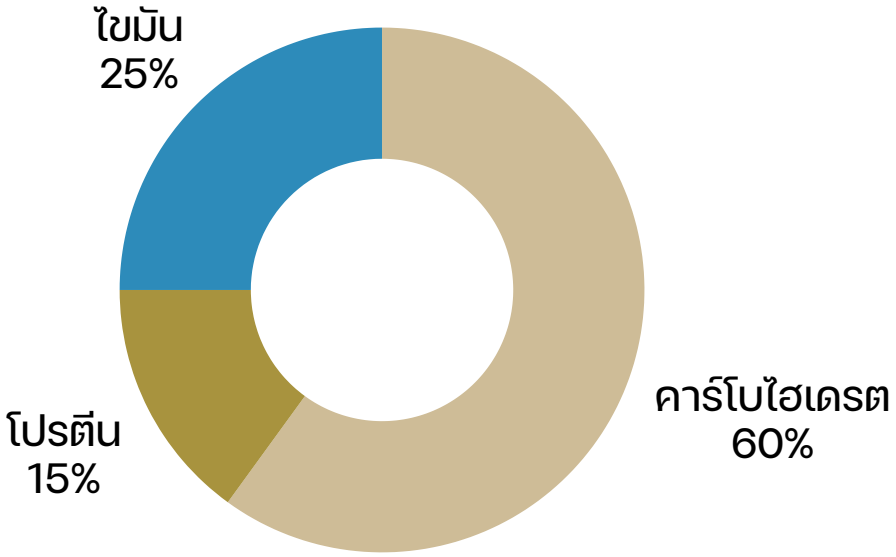
ลักษณะอาหารแอลกอฮอล์ที่จัดบริการในโรงพยาบาลสวนปรุงจะคล้ายกับอาหารผู้ป่วยทั่วไป แต่มีดัดแปลงอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารเพิ่มเติมจากอาหารผู้ป่วยทั่วไป

- **แหล่งของคาร์โบไฮเดรต ข้าวแป้ง จะข้าวสวยหุงผสมถั่วเหลือง**
  เนื่องจากถั่วเหลืองเป็นแหล่งอุดมไปด้วยวิตามินบี ที่ผู้ป่วยแอลกอฮอล์มักจะขาด
- **สำหรับผู้ป่วยแอลกอฮอล์ เพิ่มผลไม้มื้อว่างอีก 2 มื้อ**
  ในเวลา 10.00 น. และ 14.00 น. รวมเป็น 5 มื้อ



มาตรฐานอาหารพลังงานอาหารผู้ป่วยแอลกอฮอล์

สัดส่วนการกระจายตัวของสารอาหาร



ปริมาณสารอาหารของอาหารผู้ป่วยแอลกอฮอล์

ประเภทอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
อาหารอ่อน	1,500	225	56	42
อาหารธรรมดา	1,800	270	68	50

หมายเหตุ : ปริมาณอาหารที่กำหนดนี้สามารถเพิ่มหรือลดได้ตามภาวะโภชนาการ และโรคของผู้ป่วย

ตารางแสดงรูปแบบการจัดบริการอาหารแอลกอฮอล์

มื้ออาหาร	อาหารสามัญแอลกอฮอล์	อาหารพิเศษ
เช้า	• ข้าวต้มเครื่อง หรือ ข้าวสวยหุงผสมถั่วเหลือง • กับข้าว 1 อย่าง • นมถั่วเหลืองหวานน้อยชนิดกล่อง 125 มิลลิลิตร หรือผลไม้	• ข้าวต้มเครื่อง • ขนมปังหรือซาลาเปา • ผลไม้ • น้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด **หรือ** • ข้าวสวยหุงผสมถั่วเหลือง • กับข้าว 2 อย่าง • ผลไม้ • น้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด
ว่างเช้า	• ผลไม้ (กล้วย)	• ผลไม้ (กล้วย)
กลางวัน	• ข้าวสวยหุงผสมถั่วเหลือง หรือ ข้าวเหนียว • กับข้าว 2 อย่าง • ผลไม้ **หรือ** • อาหารจานเดียว น้ำซุป หรือเกาเหลา • ผลไม้	• ข้าวสวยหุงผสมถั่วเหลือง หรือ ข้าวเหนียว • กับข้าว 2 อย่าง • ผลไม้ • น้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด **หรือ** • อาหารจานเดียว น้ำซุป หรือเกาเหลา • ผลไม้ • น้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด
ว่างบ่าย	• ผลไม้ (กล้วย)	• นม น้ำเต้าหู้ หรือน้ำผลไม้ชนิดกล่อง 180 ซีซี ขึ้นไป • ขนม 1 ชิ้น หรือผลไม้
เย็น	• ข้าวสวยหุงผสมถั่วเหลือง • กับข้าว 2 อย่าง • ผลไม้	• ข้าวสวยหุงผสมถั่วเหลือง • กับข้าว 2 อย่าง • ผลไม้ • น้ำดื่ม 600 ซีซี 1 ขวด

ลักษณะของอาหารที่บริการผู้ป่วยโรงพยาบาลสวนปรุง

3. อาหารทางสายให้อาหาร (Tube feeding)

อาหารมื้อหลักที่จัดบริการแก่ผู้ป่วยที่ไม่สามารถรับประทานอาหารทางปากได้ แต่ระบบทางเดินอาหารยังสามารถทำงานได้อยู่ โดยอาหารประเภทนี้จะมีลักษณะเหลว สามารถไหลผ่านสายให้อาหารเข้าสู่กระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็กของผู้ป่วยโดยตรง เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย



Tube feeding



ONS

อาหารเสริมสูตรดื่ม (Oral Nutritional Supplements: ONS)

อาหารชนิดพร้อมบริโภคที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพื่อเสริมนอกเหนือจากอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่รับประทานอาหารทางปากได้น้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

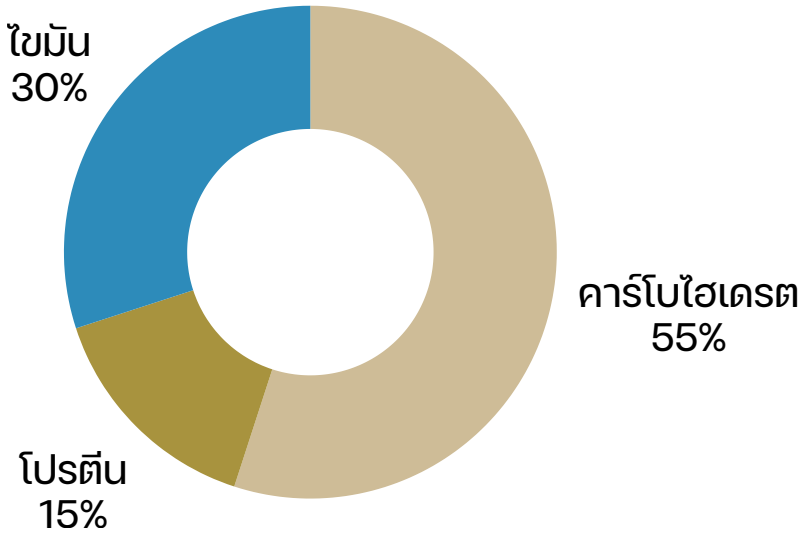
เนื่องจากกลุ่มงานโภชนาการ มีข้อจำกัดด้านสถานที่ จึงได้ใช้อาหารทางการแพทย์สำเร็จรูป ชนิดผงละลายน้ำ สำหรับอาหารทางสายให้อาหาร และอาหารเสริมสูตรดื่ม เพื่อให้หอผู้ป่วยนำไปชงให้แก่ผู้ป่วย

มาตรฐานอาหารทางสายให้อาหาร และอาหารเสริมสูตรดื่ม

อาหารทางการแพทย์สำเร็จรูป
สูตรมาตรฐาน (Standard formula) : BLENDERA-MF
สำหรับผู้ที่ป่วยทั่วไปมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการ



สัดส่วนการกระจายตัวของสารอาหารของ BLENDERA-MF



มาตรฐานอาหารทางสายให้อาหาร และอาหารเสริมสูตรดื่ม

ปริมาณสารอาหารของ BLENDERA-MF

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
200	27.8	7.4	6.8
250	34.8	9.3	8.5
300	41.7	11.1	10.2
800	111.2	29.6	27.2
1,000	139.0	37.0	34.0
1,200	166.8	44.4	40.8
1,400	194.6	51.8	47.6
1,600	222.4	59.2	54.4
1,800	250.2	66.6	61.2
2,000	278.0	74.0	68.0

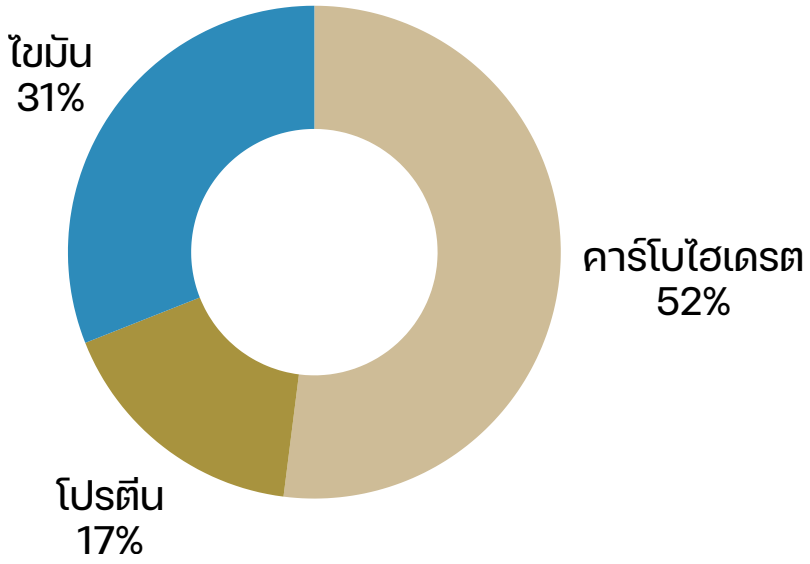
หมายเหตุ : ในกรณีที่ผู้ป่วยได้รับอาหารทางสายให้อาหารมีความต้องการโปรตีนมากกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ตามคำสั่งเพิ่ม ทางกลุ่มงานโภชนาการจะใช้ไข่ขาวชนิดผงชั่งตวงตามสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นนำไปผสมกับอาหารทางการแพทย์สำเร็จรูปให้แก่ผู้ป่วย

มาตรฐานอาหารทางสายให้อาหาร และอาหารเสริมสูตรดื่ม

อาหารทางการแพทย์สำเร็จรูป
สูตรสำหรับเบาหวาน (Diabetes disease-specific formula) : GEN-DM MF
สำหรับผู้ที่ป่วยที่เป็นเบาหวาน , ผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด



สัดส่วนการกระจายตัวของสารอาหารของ GEN-DM MF



มาตรฐานอาหารทางสายให้อาหาร และอาหารเสริมสูตรดื่ม

ปริมาณสารอาหารของ GEN-DM MF (สูตรเบาหวาน)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
200	26.2	8.5	6.8
250	32.8	10.7	8.5
300	39.3	12.8	10.2
800	104.9	34.1	27.1
1,000	131.1	42.6	33.9
1,200	157.3	51.1	40.7
1,400	183.5	59.6	47.5
1,600	209.8	68.2	54.2
1,800	236.0	76.7	61.0
2,000	262.2	85.2	67.8

หมายเหตุ : ในกรณีที่ผู้ป่วยได้รับอาหารทางสายให้อาหารมีความต้องการโปรตีนมากกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ตามคำสั่งเพิ่ม ทางกลุ่มงานโภชนาการจะใช้ไข่ขาวชนิดผงชั่งตวงตามสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นนำไปผสมกับอาหารทางการแพทย์สำเร็จรูปให้แก่ผู้ป่วย

02

แนวทาง

การเบิกอาหารผู้ป่วยใน โรงพยาบาลสวนปรุง

แนวทางการเบิกอาหารในโรงพยาบาลสวนปรุง

โรงพยาบาลสวนปรุงเป็นโรงพยาบาลที่ให้บริการผู้ป่วยจิตเวชทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน ซึ่งผู้ป่วยในที่เข้ารับการรักษา ประกอบด้วย **ผู้ป่วยสามัญ ผู้ป่วยพิเศษ ผู้ป่วยพิเศษต่างชาติ และผู้ป่วยพิเศษVVIP** จึงต้องจัดอาหารให้บริการผู้ป่วยให้เหมาะสมกับประเภทและสิทธิการรักษา จำนวน 3 มื้อต่อวัน โดยใช้การจ้างเหมาประกอบอาหาร จากบริษัทเอกชนภายนอก

ระบบการบริการอาหารของโรงพยาบาลสวนปรุง จะเป็นการบริการแบบ **Mixed system** โดยมีระบบการบริการอาหารมีทั้ง 2 ระบบ โดย**อาหารธรรมดาจะเป็นการบริการแบบ Decentralized system** เป็นการผลิตอาหารที่แผนกโภชนาการ มีขนส่งกระจายอาหารในภาชนะขนาดใหญ่รวมกันและนำมาตักแบ่งให้ผู้ป่วยแต่ละราย ณ หอผู้ป่วย **ส่วนอาหารอ่อน อาหารเหลว อาหารเฉพาะโรค อาหารทางสายให้อาหาร และอาหารเสริมอื่นๆ จะเป็นการบริการแบบ Centralized system** ซึ่งเป็นการผลิต จัดอาหารและแบ่งบรรจุอาหารแต่ละรายที่แผนกโภชนาการ ก่อนนำไปแจกจ่ายให้แก่ผู้ป่วยตามหอผู้ป่วย



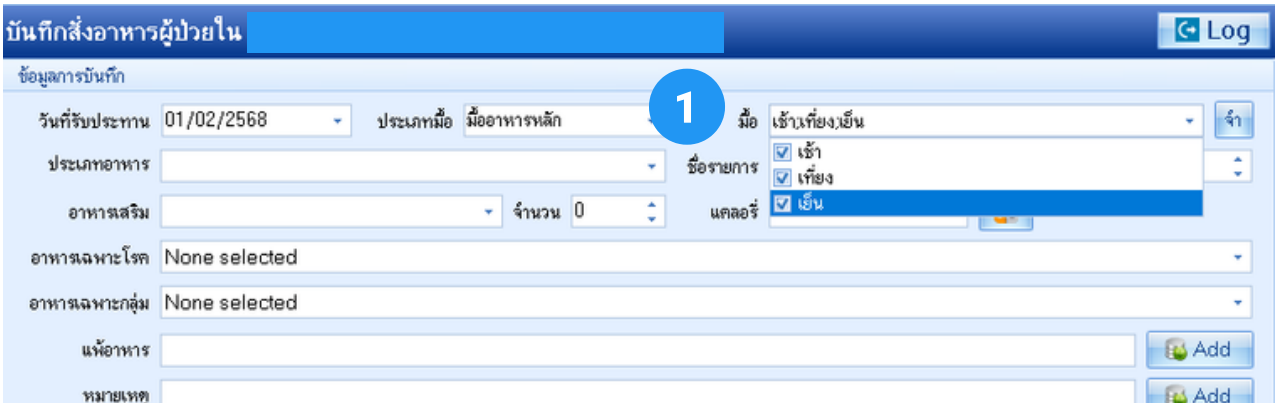
แนวทางการเบิกอาหารในโรงพยาบาลสวนปรุง

ทางกลุ่มงานโภชนาการ จะรับยอดและรายละเอียดอาหารผู้ป่วยประจำวันจากเจ้าหน้าที่หอผู้ป่วย โดยบันทึกการเบิกอาหารออนไลน์ ผ่านระบบ HOSxP วันละ 1 ครั้ง ภายในเวลา 14.00 น. ของทุกวันโดยการเบิกอาหารจะเป็นการเบิกอาหารล่วงหน้า 1 วัน เพื่อให้บริษัทผู้รับจ้างเหมาปรุงประกอบอาหารให้แก่โรงพยาบาลสามารถเตรียมวัตถุดิบในการปรุงประกอบอาหารได้เพียงพอ

กรณีเปลี่ยนแปลงรายละเอียดอาหารระหว่างวัน หรือรับผู้ป่วยระหว่างวัน หลังจากการส่งยอดอาหารผู้ป่วยประจำวัน สามารถโทรแจ้งกลุ่มงานโภชนาการได้โดยตรง โทรศัพท์ภายใน 60202

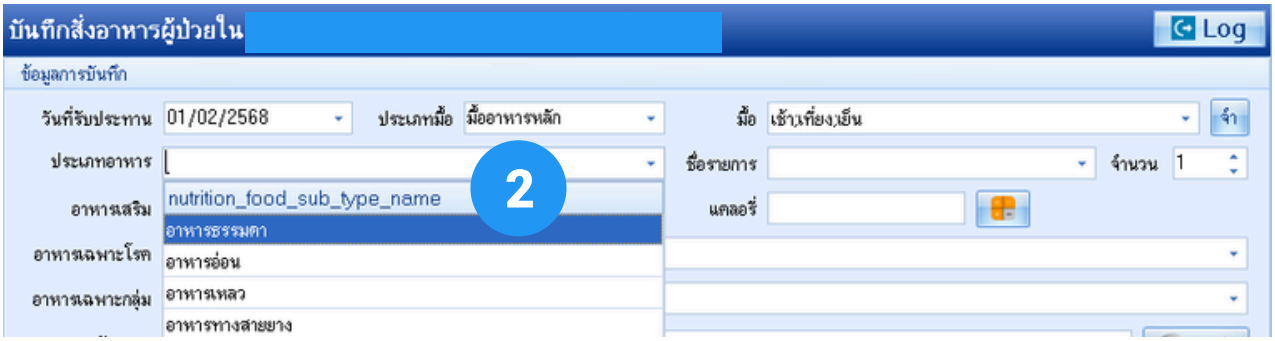


การเบิกอาหารผู้ป่วย



1. ระบุประเภทมื้ออาหารที่ต้องการจะเบิกเป็น **มื้ออาหารหลัก** และเลือกมื้ออาหารที่ต้องการเบิก (มื้อเช้า,มื้อเที่ยง,เย็น)

หมายเหตุ : โปรดสังเกต วันที่รับประทาน จะเป็นวันถัดไปของวันที่เบิกอาหาร
เนื่องจากแนวทางการเบิกอาหารโรงพยาบาลสวนปรุงจะเบิกอาหารล่วงหน้า 1 วัน

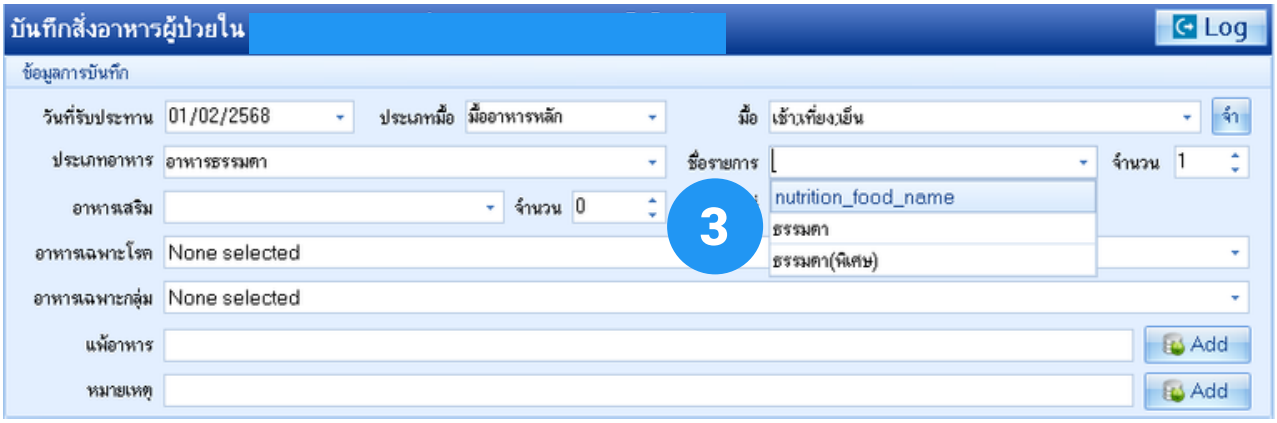


2. เลือกประเภทอาหารที่ต้องการเบิก

- อาหารธรรมดา : ข้าวสวย ข้าวเหนียว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว อาหารจานเดียว
- อาหารอ่อน : โจ๊ก ข้าวต้มเครื่อง ข้าวต้มกับ
- อาหารเหลว :เครื่องดื่ม โอวัลติน นมวัว นมถั่วเหลือง น้ำผลไม้ น้ำซุป

สามารถดูรายละเอียดอาหารเพิ่มเติมได้ที่คู่มือมาตรฐานอาหารผู้ป่วย หน้า 1 - 39

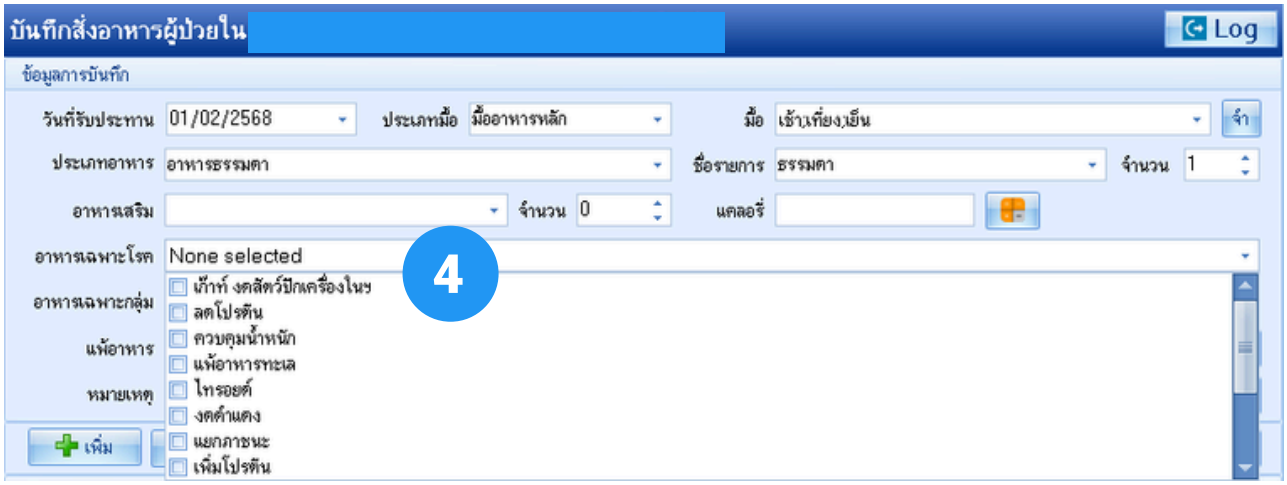
การเบิกอาหารผู้ป่วย



3. เลือกรายการอาหาร (สามัญ,พิเศษ)

- ผู้ป่วยหอผู้ป่วยสามัญ : ให้เลือกประเภทอาหารสามัญ
- ผู้ป่วยหอผู้ป่วยพิเศษ : ให้เลือกประเภทอาหารพิเศษ

หมายเหตุ ผู้ป่วยประเภทใดต้องทานอาหารตามประเภทของผู้ป่วย ไม่สามารถเพิ่มเงินเพื่อเปลี่ยนแปลงประเภทอาหารได้ เช่น ผู้ป่วยที่นอนเตียงสามัญ ไม่สามารถเพิ่มเงินเพื่อรับประทานอาหารพิเศษได้

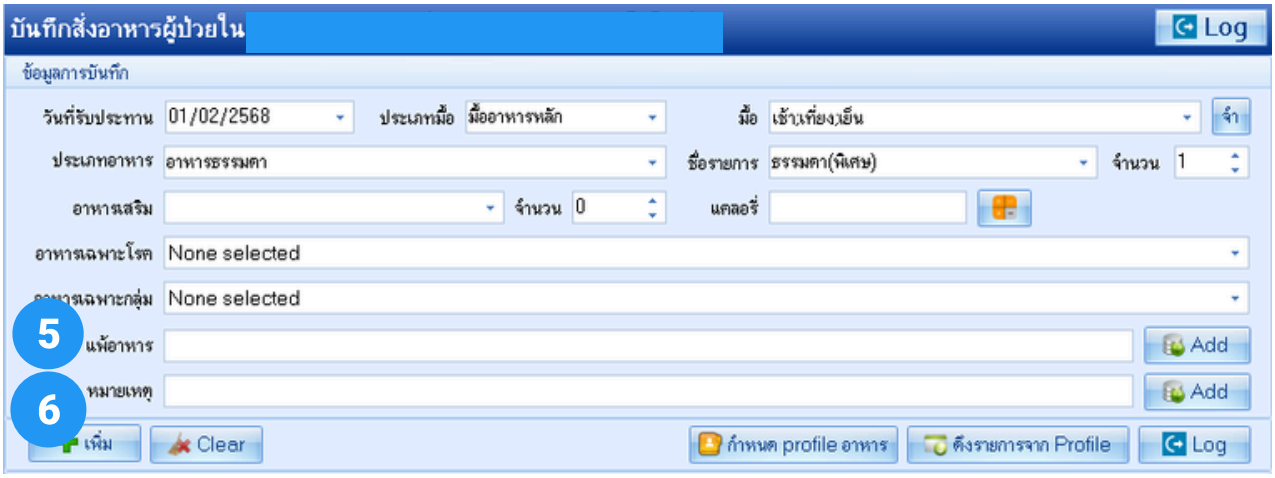


4. กรณีเป็นอาหารเฉพาะโรค/เฉพาะกลุ่ม ให้เลือกอาหารเฉพาะโรคที่ต้องการเบิก

- อาหารโรคเบาหวาน
- อาหารจำกัดโซเดียม
- อาหารจำกัดไขมัน
- อาหารโปรตีนสูง
- อาหารควบคุมน้ำหนัก/อาหารพลังงานต่ำ
- อาหารลดกาก
- อาหารโรคเกาต์/อาหารพิวรีนต่ำ
- อาหารอิสลาม
- อาหารเจ/อาหารมังสวิรัติ
- อาหารผู้ป่วยแอลกอฮอล์

สามารถดูรายละเอียดอาหารเพิ่มเติมได้ที่คู่มือมาตรฐานอาหารผู้ป่วย หน้า 1 - 39

การเบิกอาหารผู้ป่วย



5. กรณีแพ้อาหาร สามารถระบุในช่องแพ้อาหารได้
6. ช่องหมายเหตุ สามารถใส่รายละเอียดเพิ่มเติมที่ต้องการเบิกอาหารได้
   - ผู้ป่วยหอผู้ป่วยพิเศษ ที่รับประทานอาหารทั่วไป ไม่ใช่อาหารเฉพาะโรค ให้ใส่ช่องหมายเหตุว่า “น้ำดื่ม 1 ขวด/มื้อ” เพื่อให้ระบบสามารถพิมพ์ใบกำกับอาหารได้
   - **ในกรณีผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อตามที่โรงพยาบาลสวนปรุงกำหนด ต้องการเบิกอาหารแยกภาชนะ ชนิด Disposable สามารถระบุในช่องหมายเหตุได้**
7. กดบันทึก และกดยืนยันสั่งอาหาร

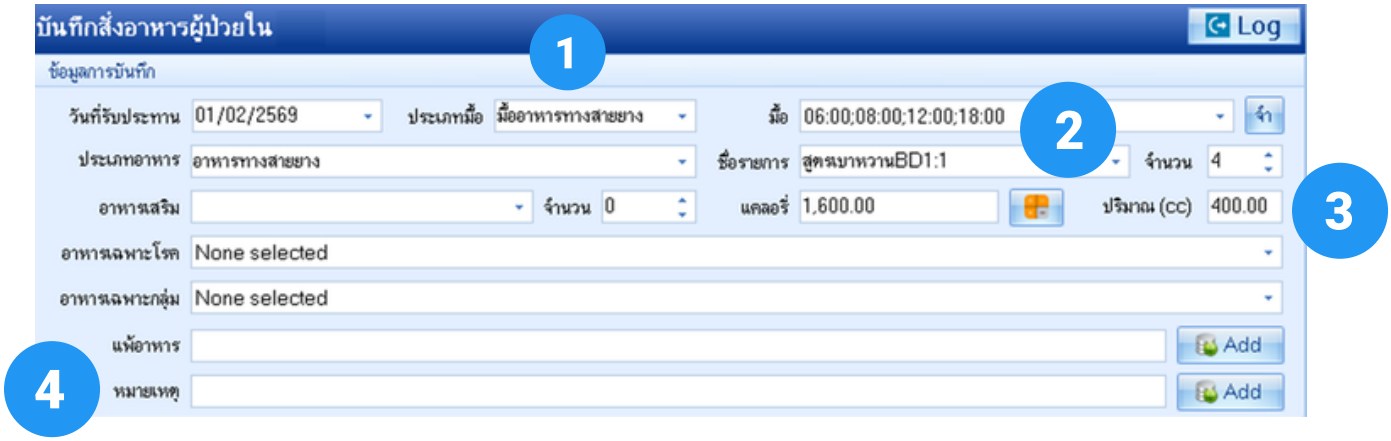
อาหารแยกภาชนะ สำหรับผู้ป่วยโรคติดต่อ



กรณีจัดอาหารสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อตามที่โรงพยาบาลสวนปรุงกำหนด เช่น Covid-19 วัณโรค สุกใส ไวรัสตับอักเสบเอ ตาแดง ติดเชื้อดื้อยา ไทฟอยด์ และโรคอื่นๆที่คณะกรรมการป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาลเห็นควรให้แยกภาชนะฯ จะบรรจุอาหารในกล่องบรรจุ ชนิด Disposable

กรณีผู้ป่วยเพิ่งได้รับการตรวจวินิจฉัยว่าเป็นโรคติดต่อและยังไม่ได้เบิกอาหารแยกภาชนะ ให้หอผู้ป่วยแยกภาชนะที่รับประทานแล้วใส่ถุงขยะติดเชื้อสีแดงกลับมายังกลุ่มงานโภชนาการ เพื่อทำการแยกล้างภาชนะ

การเบิกอาหารทางสายให้อาหาร



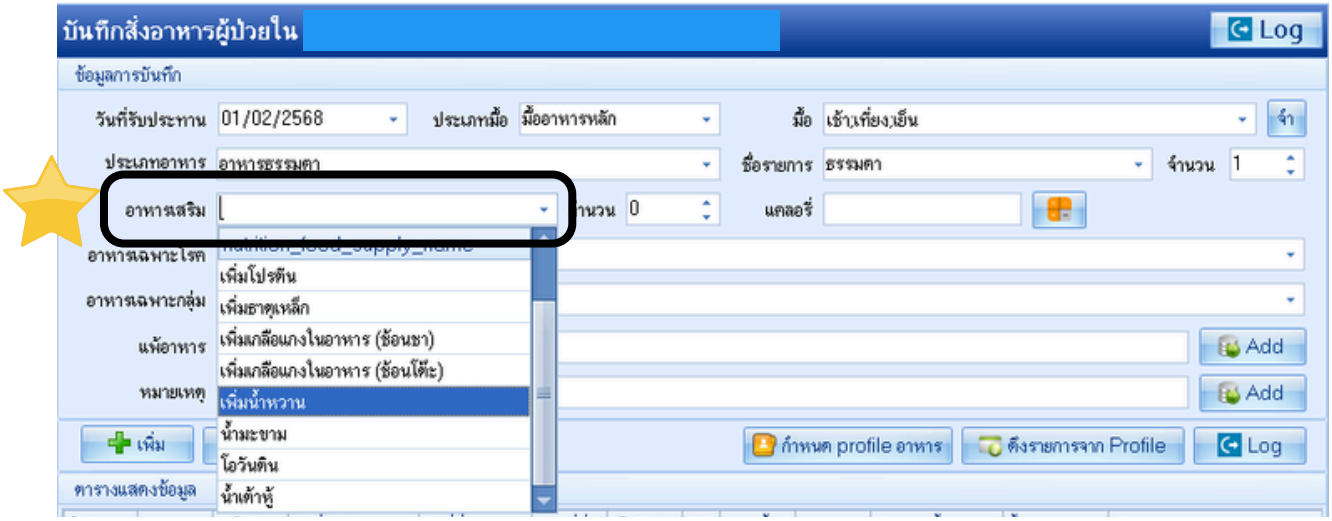
1. ระบุประเภทมื้ออาหารที่ต้องการจะเบิกเป็น มื้ออาหารทางสายยาง และเลือกประเภทอาหารเป็น อาหารทางสายยาง
2. กำหนดชนิดของอาหารที่สัมพันธ์กับโรค (สูตรธรรมดา, สูตรเบาหวาน) และกำหนดพลังงานหรือความเข้มข้นต่อปริมาณที่ต้องการ เช่น BD 1:1 (1 Kcal : 1 cc.) , BD 1.2:1 (1.2 Kcal : 1 cc.) เป็นต้น ในช่องชื่อรายการอาหาร
3. กำหนดปริมาณของอาหาร และจำนวนมื้อ
4. กรณีแพทย์ต้องการระบุพลังงาน และสารอาหารที่ต่างจากมาตรฐานที่กำหนดไว้ สามารถระบุรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ช่องหมายเหตุ



หมายเหตุ :

- เนื่องจากกลุ่มงานโภชนาการ มีข้อจำกัดด้านสถานที่ จึงได้ใช้อาหารทางการแพทย์สำเร็จรูป ชนิดผงละลายน้ำสำหรับอาหารทางสายให้อาหาร และอาหารเสริมสูตรดื่มเพื่อให้หอผู้ป่วยนำไปชงให้แก่ผู้ป่วย

การเบิกอาหารเสริม



1. การเบิกอาหารเสริม เช่น น้ำมะหวาน น้ำมะขาม อาหารเสริมสูตรดื่ม ฯลฯ เป็นการเบิกอาหารเพิ่มเติมจากอาหารมื้อหลัก ดังนั้นให้เบิกอาหารเสริมพร้อมกับมื้ออาหารหลัก
2. เลือกรายการอาหารเสริมในช่องอาหารเสริม (เพิ่มน้ำหวาน, เพิ่มน้ำมะขาม, เพิ่มอาหารเสริมสูตรดื่ม)
3. ระบุจำนวน และปริมาณที่ต้องการ (หากไม่ได้ระบุปริมาณที่ต้องการ จะจัดให้ตามมาตรฐานที่กำหนด คือ 200 ซีซี)
4. สำหรับอาหารเสริมสูตรดื่ม ให้กำหนดชนิดของอาหารที่สัมพันธ์กับโรค (สูตรธรรมดา, สูตรเบาหวาน) และกำหนดพลังงานหรือความเข้มข้นต่อปริมาณที่ต้องการ เช่น BD 1:1 (1 Kcal : 1 cc.) , BD 1.2:1 (1.2 Kcal : 1 cc.) เป็นต้น ในช่องหมายเหตุเพิ่มเติม

หมายเหตุ :

- อาหารเสริมจะบริการอาหารพร้อมกับมื้ออาหารหลัก ในกรณีที่ต้องการไม่ครบทั้ง 3 มื้อ ให้ระบุมื้อที่ต้องการเบิกอาหารเสริมในช่องหมายเหตุเพิ่มเติม
- สำหรับอาหารเสริมสูตรดื่ม (Oral Nutritional Supplements: ONS) สามารถเบิกได้สูงสุด 2 มื้อ/วัน เสริมนอกเหนือจากอาหารมื้อหลัก

เวลาในการบริการอาหาร



กำหนดเวลาในการบริการอาหาร ดังนี้

- **อาหารเช้า** ให้บริการเวลา 07.30 น. - 08.30 น.
- **อาหารกลางวัน** ให้บริการเวลา 11.30 น. - 12.30 น.
- **อาหารเย็นและอาหารว่าง(พิเศษ)** ให้บริการเวลา 16.30 น. - 18.00 น.
- **อาหารว่าง (ผลไม้สำหรับผู้ป่วยแอลกอฮอล์)** ให้บริการเวลา 10.00 น. และ 14.00 น.

อาหารทางสายให้อาหารจะจัดส่งให้กับหอผู้ป่วย พร้อมกับการบริการอาหารมื้อหลัก

จำนวนมื้ออาหาร	จำนวนอาหารทางสายให้อาหารที่จัดส่ง (ถุง)		
	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
3 มื้อ	1	1	1
4 มื้อ	1	1	2
5 มื้อ	1	1	3

ขั้นตอนในการชงอาหารทางสายให้อาหาร และอาหารเสริมสูตรดื่ม



1. กลุ่มงานโภชนาการจะจัดเตรียมอาหารทางการแพทย์สำหรับชงให้ผู้ป่วย โดยแบ่งบรรจุอาหารทางการแพทย์แต่ละมื้อในถุงพลาสติกปิดผนึก ตามจำนวนและปริมาณที่หอผู้ป่วยบันทึกส่งอาหาร

2. ล้างมือให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาล และเตรียมอุปกรณ์ที่สะอาดและแห้ง

3. เตรียมน้ำสำหรับการชงอาหารทางการแพทย์ ซึ่งใช้น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว หรือน้ำอุ่น โดยปริมาณน้ำตามที่กำหนดให้ดังตารางนี้

ปริมาณอาหารทางการแพทย์ (cc.)	ปริมาณน้ำที่ต้องใช้ในการชงอาหารทางการแพทย์ (cc.)			
	ความเข้มข้น 1:1	ความเข้มข้น 1.2:1	ความเข้มข้น 1.5:1	ความเข้มข้น 2:1
200	170	160	150	140
250	215	200	190	175
300	255	240	225	210
350	300	280	265	245
400	340	320	300	280
450	385	360	340	315
500	425	400	375	350

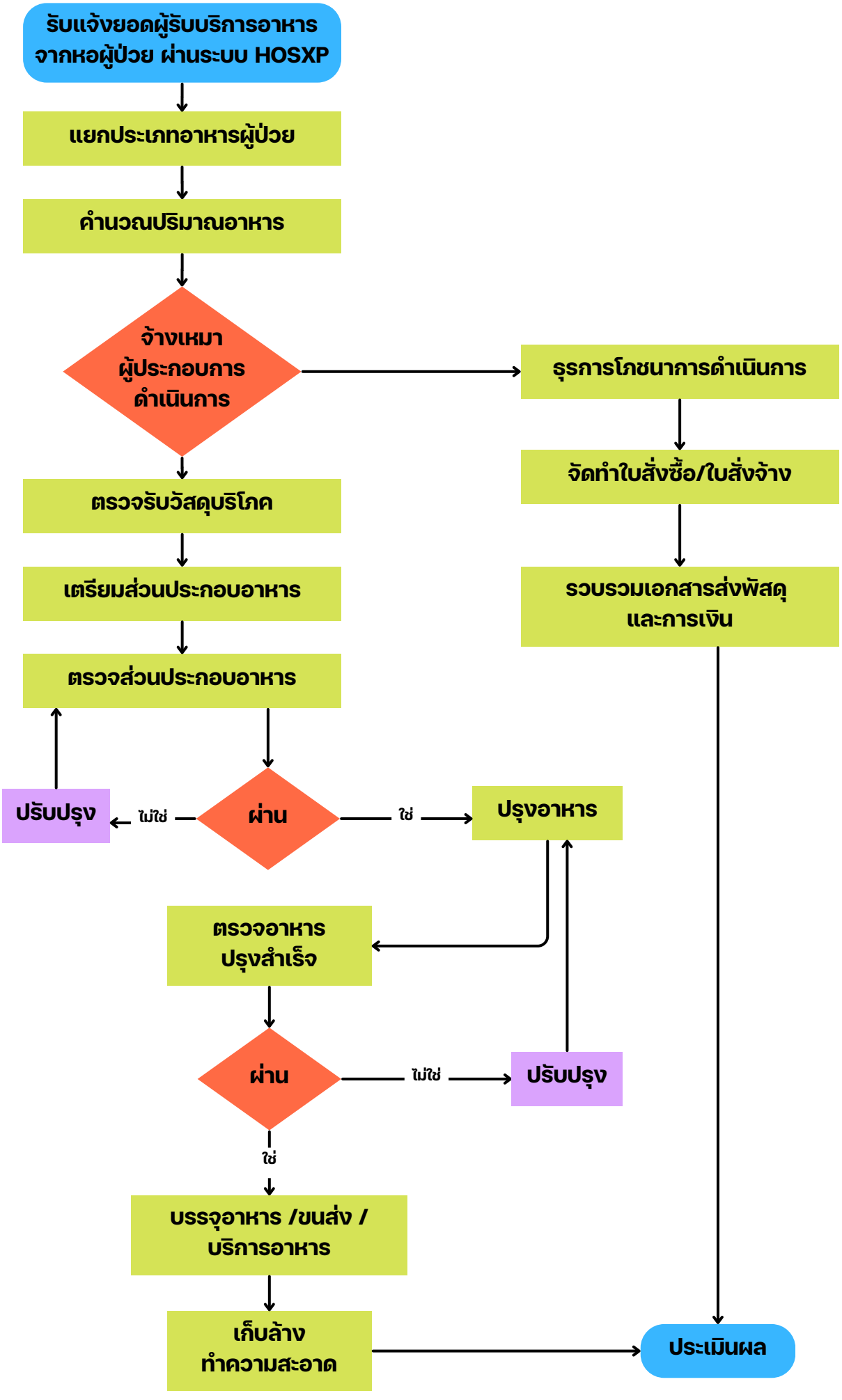
4. ค่อยๆ เติมผงอาหารทางการแพทย์ลงในน้ำปริมาณที่กำหนด โดยคนช้าๆ เพื่อป้องกันการจับตัวเป็นก้อน

5. คนเป็นเนื้อเดียวกันจะได้ปริมาตรสุดท้ายที่กำหนด เมื่อผสมน้ำแล้ว ควรใช้ทันที หรือเก็บในภาชนะที่สะอาดและปิดสนิทแล้วแช่ในตู้เย็น (2-8° C) และใช้ให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง

03

ภาคผนวก

ผังไหลกิจกรรมการบริการอาหารและโภชนาการ



มาตรฐานคุณภาพของวัตถุดิบในการประกอบอาหารผู้ป่วย

1. ข้าวสาร



- ผู้ป่วยสามัญ : ใช้ข้าวขาวหอมมะลิ 5 % ผสมข้าวกล้องในอัตราส่วน 4:2
- ผู้ป่วยพิเศษ : ใช้ข้าวขาวหอมมะลิ 100 % ผสมข้าวกล้องในอัตราส่วน 4:2
- ผู้ป่วยเฉพาะโรค ทั้งสามัญและพิเศษ : ใช้ข้าวข้าวไรซ์เบอร์รี่
- สำหรับข้าวโจ๊ก ใช้ปลายข้าวหอมมะลิ

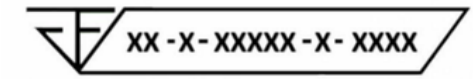
โดยข้าวสารและปลายข้าวหอมมะลิ ต้องไม่มีมอด ไม่มีสิ่งปนเปื้อน เช่น กรวด

2. อาหารแห้งประเภทธัญพืช

เช่น ข้าวสาร ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ พริกแห้ง หอม กระเทียม ต้องไม่มีมอดและไม่ขึ้นรา

3. อาหารประเภทเครื่องปรุงรสหรืออาหารสำเร็จรูป

ให้มีเครื่องหมาย อย. หรือเครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมสำหรับอาหาร และระบุ วัน เดือน ปี ที่ผลิตและหมดอายุ



เครื่องหมาย อย.



เครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมสำหรับอาหาร

- น้ำส้มสายชู
  - ใช้น้ำส้มสายชูกลั่น 5 %
- กะทิให้ใช้กะทิกล่อง
  - ผู้ป่วยทั่วไป กะทิให้ใช้กะทิกล่อง
  - ผู้ป่วยเฉพาะโรค ใช้นมถั่วเหลือง นมจืดหรือกะทิธัญพืชแทนการใช้กะทิกล่อง
- น้ำมะนาว
  - ใช้จากผลมะนาวธรรมชาติ
  - ไม่ใช้ผงมะนาวหรือวัตถุแต่งกลิ่นรสมะนาว

มาตรฐานคุณภาพของวัตถุดิบในการประกอบอาหารผู้ป่วย

4. น้ำมัน



- น้ำมันสำหรับผัด ใช้น้ำมันพืชจากถั่วเหลืองหรือรำข้าว
- น้ำมันสำหรับทอด ใช้น้ำมันปาล์ม

5. ผัก

ใช้ผักตามฤดูกาล และเน้นให้ใช้ผักปลอดสารพิษ ผักออแกนิกส์/เกษตรอินทรีย์/GAP (มาตรฐาน Q) ที่ได้รับการรับรองจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ คุณภาพดี สดใหม่ ไม่เน่าเสีย

เครื่องหมายมาตราฐานเกษตรอินทรีย์

เครื่องหมายมาตราฐาน GAP

6. ผลไม้สด

ผลไม้สดตามฤดูกาล คุณภาพดี สดใหม่ ปริมาณและขนาดให้ดูตามตารางอาหารแลกเปลี่ยนไทยฉบับปัจจุบัน เช่น

- กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ต้องมีน้ำหนัก 45 กรัม
- กล้วยหอม มีน้ำหนัก 50 กรัม เป็นต้น



มาตรฐานคุณภาพของวัตถุดิบในการประกอบอาหารผู้ป่วย

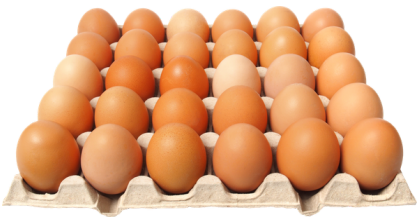
7. เนื้อสัตว์สด

- **เนื้อสัตว์สดประเภท หมู ไก่ ปลา อาหารทะเล**
  ต้องสดไม่มีกลิ่น ไม่มีสีคล้ำ ไม่มีมันและหนังปะปน
- **เนื้อสัตว์แปรรูป ประเภท ลูกชิ้น ไส้กรอก กุนเชียง ไก่จ๊อ หมูยอ**
  บรรจุในถุงที่สามารถตรวจสอบที่มาได้และมีเครื่องหมาย อย.

ทั้งเนื้อสัตว์สดและเนื้อสัตว์แปรรูปจะต้องมีลักษณะไม่เป็นน้ำแข็ง ต้องละลายน้ำแข็งออกก่อนทำการชั่ง จัดเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม (แช่แข็ง 0°c รอการปรุง 3°c - 7°c) จัดเก็บในภาชนะปิดสนิทที่เหมาะสมไม่แช่ปะปนกับอาหารชนิดอื่น

8. ไข่ไก่

- ไข่สด ใช้ไข่อินทรีย์ (Organic Egg) หรือไข่ไก่อนามัย เบอร์ 0 - 2
- ไข่เค็ม น้ำหนักไม่ต่ำกว่า 55 กรัมต่อฟอง





9. อื่นๆ

- วัตถุดิบประเภทน้ำพริกแกงต่างๆ กะปิ ปลาร้า ให้สั่งซื้อวันต่อวัน
- เครื่องปรุงประเภทเต้าเจี้ยวให้สั่งซื้อแบบขวดหรือแกลลอน
  ไม่อนุญาตให้ใช้เป็นปี๊บเนื่องจากมีการจัดเก็บที่ไม่ถูกสุขลักษณะและเกิดกลิ่นเหม็น



การตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยในอาหาร

การเฝ้าระวังการสุ่มตรวจหาโคลิฟอร์มแบคทีเรีย

โรงพยาบาลสวนปรุง โดยกลุ่มงานโภชนาการ จะดำเนินการสุ่มตรวจหาโคลิฟอร์มแบคทีเรียในอาหารปรุงสุก ภาชนะ และมือผู้สัมผัสอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อก่อโรค และสร้างความมั่นใจว่าอาหารที่จัดให้ผู้ป่วยมีคุณภาพและปลอดภัย

ขอบเขตการตรวจ

- อาหารปรุงสุกที่พร้อมเสิร์ฟให้ผู้ป่วย
- ภาชนะ อุปกรณ์ประกอบอาหาร
- มือผู้สัมผัสอาหาร





ความถี่ในการตรวจ

- สุ่มตรวจอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
- ตรวจเพิ่มเติม เมื่อพบความเสี่ยงการปนเปื้อน

เครื่องมือที่ใช้ทดสอบ

- ชุดทดสอบโคลิฟอร์มแบคทีเรียขั้นต้น (SI-2)





ขวดที่ 1 และ 2 แสดงว่าตัวอย่าง**ไม่มี**การปนเปื้อนเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรีย
ขวดที่ 3 และ 4 แสดงว่าตัวอย่าง**มี**การปนเปื้อนเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรีย

การตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยในอาหาร

การเฝ้าระวังการสุ่มตรวจหายาฆ่าแมลงในผักผลไม้

โรงพยาบาลสวนปรุง โดยกลุ่มงานโภชนาการ จะดำเนินการสุ่มตรวจยาฆ่าแมลงในผักผลไม้ ทั้งก่อนและหลังล้าง ด้วยชุดตรวจหาสารเคมีกำจัดแมลงกลุ่มออร์กาโนฟอสเฟต (Organophosphate) และ คาร์บาเมต (Carbamate) ในผัก ผลไม้



ขอบเขตการตรวจ

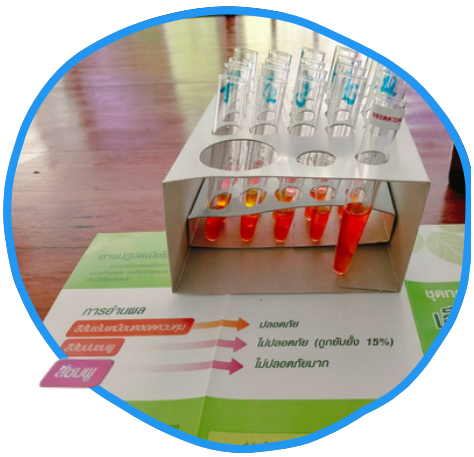
- ผักผลไม้ 10 ตัวอย่าง / เดือน

ความถี่ในการตรวจ

- สุ่มตรวจอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
- ตรวจเพิ่มเติม เมื่อพบความเสี่ยงการปนเปื้อน







การตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยในอาหาร

รูปภาพการตรวจเฝ้าระวังการสุ่มตรวจหาโคลิฟอร์มแบคทีเรีย











การตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยในอาหาร

การเฝ้าระวังการสุ่มตรวจหาสารปนเปื้อนในวัตถุดิบอาหาร

โรงพยาบาลสวนปรุง โดยกลุ่มงานโภชนาการ จะดำเนินการสุ่มตรวจวิเคราะห์สารปนเปื้อนในวัตถุดิบอาหาร ประเภทบอแรกซ์ สารฟอกขาว ฟอร์มาลิน และสารกันรา ด้วยชุดทดสอบ (Test Kit) อ้างอิงตามคู่มือมาตรฐานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย (Food Safety Hospital) กองบริหารการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข

วัตถุประสงค์เพื่อ

- **เฝ้าระวังความปลอดภัยของวัตถุดิบ** ป้องกันไม่ให้สารเคมีอันตรายตกค้างเกินค่ามาตรฐานเข้าสู่อาหารที่จัดให้ผู้ป่วย
- **ป้องกันอันตรายต่อสุขภาพผู้ป่วย**
- **สร้างความมั่นใจในคุณภาพของระบบโภชนบริการ** เป็นไปตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขและระบบรับรอง Food Safety Hospital

ความถี่ในการตรวจ

- สุ่มตรวจอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
- ตรวจเพิ่มเติม เมื่อพบความเสี่ยงการปนเปื้อน



การตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยในอาหาร

การเฝ้าระวังการสุ่มตรวจหาสารปนเปื้อนในวัตถุดิบอาหาร

บอแรกซ์ (Borax)

- คืออะไร: สารประกอบโบรอน (Sodium Borate) ลักษณะเป็นผงสีขาว ละลายน้ำได้
- ใช้ทำไม: บางผู้ผลิตใช้เพื่อเพิ่มความกรอบ ยืดหยุ่น และคงรูปของเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์ เช่น ลูกชิ้น หมูยอ
- ปนเปื้อนในอาหารประเภทไหน: ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ลูกชิ้น หมูยอ ไส้กรอก หรืออาหารทะเลบางชนิด





ชุดทดสอบบอแรกซ์ในอาหาร

การตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยในอาหาร

การเฝ้าระวังการสุ่มตรวจหาสารปนเปื้อนในวัตถุดิบอาหาร

สารฟอกขาว

- คืออะไร: โซเดียมไฮโดรซัลไฟต์ (Sodium Hydrosulfite) เป็นสารเคมีกลุ่มซัลไฟต์ มีลักษณะเป็นผงคริสตัลทรายละเอียดสีขาวหรือเหลืองอ่อน เป็นสารไวไฟ
- ใช้ทำไม: เพื่อทำให้อาหารมีความขาวสดใส น่ารับประทานและดูใหม่อยู่เสมอ
- ปนเปื้อนในอาหารประเภทไหน: ถั่วงอก หน่อไม้ ขิงซอย ขนมจีน เส้นก๋วยเตี๋ยว หน่อไม้ดอง น้ำตาลปี๊ป











ถ้าของเหลวมี สีเทา หรือ สีดำ
แสดงว่าอาหารมีสารโซเดียมไฮโดรซัลไฟต์



ถ้าของเหลวมี สีฟ้าอ่อน หรือสีเขียว
แสดงว่า ไม่มีสารโซเดียมไฮโดรซัลไฟต์

ชุดทดสอบโซเดียมไฮโดรซัลไฟต์ (สารฟอกขาว)

การตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยในอาหาร

การเฝ้าระวังการสุ่มตรวจหาสารปนเปื้อนในวัตถุดิบอาหาร

ฟอร์มาลิน (Formalin)

- คืออะไร: สารละลายฟอร์มาลดีไฮด์ในน้ำ ใช้เป็นสารกันเน่าและฆ่าเชื้อ
- ใช้ทำไม: เพื่อยืดอายุวัตถุดิบอาหาร ป้องกันการเน่าเสีย โดยเฉพาะอาหารทะเล ผัก และเห็ด
- ปนเปื้อนในอาหารประเภทไหน: อาหารทะเลสด (กุ้ง ปลา หมึก) ผักสด และเห็ด เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า











ชุดทดสอบฟอร์มาลินในอาหาร

การตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยในอาหาร

การเฝ้าระวังการสุ่มตรวจหาสารปนเปื้อนในวัตถุดิบอาหาร

สารกันรา

- คืออะไร: กรดซาลิซิลิค มีคุณสมบัติยับยั้งเชื้อราได้ดี
- ใช้ทำไม: เพื่อป้องกันการเกิดเชื้อรา รักษาผิวผลไม้ให้ดูสดใหม่ และยืดอายุการเก็บ
- ปนเปื้อนในอาหารประเภทไหน: น้ำดองผัก เช่น ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง
  น้ำดองผลไม้ เช่น มะม่วงดอง มะยมดอง





ชุดทดสอบกรดซาลิซิลิค (สารกันรา)

การตรวจสอบคุณภาพอาหาร

การเฝ้าระวังความเค็มในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม (Salt Meter)

โรงพยาบาลสวนปรุง โดยกลุ่มงานโภชนาการ จะดำเนินการตรวจวัดความเค็มในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม (Salt Meter) เป็นประจำทุกมื้อ เพื่อควบคุมปริมาณโซเดียมในอาหารที่ให้ผู้ป่วย สนับสนุนการดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย (Food Safety Hospital) และสอดคล้องกับนโยบายลดเค็ม ลดโรค ของกระทรวงสาธารณสุข



อาหารทั่วไปในโรงพยาบาล
- ระดับความเค็ม น้อยกว่า 0.9

อาหารเฉพาะโรคในโรงพยาบาล
- ระดับความเค็ม น้อยกว่า 0.7

การจัดระดับโซเดียมหรือระดับความเค็ม

การจัดระดับโซเดียมหรือจัดระดับความเค็มตามความเหมาะสมไม่มีเกณฑ์ที่แน่นอน ตัวอย่าง เครื่องวัดความเค็ม ได้แบ่งการจัดระดับ 3 ระดับ คือ
- เค็มน้อย (น้อยกว่า 0.7)
- ระดับเริ่มเค็ม (0.7 - 0.9)
- ระดับเค็ม (มากกว่า 0.9)

หรือ ใช้หลักการกระจายเพื่อแบ่งระดับความเค็ม เป็นต้น



เอกสารอ้างอิง

1. สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย, สมาคมต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทย. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2566. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด; 2567.

2. สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2567. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ทริค ธิงค์; 2568.

3. ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย. แนวทางเวชปฏิบัติการใช้ยารักษาภาวะไขมันผิดปกติในเลือด เพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด พ.ศ. 2567. กรุงเทพฯ: ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย; 2567.

4. ดรุณีวัลย์ วโรดมวิจิตร, ปรียานุช แย้มวงษ์, ประณิธิ หงสประภาส, กวีศักดิ์ จิตตวัฒนรัตน์, จงจิตร อังคทะวานิช, วีระเดช พิศประเสริฐ, และคณะ. คำแนะนำการดูแลทางโภชนาการในผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่นอนโรงพยาบาล พ.ศ. 2560 ตอนที่ 1: การให้อาหารเข้าทางเดินอาหาร (คำแนะนำที่ 1-4). วารสารโภชนบำบัด 2562;27(1):10-38.

5. ณิชา สมหล่อ. การดูแลผู้ป่วยโรคอ้วนในเวชปฏิบัติ 2558. ใน: ชุษณา สวนกระต่าย, บรรณาธิการ. เวชศาสตร์ร่วมสมัย 2558. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศิริราช; 2558. หน้า 573 - 81.

6. Stefania Manetti. Low-fiber diet [Internet]. California: National Library of Medicine; 2024 [cited 2026 Aug 28]. Available from: https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000200.htm

7. สมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการรักษาเกาต์และกรดยูริกในเลือดสูง พ.ศ.2569. กรุงเทพฯ: สมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย; 2569.

8. โรงพยาบาลสวนปรุง. แนวเวชปฏิบัติการบำบัดรักษาผู้ป่วยติดสุรา สำหรับสหวิชาชีพในโรงพยาบาลจิตเวชระดับ Supra-Specialist Service. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง; 2559.



กลุ่มงานโภชนาการ
โรงพยาบาลสวนปรุง
โทร. 053 908 500 ต่อ 60202