

ลำดับขั้นในการเลือกอาหารในการฝึกกลืน

โภชนาการที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบาก เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวเป็นปกติเร็วขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร (Malnutrition) และการขาดน้ำ (dehydration) ในการฝึกกลืนระยะแรก ผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบาก อาจไม่สามารถรับประทานอาหารได้อย่างเพียงพอ เนื่องจากแต่ละมื้อผู้ป่วยยังรับประทานอาหารได้น้อย ดังนั้น ควรแนะนำให้รับประทานอาหาร 5-6 มื้อต่อวัน เพื่อให้ได้พลังงานจากสารอาหารอย่างเพียงพอ อาหารสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบาก ควรเป็นอาหารที่มีการดัดแปลงเนื้ออาหารโดยการปั่นจนละเอียดและหนืดขึ้นเหมือนอาหารเด็ก (Puree) หรืออาหารที่มีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลวคล้ายแยมเปียก (semisolid) และต้องเลือกอาหารที่ปลอดภัยไม่ก่อให้เกิดการไอและสำลัก ขณะเดียวกันต้องหลีกเลี่ยงการกินอาหารเหลวและอาหารที่มีเนื้ออาหาร (texture) หลายรูปแบบ เพราะทำให้สำลักได้ง่าย



1. Thick puree – No liquid อาหารหนืดไม่มีน้ำ เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เริ่มรับประทานอาหารทางปาก หรือผู้ที่ไม่สามารถเคี้ยวอาหารหยาบ หรือกลืนอาหารเหลวได้ เป็นอาหารหนืดไม่มีน้ำ (Thick puree – No liquid) โดยอาหารจะถูกปั่นจนข้นเป็นเนื้อเดียวกันซึ่งทำให้กลืนได้ง่าย เช่น โจ๊กข้น โยเกิร์ตครีม ผักต้มบด ละเอียดยืด ฟักทองบด มันบด และกล้วยชุค เป็นต้น



โยเกิร์ต

โจ๊กข้นปั่น

2. Thick and thin puree and thick liquid อาหารหนืดข้น เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เริ่มเคี้ยวได้บ้างเล็กน้อย แต่ยังไม่สามารถกลืนอาหารที่เป็นของเหลวใสได้ ควรเลือกใช้อาหารหนืดและข้น (Thick and thin puree and thick liquid) ซึ่งอาหารชนิดนี้จะมีส่วนผสมของเหลวมากกว่าชนิดแรก แต่ไม่ถึงกับเป็นน้ำเหลว โดยอาหารจะถูกปั่นเป็นเนื้อเดียวกัน แต่มีลักษณะข้นหนืดคล้ายน้ำผึ้ง เช่น ข้าวต้มปั่นละเอียด ข้าวโอ๊ต ไข่ตุ๋น น้ำผลไม้ปั่นข้น ส้มขยา ไอศกรีม



ไข่ตุ๋น

ข้าวต้มปั่นละเอียด

3. Mechanical soft–thick liquid อาหารอ่อนเคี้ยวง่าย และน้ำน้อย เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาในการกลืนอาหารบางชนิด เช่นยังกลืนอาหารเหลวลำบาก และผู้ที่เคี้ยวลำบากเนื่องจากไม่มีฟันหรือใส่ฟันปลอม เป็นอาหารอ่อนที่บดหรือสับละเอียด ไม่มีเปลือกหรือกากแข็งหรืออาหารที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ และมีน้ำปนอยู่บ้างเล็กน้อย เช่น ข้าวต้มข้น ไข่ลวก ก๋วยเตี๋ยวน้ำหรือบะหมี่ ขนมอบ่ง และผลไม้สุกที่มีเนื้อนิ่ม เป็นต้น ** งด อาหารประเภทเครื่องดื่มเหลวใส ชา กาแฟ นม น้ำผลไม้ ชุปใส ขนมอบ่ง



ไข่ลวก

ปลาหมึ่ง

4. Mechanical soft diet อาหารอ่อนปกติ เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบากเล็กน้อย (Mild dysphagia) ผู้ที่ใส่ฟันปลอม หรือผู้ป่วยที่สามารถเคี้ยวอาหารอ่อนได้ และกลืนของเหลวได้ดี อาหารชนิดนี้จะมีลักษณะนิ่ม ปานกลาง สามารถเคี้ยวและกลืนได้ง่าย เช่น ข้าวสวยกับต้มจืดผักเป็ดย่าง ขนมนิ่มๆ น้ำผลไม้ปั่น และชุปต่างๆ



ข้าวสวย

ต้มจืด

5. Regular diet ในผู้ป่วยที่สามารถกลืนอาหารได้ดี และปลอดภัยแล้วรวมทั้งใช้เวลาในการกินอาหารแต่ละมื้ออย่างเหมาะสม อาจสามารถรับประทานอาหารสามัญหรืออาหารปกติได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารแข็งที่กลืนยากหรือทำให้ผู้ป่วยไอและสำลัก เช่น อาหารทอดกรอบ ถั่วหรือเมล็ดพืช และขนมปังกรอบ

ข้อควรคำนึง :

1.รสชาติของอาหาร แม้ว่าอาหารที่มีรสจัด เช่น รส หวาน เปรี้ยว เค็ม จะช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลายและช่วยให้การกลืนดีขึ้น แต่หากมีรสจัดและกลิ่นฉุนมาก เกินไปอาจกระตุ้นให้ผู้ป่วยไอบ่อยขึ้นและสำลักได้ เช่น เครื่องปรุงรสเข้มข้น

2.อุณหภูมิของอาหาร อาหารร้อนและอาหารเย็น จะช่วยกระตุ้นการกลืนได้ดีกว่าอาหารในอุณหภูมิห้อง แต่ระวังในผู้ป่วยที่มีปัญหาการรับรู้ความรู้สึกซ่าอาจทำให้เกิดแผลในปากได้

3.อาหารที่กระตุ้นให้เกิดเสมหะ อาหารประเภทที่มีนม เป็นส่วนประกอบอาจทำให้เสมหะเหนียวข้น ส่งผลให้กลืนลำบากมากยิ่งขึ้น

4.การปรับเปลี่ยน ลักษณะอาหารขึ้นกับระดับความสามารถในการกลืนของผู้ป่วย จึงควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ

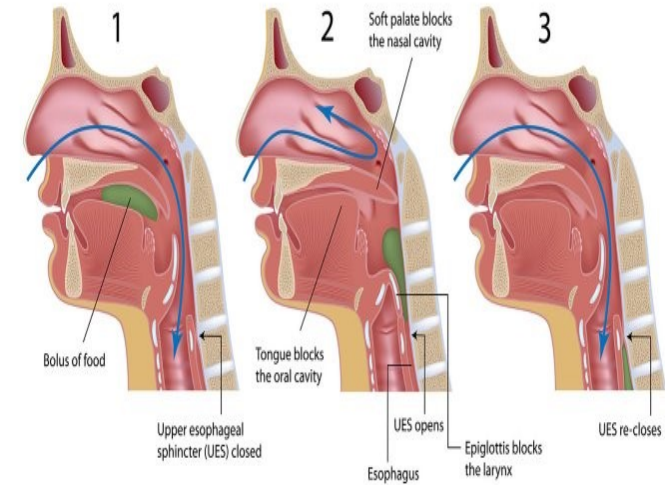
อ้างอิง

1. แนวทางปฏิบัติในการให้บริการทางกิจกรรมบำบัด สำหรับผู้ที่มีภาวะกลืนลำบากจากโรคหลอดเลือดสมอง (Occupational therapy for post stroke dysphagia: a clinical guideline): งานกิจกรรมบำบัด กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู กลุ่มภารกิจวิชาการ ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ 2554.
2. ภัทรา วัฒนพันธุ์ นันทยา อุดมพาณิชย์, สุจิตรา แสนทวิสุข. การฟื้นฟูสภาพการกลืน (Swallowing Rehabilitation). ขอนแก่น : ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ; 2558.



โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

**ลำดับการเลือกอาหาร
ในผู้ป่วยฝึกกลืน**



หน่วยกิจกรรมบำบัด

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

โทรศัพท์ 055-965-577

