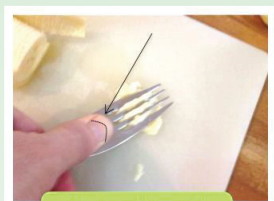


ขั้นที่ 4: อาหารอ่อน & ชิ้นเล็ก (Soft & Bite-sized)

เหมาะสำหรับผู้ที่มีภาวะกลืนลำบากระดับเล็กน้อย เป็นอาหารอ่อนนุ่ม มีเนื้อสัมผัสใกล้เคียงกับอาหารปกติ แต่ยังมี ความนุ่ม เคี้ยวง่าย ต้องอาศัยการเคี้ยวก่อนกลืน สามารถใช้ช้อน ส้อม หรือตะเกียบในการตัด บด หรือหั่นได้ สามารถคงตัวเป็นรูปทรงได้ ขนาดของชิ้นอาหารสำหรับเด็กต้องเล็กกว่า 8 มิลลิเมตร และสำหรับผู้ใหญ่ต้องเล็กกว่า 15 มิลลิเมตร



Thumb nail blanched to white



Sample squashes and does not return to its original shape when pressure is released

ตัวอย่างอาหาร (อาหารอ่อน & ชิ้นเล็ก)

- ผลไม้เนื้อนุ่มที่ไม่มีเมล็ด
- เนื้อสัตว์สุกนุ่ม เช่น ปลา ไก่
- ไข่ต้ม
- ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่นุ่ม
- ผักต้มสุกจนนุ่ม
- เต้าหู้ปลา
- ฟักทองผัดไข่



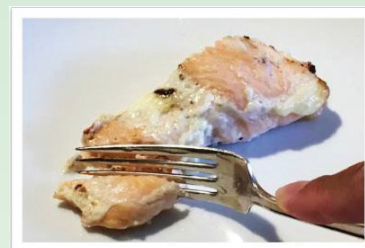
กับจับจ่ายทำคู่กับข้าวสวยนุ่ม

ขั้นที่ 5: อาหารปกติ Regular (Easy to chew)

เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่สามารถกลืนได้ดีและปลอดภัยแล้ว รวมทั้งใช้เวลาในการกินอาหารแต่ละมื่ออย่างเหมาะสม เป็นอาหารปกติ ต้องเคี้ยวก่อนกลืน

ตัวอย่างอาหาร (อาหารทั่วไป)

- ข้าวผัด
- ผัดซีอิ้ว
- ข้าวมันไก่
- ผัดเต้าหู้ไข่
- ผัดไทย
- ข้าวสวยและต้มจืดเต้าหู้



สิ่งที่ควรคำนึงเกี่ยวกับการเลือกอาหาร

*****ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่กลืนยาก**

หรือทำให้ผู้ป่วยไอและสำลัก เช่น อาหารทอดกรอบ ถั่วหรือเมล็ดพืช หรือขนมปังกรอบ เป็นต้น***

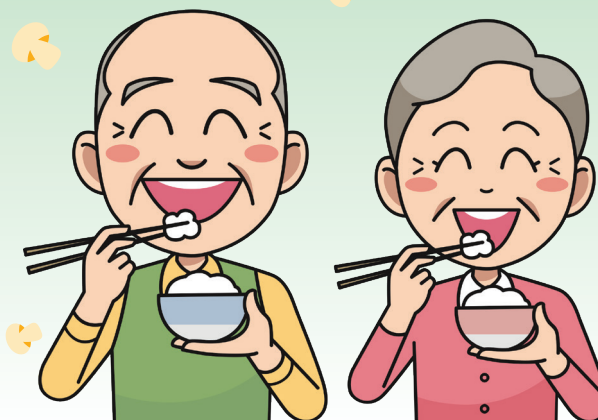
แผนพับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบการสอน “Home program” แก่ผู้ป่วยและญาติ ที่เข้ารับบริการทางกิจกรรมบำบัด
โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง เป็นหลัก
สงวนสิทธิ์
งานกิจกรรมบำบัด
โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง

เอกสารอ้างอิง: 1.คู่มือชุดรายการอาหารไทยสำหรับผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก 2.มาตรฐานอาหารสำหรับผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก ตาม IDDSI



โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

อาหารสำหรับฝึกการกลืน (Dysphagia Diet)



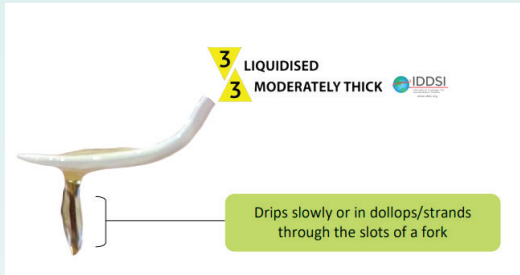
สงวนลิขสิทธิ์จัดทำโดย งานกิจกรรมบำบัด

โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง
โทร. 054-019-662 ต่อ 411
www.vjlh.go.th

Facebook: กิจกรรมบำบัด เวชชารักษ์ ลำปาง

ขั้นที่ 1: อาหารเหลวข้น (Liquidized)

เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เริ่มรับประทานอาหารทางปาก หรือผู้ที่ไม่สามารถเคี้ยวอาหารหรือกลืนอาหารเหลวได้ เป็นอาหารเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน สามารถกลืนได้เลย และสามารถดื่มจากแก้วได้ แต่ไม่สามารถใช้ส้อมตักขึ้นมาได้



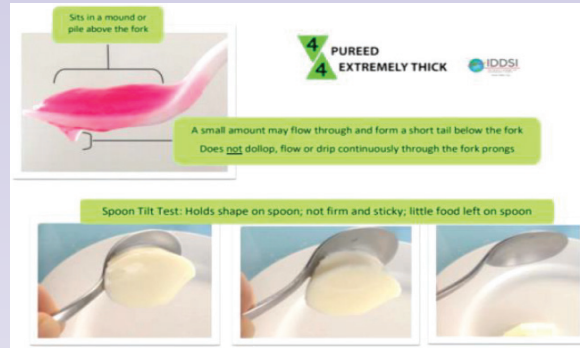
ตัวอย่างอาหาร (อาหารเหลวข้น)

- ผลไม้บดละเอียด
- โจ๊กปั่น
- ซุปฟักทองบดละเอียด
- ครีมซุปรุ่น



ขั้นที่ 2: อาหารบดละเอียด (Pureed)

เหมาะสำหรับผู้ที่มีการกลืนลำบากระดับมาก ถึงระดับรุนแรง เป็นอาหารที่ผ่านการบดละเอียด ปั่นขึ้นเป็นเนื้อเดียวกันคล้ายพุดดิ้ง อาหารอ่อนนุ่ม รวมเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่ต้องเคี้ยวสามารถกลืนได้เลย



ตัวอย่างอาหาร (อาหารบดละเอียด)

- เนื้อสัตว์บดละเอียด
- ผัก หรือ ผลไม้บดละเอียด
- กล้วยบด
- มันเทศบด
- ข้าวตุ๋นบดละเอียด
- โจ๊กปั่นข้น

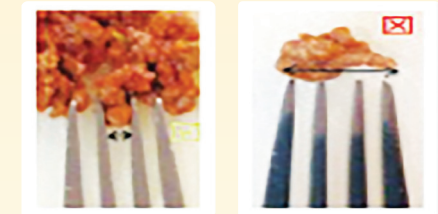


โจ๊กไข่ครบรส

ไข่ตุ๋นนุ่มนึ่ง

ขั้นที่ 3: อาหารสับละเอียด & ชุ่มน้ำ (Mince & Moist)

เหมาะสำหรับผู้ที่มีการกลืนลำบากระดับปานกลาง เป็นอาหารสับละเอียดต้องอาศัยการเคี้ยวเล็กน้อย เนื้ออ่อนนุ่มต้องไม่แห้งจนเกินไป สามารถใช้ช้อน หรือ ส้อมในการตักอาหารได้สามารถคงตัวเป็นรูปทรงได้ ขนาดของชิ้นอาหาร สำหรับเด็ก ต้องเล็กกว่า 2 มิลลิเมตร และสำหรับผู้ใหญ่ ต้องเล็กกว่า 4 มิลลิเมตร



ตัวอย่างอาหาร (อาหารสับละเอียด & ชุ่มน้ำ)

- เนื้อสัตว์สับละเอียด
- เต้าหู้อ่อน
- ผัก หรือผลไม้สับละเอียด
- ข้าวตุ๋น
- โจ๊ก
- มัน ผีอก ฟักทองต้ม หรือ บด



ไข่คนนึ่งนวล

ฟักทองคล่องคอ