ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ อาหารพื้นเมือง ข้าวเจ้ากับระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

ผู้เขียน นางสาวเกษร จันทร์ศิริ

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร ประธานกรรมการ

อาจารย์ ดร.ศักดา พรึงลำภู กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาหารพื้นเมืองที่มีส่วนประกอบเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน และศึกษาระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานหลังรับประทานอาหารพื้นเมืองระยะเวลา 8 สัปดาห์ จากกรณีศึกษา 3 ราย ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยด้วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินและเป็นพี่น้องสายเลือดเดียวกัน ได้รับการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบัน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ตำรับอาหารพื้นเมือง เครื่องตรวจระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร เครื่องตรวจระดับฮีโมโกบิน เอ วัน ซี แบบบันทึกผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร แบบบันทึกผลการตรวจระดับฮีโมโกบินเอวันซีและแบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารทุกสัปดาห์ และผลการตรวจระดับฮีโมโกบิน เอ วัน ซี เมื่อครบระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์

ผลการศึกษา พบว่า อาหารพื้นเมืองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน คือ อาหารพื้นเมืองที่มีส่วนประกอบหลักเป็นผักพื้นบ้าน ปรุงด้วยการผัด ต้ม นึ่งและยำ และข้าวเจ้ากล้องแทนข้าวเหนียว ส่วนระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารของกรณีศึกษาทั้ง 3 ราย ลดลงเมื่อเทียบกับผลก่อนการทดลอง ผลการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารของกรณีศึกษาทั้ง 3 ราย อยู่ในระดับดี

สำหรับระดับฮีโมโกบิน เอ วัน ซี กรณีศึกษารายที่ 1 เพิ่มขึ้น ในขณะที่กรณีศึกษารายที่ 2 และ 3 ลดลง แต่ระดับฮีโมโกบิน เอ วัน ซี ยังมีค่าต่ำกว่า 8 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งถือว่า ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ในระดับหนึ่ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Local Food , Rice and Blood Sugar Level of Non – Insulin Dependent Diabetes Mellitus Patients

Author Miss Kaesorn Chansiri

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Prayad Saiwichian Chairman

Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo Member

ABSTRACT

This study aimed to find the ingredients of local food appropriate for non – insulin dependent diabetes mellitus patients, and to study their blood sugar level after 8 weeks of having these foods. The subjects were three cases of non – insulin dependent diabetes mellitus patients. They were siblings and received treatment from a physician. The instruments included local food with steamed rice, fasting blood sugar (FBS) and hemoglobin A1c indicators, and FBS, HbA1c and body weight recorded forms. Data using in analysis were weekly fasting blood sugar level and HbA1c at the end of 8 weeks.

The result showed that local foods which appropriate for non – insulin dependent diabetes mellitus patients were foods that mainly cooked by indigenous vegetables with steamed brown rice instead of sticky rice. The food was cooked by stir – fried, boiled, steamed and salad. Of all three cases, the level of fasting blood sugar decreased comparing to prior the study. The control of fasting blood sugar level was also good. The level of HbA1c, the first case slightly increased while the other 2 cases decreased. However, HbA1c was lower than 8 percent which demonstrated the control of blood sugar at certain level.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved