

## ระดับอาหาร

โภชนาการที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบาก อาการสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบากควรเป็นอาหารที่มีการปรับเนื้ออาหารและความหนืดเพื่อป้องกันการสำลักอาหารและน้ำ

### ระดับที่ 1 อาหารข้นหนืด ไม่มีน้ำ

ลักษณะอาหาร: อาหารปั่น จนข้นหนืด เป็นเนื้อเดียวกัน

ตัวอย่างอาหาร: โจ๊กปั่นข้น , ฟักทองบด , มันเทศบด , เผือกบด , กล้วยชูด , โยเกิร์ต



โจ๊กปั่นข้น



ฟักทองบด



มันบด



เผือกบด



กล้วยชูด



โยเกิร์ต

### ระดับที่ 2 อาหารหนืด

ลักษณะอาหาร: อาหารปั่น จนเป็นเนื้อเดียวกัน มีลักษณะความหนืดคล้ายน้ำผึ้ง ซึ่งมีสวนผสมของของเหลวมากกว่าระดับที่ 1

ตัวอย่างอาหาร: โจ๊กปั่น , ซุปข้น



โจ๊กปั่น



ซุปข้น

### ระดับที่ 3 อาหารอ่อนเคี้ยวง่าย น้ำน้อย

ลักษณะอาหาร: อาหารอ่อนที่บดหรือสับละเอียด ไม่มีเปลือกหรือกากแข็ง หรืออาหารที่หั่นชิ้นเล็กๆ และมีน้ำปนอยู่เล็กน้อย

ตัวอย่างอาหาร: ข้าวต้มข้น , ไข่ตุ๋น , คัสตาร์ด , ผลไม้สุกเนื้อนุ่ม , เต้าหู้ไข่ , เนื้อสัตว์สับละเอียด



ข้าวต้มข้น



ไข่ตุ๋น



ผลไม้สุกนุ่ม



เต้าหู้ไข่

### ระดับที่ 4 อาหารอ่อน

ลักษณะอาหาร: อาหารเนื้อนุ่ม เปื่อย สามารถเคี้ยว และกลืนได้ง่าย

ตัวอย่างอาหาร: ข้าวต้มหมูบดละเอียด , ปลาเนื้อ , แกงจืดเต้าหู้ , ผักต้มสุก



ข้าวต้มหมูบดละเอียด



ปลาเนื้อ



แกงจืดเต้าหู้

### ระดับที่ 5 อาหารปกติ

ลักษณะอาหาร: เป็นอาหารปกติทั่วไป แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารแข็งที่กลืนยากหรือทำให้ผู้ป่วยไอ และสำลักในระยะแรก

ตัวอย่างอาหาร: ก๋วยเตี๋ยวน้ำ , เกี้ยวน้ำ , ข้าวสวย , ผัดหมักกะโรนี , ข้าวผัด , แกาเหला



ก๋วยเตี๋ยวน้ำ



เกี้ยวน้ำ



ข้าวสวย



ผัดหมักกะโรนี



ข้าวผัด



แกาเหला

การสำลักน้ำในภาวะกลืนลำบากเป็นปัญหาหนักที่สุด เพราะมักพบว่า ผู้ป่วยจะลดการดื่มน้ำลงเพราะไม่อยากสำลัก ร่างกายจึงเสี่ยงต่อการขาดน้ำ

การใช้สารเพิ่มความหนืด ซึ่งทำจากใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส ไม่มีสี แต่จะไปทำให้น้ำหรือซุปร มีความหนืดมากขึ้นเกาะเป็นเนื้อเดียวกันทำให้กลืนลงคอได้หมด ไม่เหลือค้างไว้จึงไม่สำลัก เป็นการแก้ปัญหาการขาดน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สารเพิ่มความหนืดสามารถผสมจนมีความหนืดเพิ่มขึ้นได้ 3 ระดับ



ระดับขั้นน้อย

ระดับขั้นกลาง

ระดับขั้นมาก

### การจัดท่าทางผู้ป่วยให้เหมาะสม

1. จัดทำให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่งตัวตรง
2. ศีรษะอยู่กึ่งกลาง โนมมาข้างหน้าเล็กน้อย อาจใช้หมอนรองใต้บริเวณไหล่และต้นคอของผู้ป่วยเพื่อจัดศีรษะให้อยู่ในแนวตรง
3. ขณะรับประทานอาหาร ผู้ที่ป้อนอาหารให้ผู้ป่วยควรนั่งหรืออยู่ในระดับสายตาของผู้ป่วย



## ระดับอาหารสำหรับ ผู้มีภาวะกลืนลำบาก (Dysphagia Diet)



คณะกรรมการวิชาการกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
โทร 0-2763-9300  
“สิงหาคม 2563”

แผนกกิจกรรมบำบัด กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
โทรศัพท์ 0-2763-3257

