

K

N

# โภชนบำบัด

## ศูนย์ สหสโพธิ์

N



โภชนบำบัด = Diet therapy/ สุ  
 QU145 ส821ก 2563



B0019595  
 bib:13399116805

สุนีย์ สหัสโพธิ์

โภชนบำบัด / สุนีย์ สหัสโพธิ์

1. โภชนบำบัด. 2. อาหารสำหรับผู้ป่วย.

615.854

ISBN 978-974-03-3941-0

สปจ. 2421



สรรคุณคำวิชาการ สู่สังคม  
Knowledge to All  
www.cupress.chula.ac.th

QU145  
ศษ ๒๑๓ ๒๕๖๓  
ลงทะเบียน B๐๐๑๙๐๙๕  
เดือนปี ๑๙.๓.๒๕๖๔

สิทธิในการผลิตและพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นของสำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแต่ผู้เดียว  
การผลิตและการลอกเลียนหนังสือเล่มนี้ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งสิ้น  
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 1,000 เล่ม พ.ศ. 2563

ผู้จัดทำหมาย ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

สาขา

ศาลาพระแก้ว โทร. 0-2218-7000-3 โทรสาร 0-2255-4441

สยามสแควร์ โทร. 0-2218-9881-2 โทรสาร 0-2254-9495

ม.นเรศวร จ.พิษณุโลก โทร. 0-5526-0162-4 โทรสาร 0-5526-0165

ม.เทคโนโลยีสุรนารี จ.นครราชสีมา โทร. 0-4421-6131-4 โทรสาร 0-4421-6135

ม.บูรพา จ.ชลบุรี โทร. 0-3839-4855-9 โทรสาร 0-3839-3239

โรงเรียนนายร้อย จปร. จ.นครนายก โทร. 0-3739-3023 โทรสาร 0-3739-3023

ม.พะเยา จ.พะเยา โทร. 0-5446-6799-800 โทรสาร 0-5446-6798

จัตุรัสจามจรี (CHAMCHURI SQUARE) ชั้น 4 โทร. 0-2160-5301-2 โทรสาร 0-2160-5304

หัวหมาก โทร. 0-2374-1378 โทรสาร 0-2374-1377

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน จ.นครราชสีมา โทร. 0-4492-2662-3

โทรสาร 0-4492-2664

Call Center (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร. 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>

และเครือข่าย

ร้านค้า หนังสือเข้าชั้นเรียน ติดต่อ แผนกขายส่ง สาขาหัวหมาก โทร. 0-2374-1375-6 โทรสาร 0-2374-1375

กองบรรณาธิการ : ทศนีย์ ผิวขำ

ออกแบบปก : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ออกแบบรูปเล่ม : วัชรวิรี อาสาสุ

พิมพ์ที่ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (CUB 6305-013) โทร. 0-2218-3562-3 โทรสาร 0-2218-3547

[www.cupress.chula.ac.th](http://www.cupress.chula.ac.th)

# สารบัญ

## คำนำ สารบัญ

<b>บทที่ 1</b>	<b>ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนบำบัด</b>	<b>1</b>
	ความหมายของโภชนบำบัด	1
	อาชีพที่เกี่ยวข้องกับโภชนบำบัด	2
	บทบาทนักกำหนดอาหารในต่างประเทศ	3
	การจัดแบ่งระดับชั้นของนักกำหนดอาหาร	4
	คุณสมบัติของนักกำหนดอาหารตามระดับชั้น	4
	คุณสมบัตินักกำหนดอาหารวิชาชีพ	4
	คุณสมบัตินักกำหนดอาหารวิชาชีพชั้นสูง	5
	คุณสมบัตินักกำหนดอาหารวิชาชีพเฉพาะทาง	5
	ความสำคัญของอาหารบำบัดโรค	6
	ประโยชน์ของอาหารบำบัดโรคทางการแพทย์	6
	บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับโภชนบำบัด	8
	เอกสารอ้างอิง	9
<b>บทที่ 2</b>	<b>อาหารสำหรับผู้ป่วยในโรงพยาบาล</b>	<b>11</b>
	ประเภทผู้ป่วยในโรงพยาบาล	11
	วิธีการให้อาหารผู้ป่วย	11
	อาหารทั่วไปในโรงพยาบาล	15
	อาหารธรรมดา	15
	อาหารธรรมดาอย่างง่ายหรืออาหารเบา	16
	อาหารอ่อน	17
	อาหารน้ำ	19
	อาหารทางสายให้อาหาร	21
	การพิจารณาผู้ป่วยที่จะให้อาหารทางสายให้อาหาร	21
	ข้อห้ามใช้อาหารทางสายให้อาหาร	22
	วิธีการให้อาหารทางสายให้อาหาร	22

ลักษณะที่ดีของสูตรอาหารที่ให้ทางสายให้อาหาร	24
ประเภทของอาหารทางสายให้อาหาร	25
วิธีการทำอาหารทางสายให้อาหาร สูตรอาหารปั่นผสม	27
ข้อควรระวังในการเตรียมอาหารทางสายให้อาหาร	30
ข้อควรปฏิบัติในระหว่างการให้อาหารทางสายให้อาหาร	31
ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากการได้รับอาหารทางสายให้อาหาร	32
อาหารเฉพาะโรค	33
ประเภทของอาหารเฉพาะโรค	33
หลักเกณฑ์การจัดอาหารเฉพาะโรค	35
เอกสารอ้างอิง	36
<b>บทที่ 3 การคำนวณอาหารโดยใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามใบสั่งแพทย์</b>	<b>37</b>
อาหารหลัก 5 หมู่	37
สารอาหาร	38
รายการอาหารแลกเปลี่ยน	39
ประเภทของรายการอาหารแลกเปลี่ยน	40
รายการอาหารแลกเปลี่ยนของไทย	40
รายละเอียดของอาหารในรายการอาหารแลกเปลี่ยน	42
หลักในการคำนวณอาหารโดยใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยนของไทย	50
เอกสารอ้างอิง	58
<b>บทที่ 4 ภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน</b>	<b>59</b>
ความหมายของภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน	59
การวินิจฉัยภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน	60
ประเภทของโรคอ้วน	65
สาเหตุของโรคอ้วน	65
ภาวะแทรกซ้อนของโรคอ้วน	67
การรักษาโรคอ้วน	69
หลักปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่ต้องการลดน้ำหนัก	77
เอกสารอ้างอิง	78

<b>บทที่ 5</b>	<b>โรคเบาหวาน</b>	<b>79</b>
	ความหมายของโรคเบาหวาน	79
	ฮอร์โมนอินซูลิน	79
	สาเหตุของโรคเบาหวาน	81
	อาการของโรคเบาหวาน	82
	การวินิจฉัยโรคเบาหวาน	83
	ประเภทของโรคเบาหวาน	84
	ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน	87
	การรักษาโรคเบาหวาน	90
	การควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน	93
	การคำนวณอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน	99
	อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน	105
	การนับคาร์โบไฮเดรตสำหรับผู้เป็นเบาหวาน	106
	หน่วยในการนับคาร์โบไฮเดรต	106
	อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตชนิดอื่น ๆ	110
	การคิดคำนวณปริมาณหน่วยคาร์โบไฮเดรต	112
	การแบ่งจำนวนหน่วยคาร์โบไฮเดรต	113
	เอกสารอ้างอิง	115
<b>บทที่ 6</b>	<b>โรคตับ</b>	<b>117</b>
	หน้าที่ของตับ	117
	โรคตับอักเสบ	118
	สาเหตุโรคตับอักเสบจากเชื้อไวรัส	118
	อาการของโรคตับอักเสบ	118
	การวินิจฉัยโรคตับอักเสบ	119
	ประเภทของโรคตับอักเสบที่เกิดจากเชื้อไวรัส	119
	การรักษาโรคตับอักเสบ	124
	อาหารบำบัดโรคตับอักเสบ	124
	โรคตับแข็ง	129
	สาเหตุของโรคตับแข็ง	131
	อาการของโรคตับแข็ง	132
	การวินิจฉัยโรคตับแข็ง	132

	อาหารบำบัดโรคตับแข็ง	133
	โรคสมองเสื่อมหรือภาวะหมดสติเนื่องจากตับ	135
	สาเหตุของโรคสมองเสื่อมหรือภาวะหมดสติเนื่องจากตับ	135
	อาการของโรคสมองเสื่อมหรือภาวะหมดสติเนื่องจากตับ	135
	อาหารบำบัดโรคสมองเสื่อมหรือภาวะหมดสติเนื่องจากตับ	135
	เอกสารอ้างอิง	137
<b>บทที่ 7</b>	<b>ภาวะไขมันสูงในเลือด</b>	<b>139</b>
	หน้าที่ของไขมันในเลือด	139
	ประเภทของไขมันในเลือด	140
	ภาวะลิโปโปรตีนสูงในเลือด	141
	การวินิจฉัยภาวะไขมันสูงในเลือด	142
	สาเหตุของลิโปโปรตีนสูงในเลือด	142
	ภาวะคอเลสเตอรอลสูงในเลือด	143
	สาเหตุของภาวะคอเลสเตอรอล หรือ LDL สูงในเลือด	146
	การวินิจฉัยภาวะคอเลสเตอรอลสูงในเลือด	146
	ภาวะไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด	147
	หน้าที่ของไตรกลีเซอไรด์ในร่างกาย	148
	สาเหตุของภาวะไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด	149
	การวินิจฉัยภาวะไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด	149
	การป้องกันและบำบัดภาวะไขมันสูงในเลือด	149
	ไขมันในอาหาร	151
	เอกสารอ้างอิง	156
<b>บทที่ 8</b>	<b>โรคหลอดเลือดแดงแข็งและโรคหัวใจขาดเลือด</b>	<b>157</b>
	โครงสร้างและหน้าที่ของหลอดเลือดแดง	157
	ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว	158
	โรคหัวใจขาดเลือด	159
	การวินิจฉัยโรคหัวใจขาดเลือด	159
	ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นหลอดเลือดแดงแข็งและโรคหัวใจขาดเลือด	160
	การป้องกันโรคหลอดเลือดแดงแข็งและโรคหัวใจขาดเลือด	165
	อาหารกับการป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด	166

รายการอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับผู้ป่วยหัวใจขาดเลือด	169
การคำนวณและกำหนดอาหารผู้ป่วยหัวใจขาดเลือด	177
การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการกินอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดแดงแข็ง และโรคหัวใจขาดเลือด	182
เอกสารอ้างอิง	184
<b>บทที่ 9 โรคไต</b>	<b>187</b>
โครงสร้างของไต	187
หน้าที่ของไต	189
อาการของโรคไต	191
การวินิจฉัยโรคไต	193
ประเภทของโรคไต	193
การรักษาโรคไต	198
อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไต	201
อาหารจำกัดโปรตีน	202
อาหารเพิ่มโปรตีน	203
อาหารจำกัดโซเดียม	203
อาหารเพิ่มโซเดียม	206
อาหารจำกัดโพแทสเซียม	206
อาหารเพิ่มโพแทสเซียม	207
แหล่งที่ให้โซเดียม	207
หลักการจัดอาหารผู้ป่วยโรคไต	210
รายการอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับโรคไต	211
การคำนวณและกำหนดรายการอาหารผู้ป่วยโรคไต	216
เอกสารอ้างอิง	222
<b>บทที่ 10 โรคเกาต์</b>	<b>225</b>
สาเหตุของโรคเกาต์	225
การดำเนินของโรคเกาต์	228
อาการโรคเกาต์	230
อาการแทรกซ้อน	230
การวินิจฉัยโรคเกาต์	230

การรักษาโรคเกาต์	230
อาหารบำบัดโรคเกาต์	231
การกำหนดสารอาหารในอาหารผู้ป่วยโรคเกาต์	232
การแบ่งกลุ่มอาหารพิวรีน	233
การจัดอาหาร	234
เอกสารอ้างอิง	236
<b>ดัชนี</b>	<b>237</b>
ประวัติผู้เขียน	242



# สารบัญ

รูปที่ 2.1	วิธีการให้อาหารทางสายให้อาหารแบบนาโสแกสตริก ปิดติง	22
รูปที่ 2.2	วิธีการให้อาหารทางสายให้อาหารแบบนาโสเจจูนัล ปิดติง	23
รูปที่ 2.3	วิธีการให้อาหารทางสายให้อาหารแบบอีโสฟาโกสโตมิ ปิดติง และเจจูนอสโตมิ ปิดติง	23
รูปที่ 2.4	วิธีการให้อาหารทางสายให้อาหารแบบแกสโตรสโตมิ ปิดติง	24
รูปที่ 2.5	ขั้นตอนการทำอาหารทางสายให้อาหาร สูตรอาหารปั่นผสม	28
รูปที่ 2.6	อาหารปั่นผสม	28
รูปที่ 2.7	อาหารทางสายให้อาหารสูตรสำเร็จรูป	29
รูปที่ 2.8	วิธีการให้อาหารทางสายให้อาหารโดยวิธีการวิติ ดริบ	31
รูปที่ 2.9	กระบอกฉีดยาขนาด 50 มิลลิลิตร สำหรับให้อาหารไหลผ่านเข้าสู่สายให้อาหาร	32
รูปที่ 4.1	การใช้คาลิเปอร์วัดไขมันใต้ผิวหนังตำแหน่งไตรเซป	63
รูปที่ 4.2	การใช้คาลิเปอร์วัดไขมันใต้ผิวหนังตำแหน่งไบเซป	63
รูปที่ 4.3	การใช้คาลิเปอร์วัดไขมันใต้ผิวหนังตำแหน่งสับสแคพูลา	64
รูปที่ 4.4	การใช้คาลิเปอร์วัดไขมันใต้ผิวหนังตำแหน่งซูพราอิลลิแอค	64
รูปที่ 4.5	วัฏจักรความอ้วนและการบำบัดโรคอ้วน	69
รูปที่ 6.1	เวลีน	130
รูปที่ 6.2	ลิวซีน	130
รูปที่ 6.3	ไอโซลิวซีน	130
รูปที่ 6.4	ฟีนิลแอลานีน เป็นกรดอะมิโนที่จำเป็น	131
รูปที่ 6.5	ไทโรซีน เป็นกรดอะมิโนที่ไม่จำเป็น	131
รูปที่ 7.1	ก้อนไขมันที่เป็นปื้นเหลืองบริเวณข้อศอก	147
รูปที่ 7.2	เส้นโค้งสีขาวขอบนอกของตาดำ	147
รูปที่ 7.3	ปื้นเหลืองแบบพุ่มอง	148
รูปที่ 7.4	การจัดประเภทของไขมันตามกรดไขมัน	152
รูปที่ 7.5	โครงสร้างแบบซิส (cis) และโครงสร้างแบบทรานส์ (trans)	152
รูปที่ 8.1	โครงสร้างของหลอดเลือด	158
รูปที่ 9.1	ลักษณะของไตทางเดินปัสสาวะ	188
รูปที่ 9.2	ไตผ่าซีก	188

รูปที่ 9.3	โครงสร้างภายในไต	189
รูปที่ 9.4	การจัดของเสียทางช่องท้องอย่างต่อเนื่อง โดยใช้เยื่อในช่องท้องเป็นที่กรองของเสียในเลือด	199
รูปที่ 9.5	การกรองของเสียจากเลือดโดยให้เลือดจากหลอดเลือด ของผู้ป่วยผ่านเข้าไปในหลอดเลือดฝอยในตัวกรองเลือด	200
รูปที่ 9.6	การผ่าตัดปลูกถ่ายไตโดยวางไตใหม่ในอุ้งเชิงกรานข้างใดข้างหนึ่ง	201
รูปที่ 10.1	องค์ประกอบของสารนิวคลีโอโปรตีน	225
รูปที่ 10.2	การเปลี่ยนแปลงและการขับถ่ายกรดยูริก	226
รูปที่ 10.3	การสร้างและการขับถ่ายกรดยูริกในคนปกติ	227
รูปที่ 10.4	การสร้างพิวรีนมาก แต่การขับถ่ายกรดยูริกปกติในผู้ป่วยโรคเกาต์	227
รูปที่ 10.5	การสร้างพิวรีนปกติ แต่การขับถ่ายกรดยูริกน้อยในผู้ป่วยโรคเกาต์	227
รูปที่ 10.6	ข้ออักเสบจากผลึกโมโนโซเดียมยูเรตที่เข้าไปในน้ำหล่อเลี้ยงข้อ	228
รูปที่ 10.7	ผลึกของเกลือยูเรตที่ข้อกลางของนิ้วมือในผู้ป่วยโรคเกาต์	229

# สารบัญตาราง

ตารางที่ 1.1	รายงานการวิเคราะห์จาก ADA แสดงค่าใช้จ่ายที่ลดลงต่อปี ในผู้ป่วยที่ได้รับโภชนบำบัดทางการแพทย์ 2,400 ราย	7
ตารางที่ 2.1	ส่วนประกอบของสูตรอาหารที่ให้ทางหลอดเลือดดำ	13
ตารางที่ 2.2	คุณค่าทางโภชนาการของอาหารธรรมดา	15
ตารางที่ 2.3	คุณค่าทางโภชนาการของอาหารอ่อน	19
ตารางที่ 2.4	คุณค่าทางโภชนาการอาหารน้ำใส	20
ตารางที่ 2.5	คุณค่าทางโภชนาการของอาหารน้ำข้น	20
ตารางที่ 2.6	ตัวอย่างรายการอาหารทั่วไปในโรงพยาบาล	21
ตารางที่ 2.7	ตัวอย่างสูตรน้ำนมผสมโรงพยาบาลรามธิบดี	25
ตารางที่ 2.8	ตัวอย่างสูตรอาหารปั่นผสมโรงพยาบาลรามธิบดี	26
ตารางที่ 2.9	ตัวอย่างสูตรอาหารปั่นผสมโรงพยาบาลรามธิบดีสูตรงดดื่บ	26
ตารางที่ 3.1	คุณค่าอาหารในรายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย	41
ตารางที่ 3.2	รายการอาหารแลกเปลี่ยนในหมวดข้าว-แป้ง 1 ส่วน	42
ตารางที่ 3.3	รายการอาหารแลกเปลี่ยนในหมวดผลไม้ 1 ส่วน	44
ตารางที่ 3.4	รายการอาหารแลกเปลี่ยนในหมวดนม 1 ส่วน	48
ตารางที่ 3.5	สัดส่วนของอาหารที่ให้พลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี ที่แตกต่างกัน	54
ตารางที่ 4.1	คำมัธยฐานของน้ำหนักตัวมาตรฐานเมื่อเทียบกับส่วนสูงในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป	61
ตารางที่ 4.2	สัดส่วนของอาหารที่ให้พลังงาน 2,500, 2,000 และ 1,500 กิโลแคลอรี	72
ตารางที่ 5.1	เกณฑ์การวินิจฉัยเบาหวาน	84
ตารางที่ 5.2	ความแตกต่างของเบาหวานประเภทที่ 1 และประเภทที่ 2	85
ตารางที่ 5.3	การทดสอบความทนต่อการดื่มน้ำตาลกลูโคส 100 กรัม	86
ตารางที่ 5.4	เป้าหมายการควบคุมระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดของผู้เป็นเบาหวาน (มก./ดล.)	91
ตารางที่ 5.5	เกณฑ์การควบคุมและการประเมินผลระดับไขมันในเลือด น้ำหนักตัว และความดันโลหิตของผู้เป็นเบาหวาน	91
ตารางที่ 5.6	ความต้องการพลังงานในกิจกรรมต่าง ๆ	94
ตารางที่ 5.7	ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (low glycemic index)	96
ตารางที่ 5.8	ค่าดัชนีน้ำตาลปานกลาง (moderate glycemic index)	96
ตารางที่ 5.9	ค่าดัชนีน้ำตาลสูง (high glycemic index)	97
ตารางที่ 5.10	ตัวอย่างการเปรียบเทียบอาหารสำหรับคนปกติและผู้ป่วยโรคเบาหวาน	104
ตารางที่ 5.11	เวลาที่ใช้ในการเปลี่ยนไปเป็นน้ำตาลของอาหารชนิดต่าง ๆ	106

ตารางที่ 5.12	การนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตในรายการอาหารแลกเปลี่ยน	107
ตารางที่ 5.13	ตัวอย่างอาหารของการนับคาร์บหมวดธัญพืช-ข้าว-แป้ง	107
ตารางที่ 5.14	ตัวอย่างผลไม้ของการนับคาร์บหมวดผลไม้	108
ตารางที่ 5.15	ตัวอย่างน้ำมันประเภทต่าง ๆ ของการนับคาร์บในหมวดน้ำมัน	109
ตารางที่ 5.16	อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตชนิดอื่น ๆ	110
ตารางที่ 5.17	ปริมาณคาร์โบไฮเดรตและหน่วยคาร์โบไฮเดรตตามพลังงาน (คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50)	112
ตารางที่ 6.1	ข้อแตกต่างระหว่างโรคตับอักเสบจากเชื้อไวรัสเอและโรคตับอักเสบจากเชื้อไวรัสบี	122
ตารางที่ 7.1	ชนิดและส่วนประกอบของลิโปโปรตีน	140
ตารางที่ 7.2	ลักษณะทางชีวเคมีของ hyperlipoproteinemia ชนิดต่าง ๆ	142
ตารางที่ 7.3	ปริมาณคอเลสเตอรอลในอาหารต่าง ๆ	144
ตารางที่ 7.4	ร้อยละของกรดไขมันในน้ำมันชนิดต่าง ๆ	150
ตารางที่ 7.5	ปริมาณ EPA & DHA: ปลาทะเลไทย (น้ำหนักเป็นร้อยละ/น้ำหนักของกรดไขมันทั้งหมด)	154
ตารางที่ 7.6	ปริมาณ EPA & DHA: ปลาน้ำจืดไทย (น้ำหนักเป็นร้อยละ/น้ำหนักกรดไขมันทั้งหมด)	155
ตารางที่ 8.1	ค่าปริมาณไขมันในเลือด หน่วยเป็น mg/dl ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด	161
ตารางที่ 8.2	สัดส่วนของกรดไขมันในน้ำมันพืชปรุงอาหารประเภทต่าง ๆ	167
ตารางที่ 8.3	แหล่งอาหารสำคัญของสารต้านอนุมูลอิสระ	169
ตารางที่ 8.4	คุณค่าอาหารในรายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย	170
ตารางที่ 8.5	รายการอาหารแลกเปลี่ยนหมวดธัญพืช 1 ส่วน	171
ตารางที่ 8.6	รายการอาหารแลกเปลี่ยนหมวดผลไม้ 1 ส่วน	173
ตารางที่ 8.7	รายการอาหารแลกเปลี่ยนหมวดน้ำมัน 1 ส่วน	176
ตารางที่ 9.1	การแบ่งระยะของโรคไตเรื้อรัง	196
ตารางที่ 9.2	ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงและอาหารสำเร็จรูป	208
ตารางที่ 9.3	คุณค่าต่ออาหารในรายการอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับโรคไต	211
ตารางที่ 10.1	กลุ่มอาหารที่มีพิวรีนน้อย	233
ตารางที่ 10.2	กลุ่มอาหารที่มีพิวรีนปานกลาง	234
ตารางที่ 10.3	กลุ่มอาหารที่มีพิวรีนมาก	234