

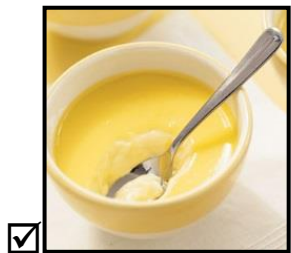
อาหาร

สำหรับผู้มีปัญหากรืนลำบาก

คำแนะนำ : เอกสารชุดนี้อธิบายลักษณะอาหารสำหรับผู้มีปัญหากรืนลำบากที่มีสาเหตุจากเกิดความบกพร่องของกลไกการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทในบริเวณปากและคอหอยเท่านั้น

การปรับอาหารเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการรักษาภาวะกรืนลำบาก มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับลักษณะของอาหารให้เหมาะสมกับระดับความสามารถการกลืนของผู้ป่วย ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยรับประทานได้อย่างปลอดภัย โดยแบ่งลักษณะอาหารออกเป็น 4 ระดับดังนี้

❖ **อาหารระดับ 1** อาหารปั่นข้น มีลักษณะเป็นเนื้อเดียว มีส่วนผสมของของเหลวน้อยมาก เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ไม่สามารถเคี้ยวอาหารแข็งหรือกลืนอาหารเหลวได้ มักใช้ในผู้ป่วยที่เริ่มฝึกกลืน



ตัวอย่างอาหารระดับ 1

โจ๊กปั่นข้น ข้าวสาลี ไข่ตุ๋น น้ำสลัด เนื้อสัตว์ปั่นละเอียดจนเป็นเนื้อเดียวกันข้นมาก เต้าหู้ ซีเรียลสุกเนื้อละเอียด ครีม เต้าฮวย คัสตาร์ด สังขยา น้ำผึ้ง แยม ถั่วกวน ผลไม้และผักปั่นข้นหรือบดขูดจนมีเนื้อละเอียด

❖ **อาหารระดับ 2** อาหารเหลวข้นมีลักษณะเป็นเนื้อเดียว อาหารชนิดนี้จะมีส่วนผสมของของเหลวมากกว่าชนิดแรกแต่ไม่ถึงกับเหลวเป็นน้ำ เนื้ออาหารไม่ละเอียดเท่าอาหารระดับแรก สามารถปรับให้มีลักษณะข้นมากและข้นปานกลางได้ เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีความสามารถเคี้ยวอาหารได้เล็กน้อย และยังไม่สามารถกลืนอาหารที่มีเนื้อเหลวมากได้



ตัวอย่างอาหารระดับ 2

โจ๊กข้น ข้าวโอ๊ต มักกะโรนีหรือก๋วยเตี๋ยวปั่น ไข่ลวก เนื้อบดปั่นเป็นเนื้อเดียว เนื้อปลา สังขยา เยลลี่ แยม น้ำผึ้ง น้ำผลไม้ปั่น

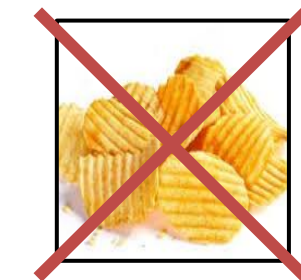
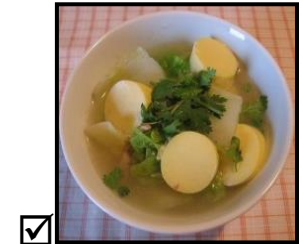
❖ **อาหารระดับ 3** อาหารอ่อนย่อยง่าย ลักษณะเป็นอาหารอ่อน เคี้ยวง่าย มีเนื้อผสมได้หลายชนิดไม่แข็งจนเกินไป หากมีชิ้นใหญ่ควรบดหรือสับหยาบ เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ยังเคี้ยวอาหารได้ไม่เต็มที่ และกลืนของเหลวได้เล็กน้อย



ตัวอย่างอาหารระดับ 3

ข้าวต้มข้น มักกะโรนี สปาเก็ตตี้ ไข่ดาวน้ำ ไข่ต้ม เนื้อสัตว์ตุ๋นเปื่อย แพนเค้ก โยเกิร์ต ผลไม้กระป๋องกล้วยเชื่อม เผือกอบด มันต้ม ฟักทองต้ม ขนมนึ่งมีผลไม้เนื้อนุ่ม ไม่มีเมล็ดปอกเปลือก เนื้อสัมผัสไม่เยื่อหุ้ม

❖ **อาหารระดับ 4** อาหารปกติ แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารแข็งที่กลืนยาก เช่น อาหารทอดกรอบ ถั่วหรือเมล็ดพืช ขนมนึ่งกรอบ เป็นต้น เพราะอาจกระตุ้นให้ผู้ป่วยไอ สำลักได้



สิ่งที่ควรคำนึงถึงสำหรับอาหารของผู้ป่วย ที่มีปัญหากลืนลำบาก

1. **รสชาติของอาหาร** แม้ว่าอาหารที่มีรสจัด เช่น รสหวาน เปรี้ยว เค็ม จะช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลายและช่วยให้การกลืนดีขึ้น แต่หากมีรสจัดและกลืนลำบากเกินไปอาจกระตุ้นให้ผู้ป่วยไอมากขึ้น และสำลักได้ เช่น เครื่องปรุงประเภทน้ำส้มสายชู
2. **อุณหภูมิของอาหาร** อาหารร้อนและอาหารเย็น จะช่วยกระตุ้นการกลืนได้ดีกว่าอาหารในอุณหภูมิห้องแต่ควรระวังในผู้ป่วยที่มีปัญหาการรับรู้รสชาติอาจทำให้เกิดแผลในปากได้
3. **ลักษณะเนื้ออาหาร** ควรมีเนื้อชิ้น ลักษณะเกาะตัวเป็นก้อนในปาก เนื้ออาหารไม่แตกกระจาย จะช่วยให้กลืนได้ง่ายยิ่งขึ้น
4. **อาหารที่กระตุ้นให้เกิดเสมหะ** อาหารประเภทที่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบอาจทำให้เสมหะเหนียวขึ้น ส่งผลให้กลืนลำบากมากยิ่งขึ้น



การปรับเปลี่ยนลักษณะอาหารขึ้นกับระดับความสามารถการกลืนของผู้ป่วยเป็นสำคัญ จึงควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ

นอกจากนี้ในการจัดอาหารให้แก่ผู้ป่วยกลืนลำบากนั้น ควรคำนึงถึงความชอบของผู้ป่วย โรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคไต ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ รวมถึงการแพ้อาหารร่วมด้วย เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารได้อย่างปลอดภัย มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์

จัดทำโดย

วีรวิทย์ พณิชสุขเศรษฐ์ สุรีย์พร ทองสันทัด
คมสันต์ คำฟู วรินทร์ดา อ่อนคำภา
นักกิจกรรมบำบัด

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพวงแก้ว ธิติสกุลชัย

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2560

รหัสหน่วยงาน 1218H000

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อาหาร สำหรับผู้มีปัญหากลืนลำบาก



สาขากิจกรรมบำบัด ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู