

ปริมาณแคลเซียมและโปรตีนที่ควรได้รับต่อวันในผู้ป่วยสูงอายุที่มีปัญหาหกล้ม

และแหล่งอาหารที่มีแคลเซียมและโปรตีน

- ปริมาณแคลเซียม ควรได้รับ 1000-1200 mg ต่อวัน
- ปริมาณโปรตีน ในผู้สูงอายุทั่วไปที่ไม่มีโรคไตวายเรื้อรังที่ต้องจำกัดโปรตีน ควรได้รับโปรตีน 1.2-1.5 g/kg/day
- ในกรณีที่มีภาวะไตวายเรื้อรังระดับที่ 3 เป็นต้นไป ไม่ควรได้รับโปรตีนเกิน 1 g/kg/day

| ประเภทและชื่ออาหาร | ปริมาณแคลเซียม (mg) | ปริมาณโปรตีน (g) |
|---|---------------------|------------------|
| 1. หมวดข้าว (1 ทัพพี = 20 กรัม) | | 2 |
| ข้าวเจ้า | 0.6 | |
| ข้าวกล้อง | 1 | |
| บะหมี่ | 4 | |
| ลูกเดือย | 4 | |
| ก๋วยเตี๋ยว | 1.4 | |
| 2. หมวดนมและผลิตภัณฑ์ (1 แก้ว = 240 มิลลิลิตร) | | 8 |
| นมสด | 270 | |
| นมพร่องมันเนย | 295 | |
| นมถั่วเหลือง | 61 | |
| โยเกิร์ต | 125 | |
| 3. หมวดไข่และเนื้อสัตว์ (1 ส่วน = 30 กรัม) | | 7 |
| ไข่ไก่ 1 ฟอง | 88 | |
| ไข่เป็ด 1 ฟอง | 100 | |
| ปลาหู 1 ตัว | 150 | |
| กุ้งแห้งตัวเล็ก 2 ซ้อนโต๊ะ | 460 | |
| เนื้อหมู 2 ซ้อนโต๊ะ | 0.68 | |
| เนื้อไก่ 2 ซ้อนโต๊ะ | 1.2 | |
| เนื้อวัว 2 ซ้อนโต๊ะ | 1.4 | |
| 4. หมวดถั่วและผลิตภัณฑ์ (1 ส่วน = 30 กรัม) | | 7 |
| เต้าหู้ชนิดแข็ง 1 ก้อน | 16.5 | |
| เต้าหู้แข็งชนิดนุ่ม 1 ก้อน | 11.4 | |
| เต้าหู้แข็งชนิดนุ่ม 1 หลอด | 9.3 | |
| งาคั่วอบ 2 ซ้อนโต๊ะ | 422 | |
| 5. หมวดผัก (1/2 ถ้วยตวง = 70 กรัม) | | 2 |
| ผักคะน้า (ดิบ) | 50 | |
| ผักกระเฉด (ดิบ) | 37.8 | |
| ผักบุ้ง (ดิบ) | 36.4 | |
| กวาดั่ง (ต้ม) | 65.8 | |
| ถั่วงอก (ดิบ) | 43.4 | |
| ใบชะพลู (ดิบ) | 192 | |
| ใบยอ (นึ่ง) | 225 | |
| ผักแพว (ดิบ) | 133 | |

*แหล่งข้อมูล จากสถาบันโภชนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล Thai food composition database 2015. Online version 2, <http://www.inmu.mahidol.ac.th>

ปริมาณวิตามินดี ที่ควรได้รับต่อวัน และการให้ทดแทน

โดยทั่วไป ผู้สูงอายุควรได้รับวิตามินดีจากแหล่งอาหารเพิ่มเติม 400-800 หน่วยต่อวัน ในวัยหนุ่มสาวร่างกายสามารถสร้างวิตามินดีเองได้ผ่านการกระตุ้นด้วยรังสี UVB และสามารถพบในปลาที่มีไขมันสูง ได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาทู ปลาซาร์ดีน และ นมที่ได้รับการเติมวิตามินดี แต่ในวัยสูงอายุ การสร้างวิตามินดีเองลดลง จึงควรได้รับวิตามินดีทดแทน ทั้งจากแหล่งอาหารทั่วไป และวิตามินดีเสริม

หากร่างกายขาดวิตามินดี ควรได้รับการทดแทนด้วยวิตามินดี 2 หรือ วิตามินดี 3*

วิตามินดี 2 มีจำหน่าย เม็ดละ 20,000 units

วิตามินดี 3 มีจำหน่าย โดยการผสมรวมกับ แคลเซียม ได้แก่ แคลเทรท มีปริมาณ วิตามินดี 3 เม็ดละ 400 units + แคลเซียม 600 mg

| ระดับวิตามินดี (ค่าปกติ 30-50 ng/ml) | ปริมาณที่ควรทดแทน (units) |
|--------------------------------------|--|
| 20-30 | 600-800 ต่อวัน |
| 10-19 | 800-1000 ต่อวัน |
| <10 | 40,000 ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6-8 สัปดาห์ และ หากพบว่า ระดับในเลือดปกติแล้ว ให้ทดแทนต่อ 800-1000 ไปตลอด |

*แหล่งข้อมูล Evaluation, treatment and prevention of vitamin D deficiency: Endocrine Society clinical practice guideline. J Clin Endocrinol Metab 2011; 96 (7): 1911-30.

เรียบเรียงโดย พ.ญ. จิตติมา บุญเกิด และ พ.ญ. อัญญาพร สุทัศน์วรฤดี ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี