ทำอย่างไร ให้ห่างไกลโรคไต

ศาสตราจารย์ ดร. แพทย์หญิงอติพร อิงค์สาธิต

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรามาธิบดี

วันพฤหัสบดีที่ 24 กันยายน 2569





โรคไตคืออะไร

โรคไต

โรคไตบาดเจ็บเฉียบพลัน (Acute Kidney Injury)

< 3 เดือน



โรคไตเรื้อรัง (Chronic Kidney disease)

> 3 เดือน

ทำไมเราต้องกังวล
เกี่ยวกับโรคไต

ข้อมูลสถิติ

6.7 ล้านคนในประชากรไทย



90%
ไม่รู้ตัว

1ใน 3
ของผู้ป่วยเบาหวาน

1ใน 5
ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

1ใน 7
ของประชากรผู้ใหญ่

Atiporn Ingsathit et al. Thai SEEK study. Nephrol Dial Transplant. 2010;25(5):1567-1575.

โรคไตเรื้อรังความรุนแรง

ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม | ล้างไตทางช่องท้อง | ผ่าตัดปลูกถ่ายไต

งบประมาณในการรักษา **20,000** ล้านบาท

Year	Hemodialysis	Peritoneal Dialysis	Kidney Transplantation	Total	Population*	Prevalence (per million population)
2016	54,161	19,125	8,132	81,418	65,931,550	1,235
2017	61,170	20,450	5,360	86,980	66,188,503	1,314
2018	69,979	21,693	5,652	97,324	66,413,979	1,465
2019	77,778	22,235	6,212	106,225	66,558,935	1,596
2020	83,586	22,995	6,926	113,507	66,186,727	1,715
2021	85,114	23,843	6,495	115,452	66,171,439	1,745
2022	86,325	24,439	7,225	117,989	66,090,475	1,785
2023	129,113	23,714	7,555	160,382	66,052,615	2,428
2024	126,505	23,059	7,506	157,070	65,951,210	2,381

Thailand Renal Replacement Therapy (TRT) Registry 2024 Annual Data Report

ระยะของโรคไตเรื้อรัง

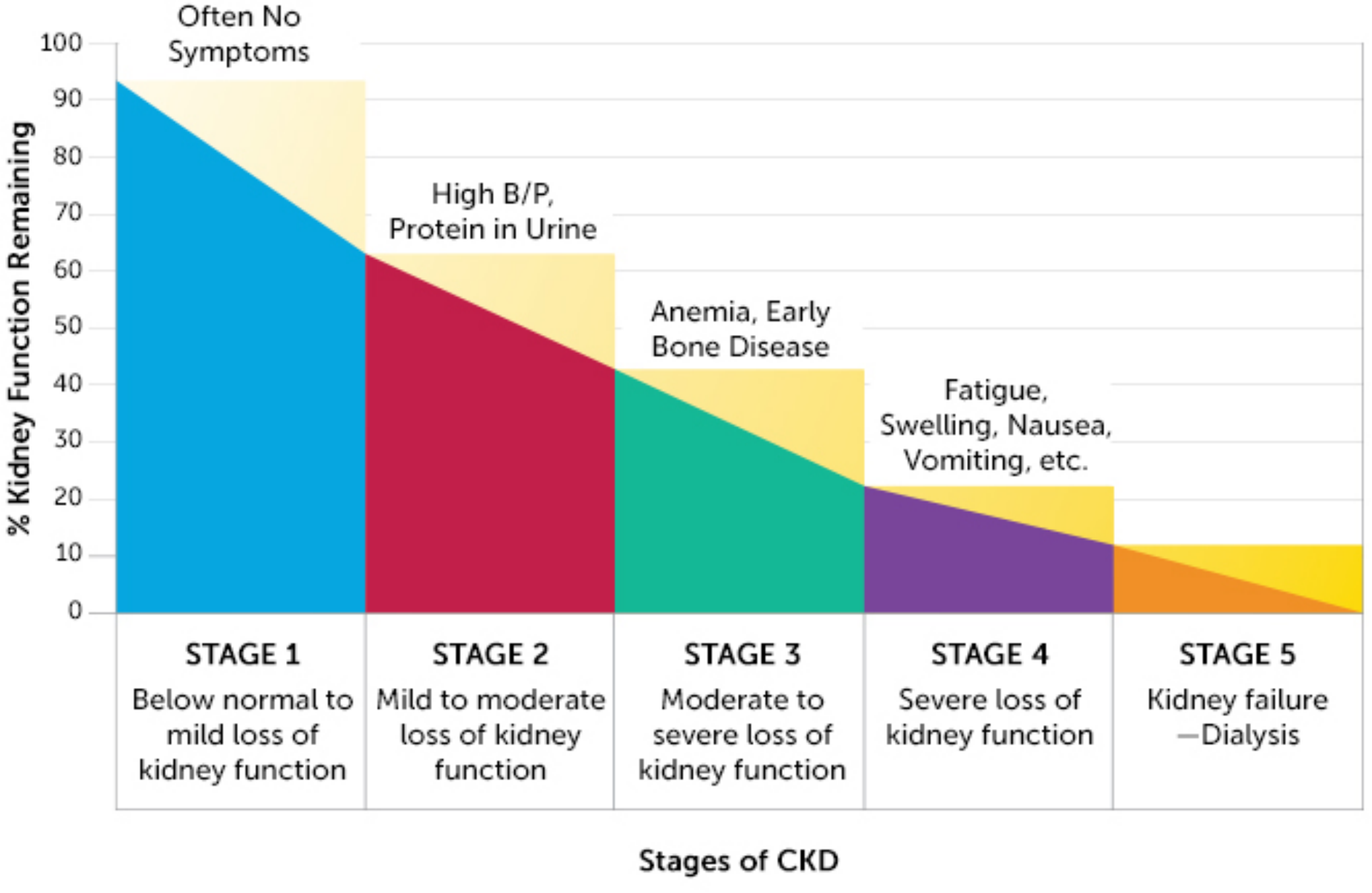
ค่าอัตราการทำงานของไต

ค่าโปรตีนรั่วในปัสสาวะ

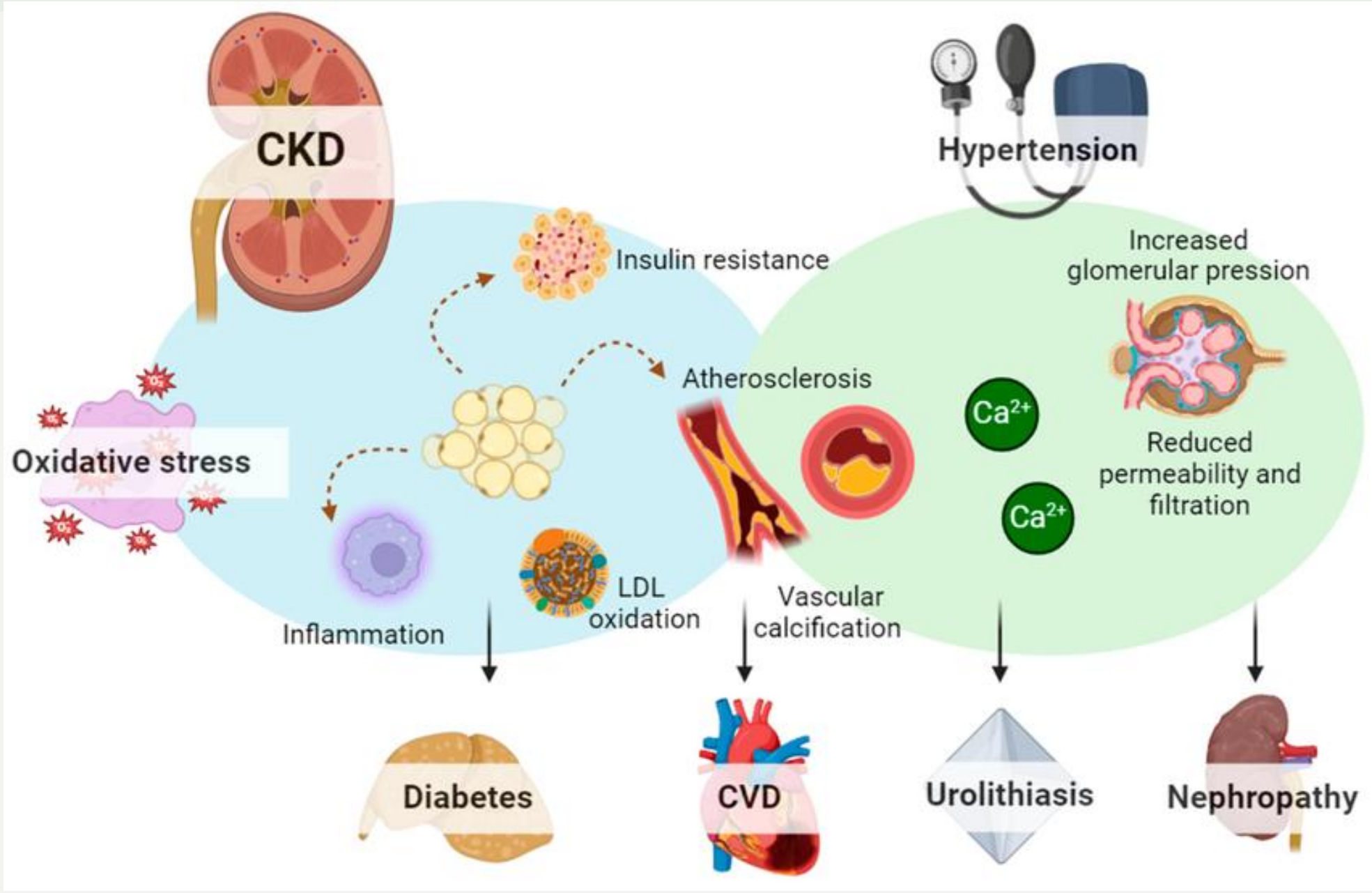
GFR categories (ml/min/ 1.73 m²) Description and range				Persistent albuminuria categories Description and range		
				A1	A2	A3
				Normal to mildly increased	Moderately increased	Severely increased
				<30 mg/g <3 mg/mmol	30–300 mg/g 3–30 mg/mmol	>300 mg/g >30 mg/mmol
	G1	Normal or high	≥90			
	G2	Mildly decreased	60–89			
	G3a	Mildly to moderately decreased	45–59			
	G3b	Moderately to severely decreased	30–44			
	G4	Severely decreased	15–29			
	G5	Kidney failure	<15			

Kidney Disease: Improving Global Outcomes 2024

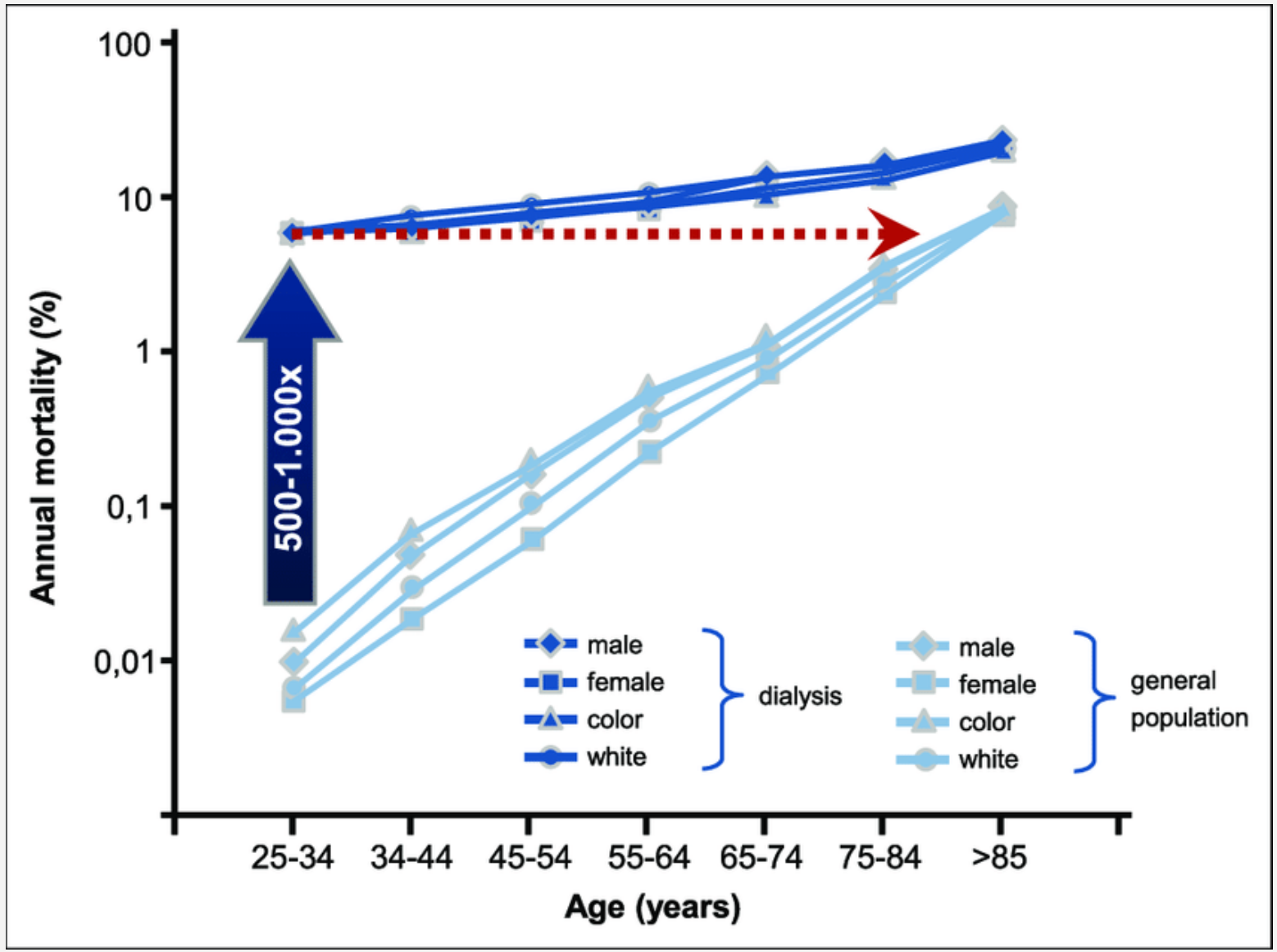
อาการของโรคไตเรื้อรัง



ภาวะแทรกซ้อนของโรคไต



CARDIOVASCULAR MORTALITY IN THE GENERAL POPULATION AND IN PATIENTS WITH END-STAGE KIDNEY DISEASE.



- ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะสุดท้ายมีโอกาสเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดมากกว่าประชากรที่ไม่เป็นโรคนี้สูงมาก

- โดยเฉพาะในช่วงอายุน้อย อาจ**สูงกว่า 500-1,000 เท่า**

Foley et al. J Nephrology 1998 Sep-Oct;11(5):239-45

เราจะป้องกันโรคไตได้อย่างไร

1. รักษาโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงให้ได้ตามเป้าหมาย
2. ลดอาหารเค็ม ลดโซเดียม
3. ลดโปรตีนเนื้อสัตว์ เนื้อแดง
4. ลดอาหารที่มีสารพิวรีน(ยูริค)สูง
5. หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs ในระยะยาว
6. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

1.รักษาโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงให้ได้ตามเป้าหมาย

เป้าหมาย

ผู้ป่วยเบาหวาน
ระดับน้ำตาลสะสม
(HbA1C)
6.5%-8.0%

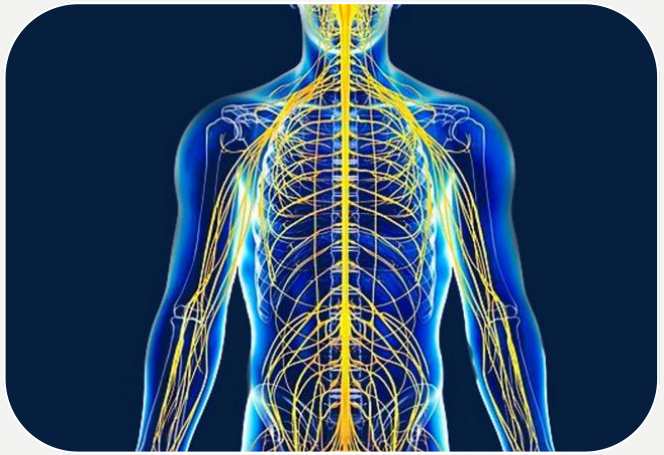
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
ระดับความดันตัวบน
(SBP)
<120 มิลลิเมตรปรอท

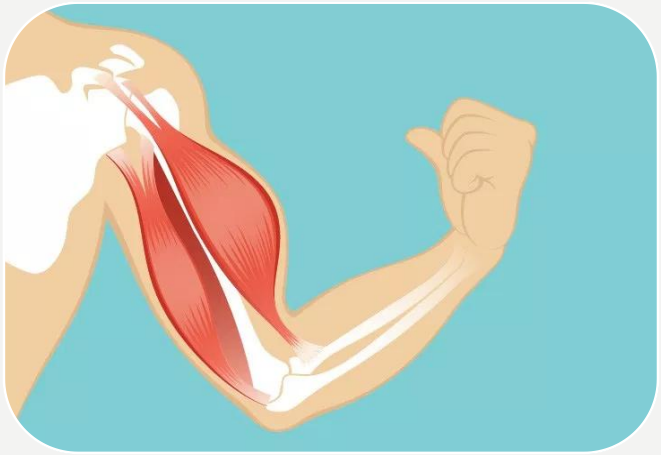
การดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีโรคไตเรื้อรังแบบครอบคลุม

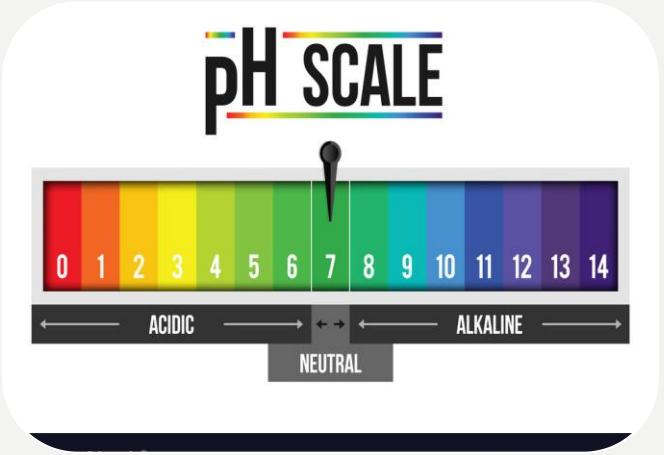


2. ลดอาหารเค็ม ลดโซเดียม

ประโยชน์ของโซเดียม

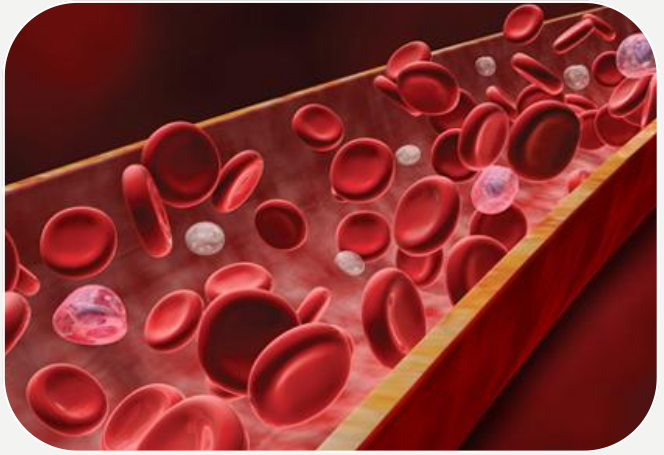






ปริมาณเกลือเพียงเล็กน้อยก็เพียงพอ
สำหรับการทำงานของระบบร่างกาย





เราควรรับประทานเกลือเท่าไรต่อวัน?

World Health Organization

องค์การอนามัยโลกแนะนำ

เราควรกินโซเดียมไม่เกิน
2 กรัมต่อวัน

หรือ

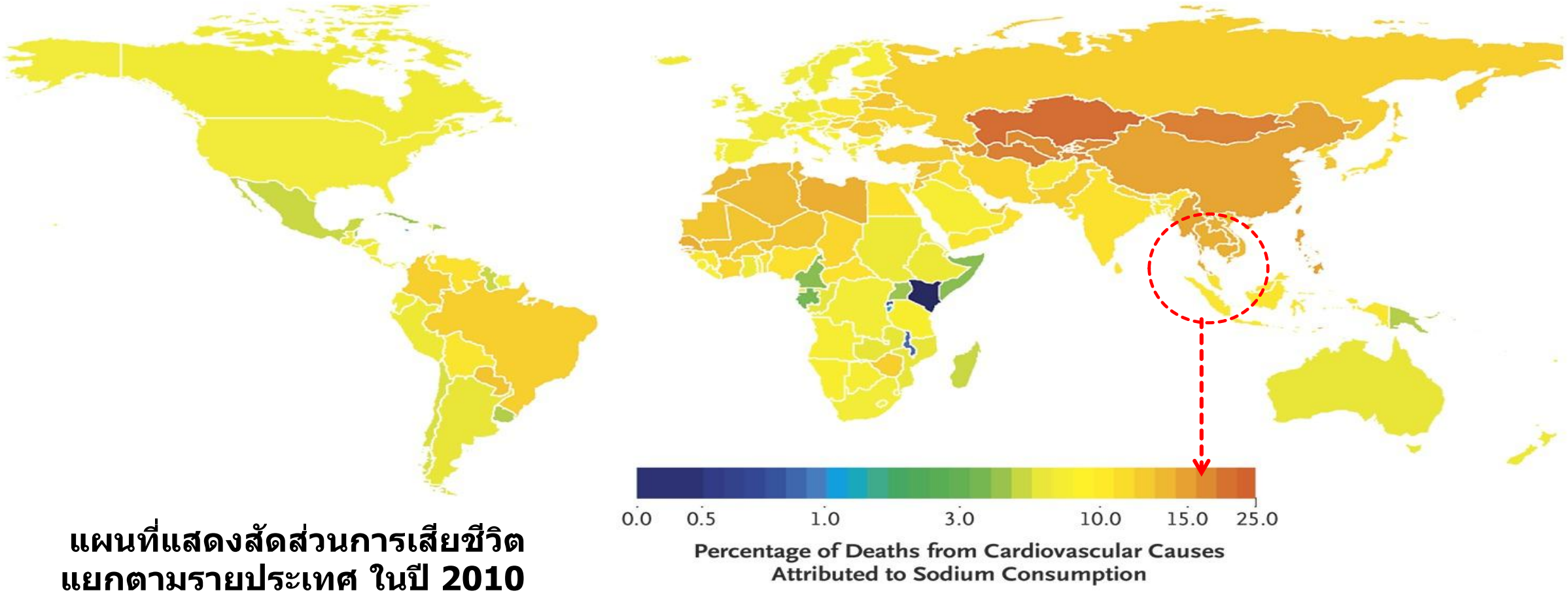
เราควรกินเกลือไม่เกิน

5 กรัมต่อวัน



เกลือแกง=โซเดียมคลอไรด์

การเสียชีวิตด้วย โรคหัวใจและหลอดเลือด ที่เกิดจากการกินอาหารที่มีเกลือโซเดียมมากกว่า 2 กรัมต่อวัน



แผนที่แสดงสัดส่วนการเสียชีวิต แยกตามรายประเทศ ในปี 2010

Mozaffarian D et al. N Engl J Med 2014;371:624-634

1. คนไทยบริโภคโซเดียมเฉลี่ยต่อวันเท่าไร



A. 1.0 กรัมต่อวัน

B. 2.0 กรัมต่อวัน

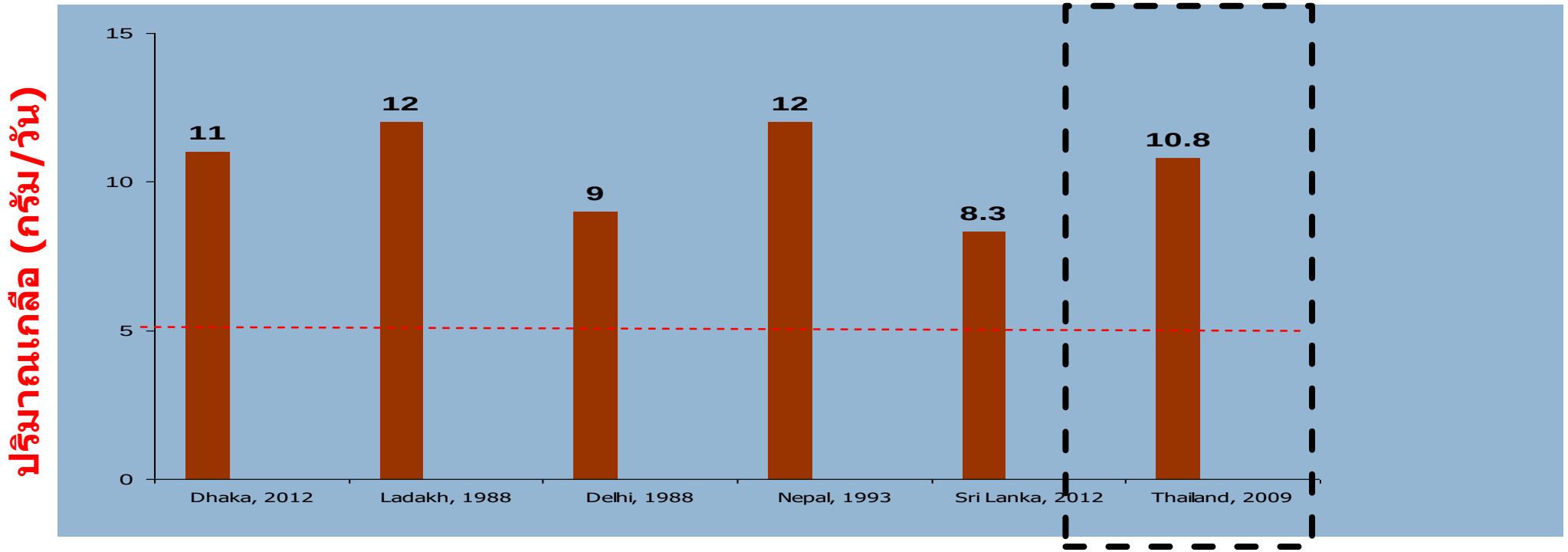
C. 3.0 กรัมต่อวัน

D. 4.0 กรัมต่อวัน

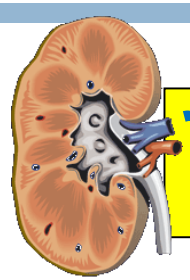
สถานการณ์ปริมาณการบริโภคเกลือ โซเดียม

ประเทศไทย

ปริมาณโซเดียม = **4.4** กรัม/วัน
ปริมาณเกลือ = **10.8** กรัม/วัน



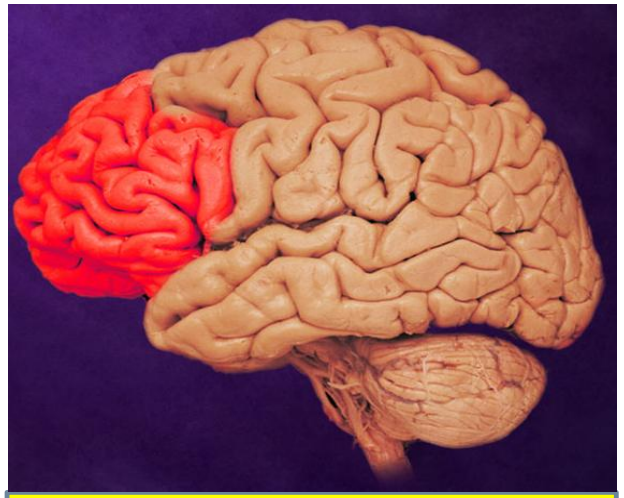
ความดันโลหิตสูง



ไตวาย







โรคอัมพฤต อัมพาต





หัวใจวาย

2. อาหารจานเดียวชนิดใดที่มีปริมาณโซเดียมต่อหน่วยขายสูงสุด



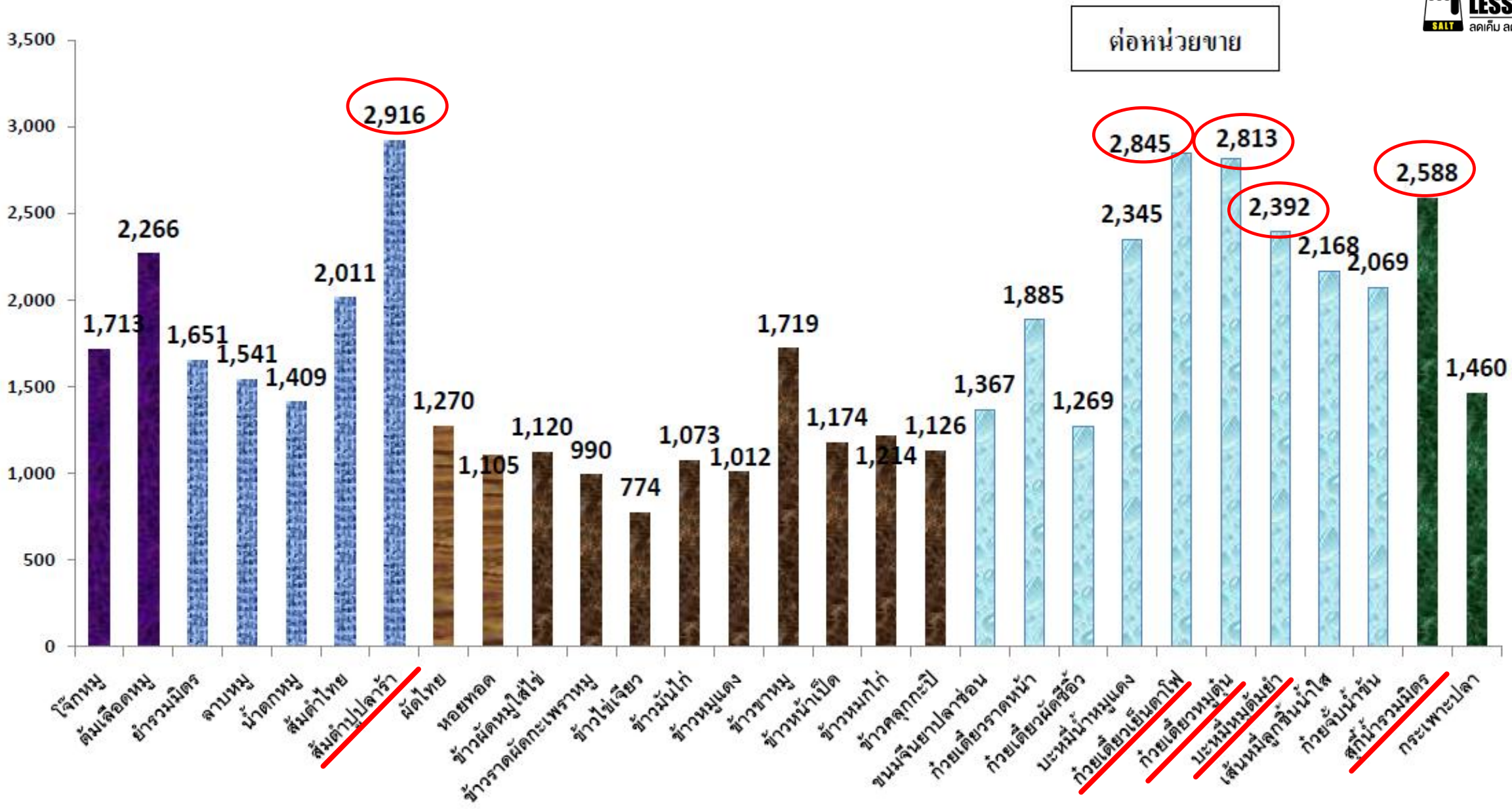
A. ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น

B. ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ

C. ข้าวขาหมู

D. ส้มตำปูปลาร้า

E. ยำรวมมิตร



ภาพที่ 3 ปริมาณโซเดียม (มก.) ในอาหาร street foods ประเภทจานเดียว ที่สุ่มเก็บจากเขตต่างๆของกรุงเทพมหานคร : ตรวจสอบโดยวิธีมาตรฐานห้องปฏิบัติการ

3. อาหารกับข้าวชนิดใดที่มีปริมาณโซเดียมต่อหน่วยขายสูงสุด



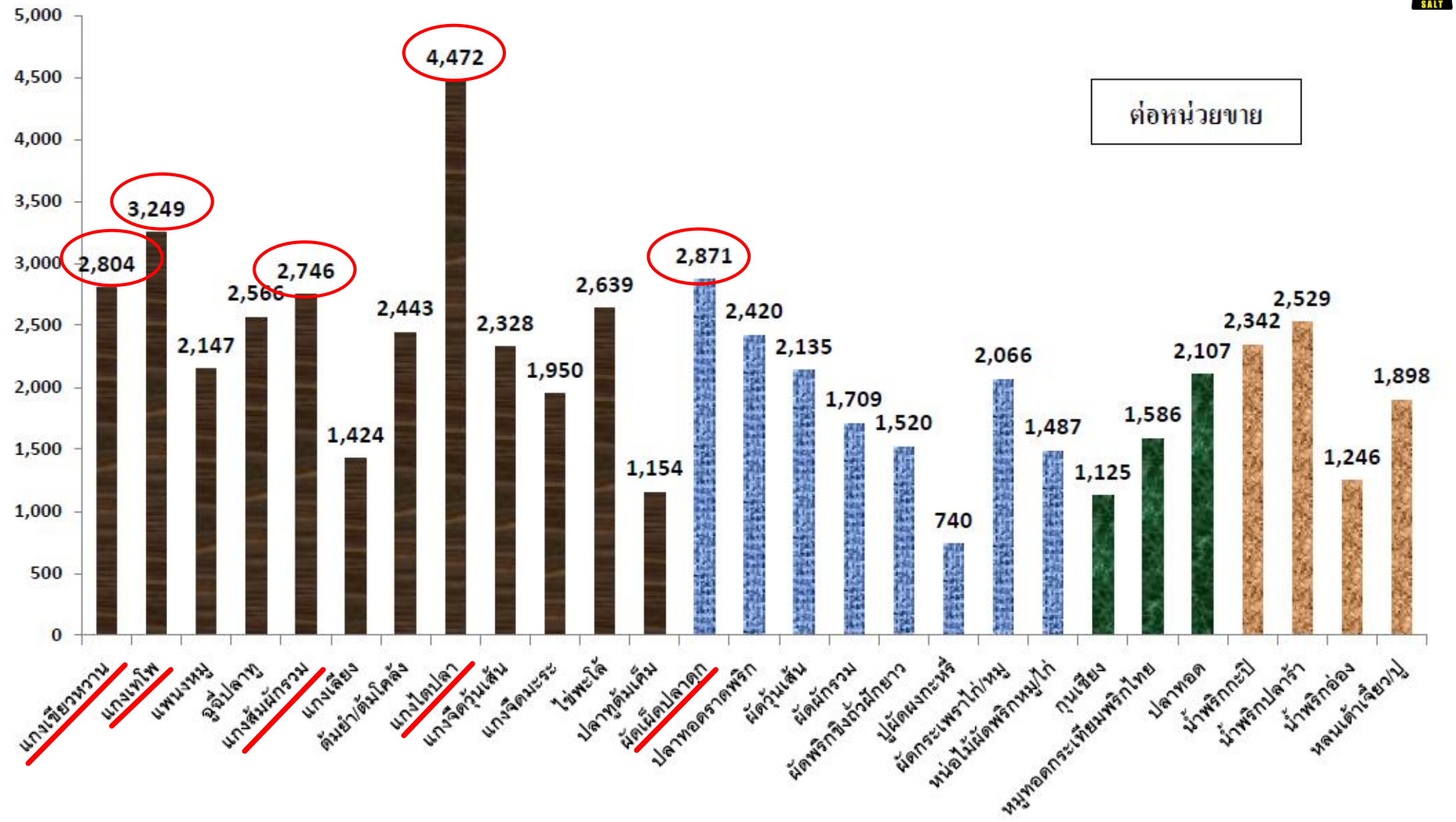
A. ผัดเผ็ดปลาดุก

B. แกงไตปลา

C. แกงเทโพ

D. แกงส้มผักรวม

E. แกงเขียวหวาน



ภาพที่ 1 ปริมาณโซเดียม (มก.) ในอาหาร street foods ประเภทกับข้าว ที่สุ่มเก็บจากเขตต่างๆของกรุงเทพมหานคร : ตรวจสอบโดยวิธีมาตรฐานห้องปฏิบัติการ

4. อาหารว่างชนิดใดที่มีปริมาณโซเดียมต่อหน่วยขายสูงสุด



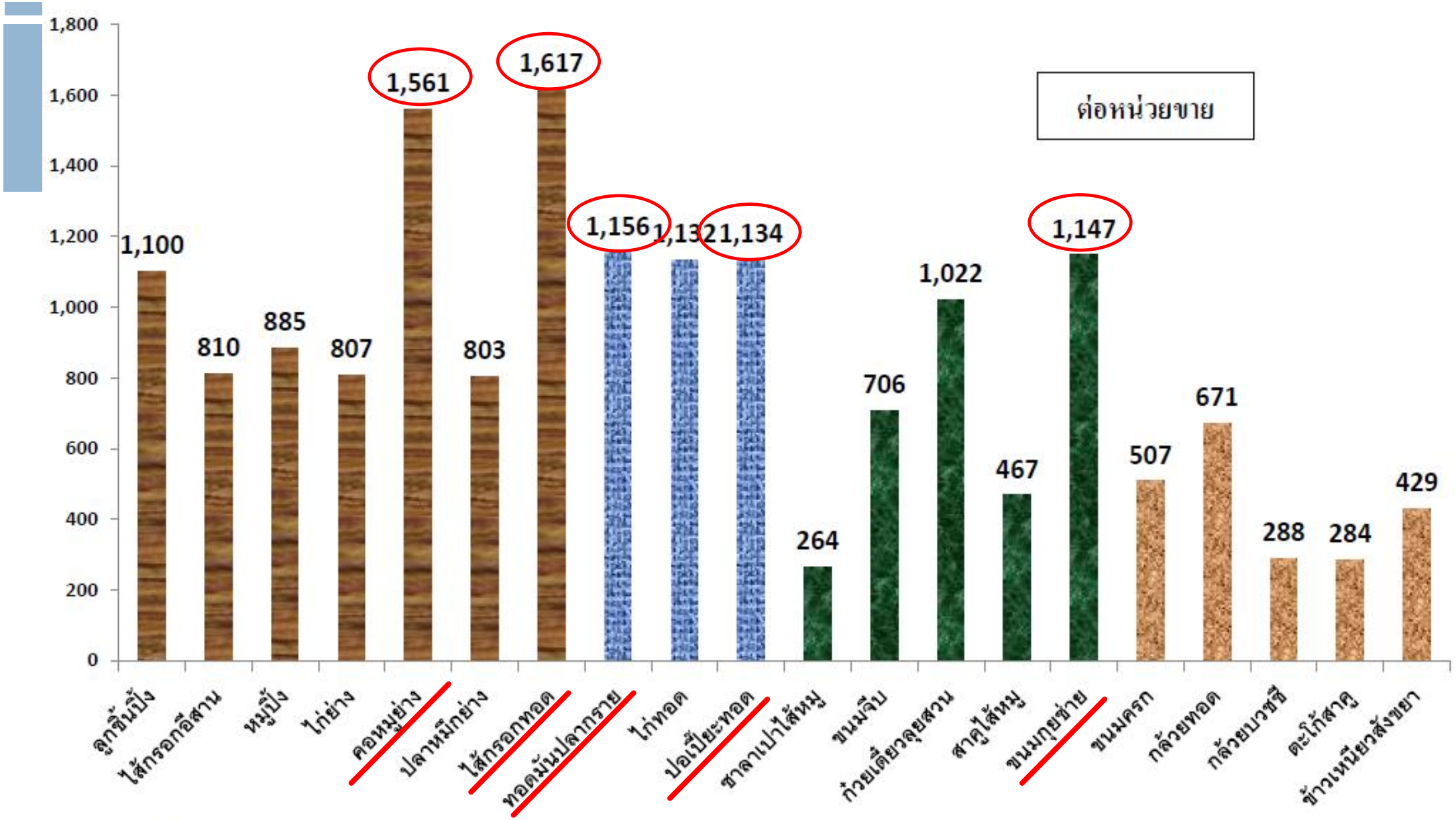
A. ทอดมันปลากราย

B. ปอเปี๊ยะทอด

C. ขนมกุ่ยช่าย

D. คอหมูย่าง

E. ไส้กรอกทอด



ภาพที่ 5 ปริมาณโซเดียม (มก.) ในอาหาร street foods ประเภทอาหารว่าง/ขนม ที่สุ่มเก็บจากเขตต่างๆของกรุงเทพมหานคร : ตรวจสอบโดยวิธีมาตรฐานห้องปฏิบัติการ

5. ขนมขบเคี้ยวประเภทใดที่มีปริมาณโซเดียมต่อหน่วยบริโภคสูงสุด



A. มันฝรั่งทอด

B. ข้าวโพดอบกรอบ

C. ข้าวเกรียบอบกรอบ

D. สาหร่าย

E. ถั่วและนัต

F. ปลาเส้น

1.ประเภทมันฝรั่ง มีปริมาณโซเดียมตั้งแต่ 80-1,080 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

LESS SALT ลดเค็ม ลดโรค

ผลสุ่มสำรวจค่าโซเดียมบนฉลากต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ กลุ่มขนมขบเคี้ยว ประเภทมันฝรั่ง จำนวน 69 ตัวอย่าง

(ลำดับค่าโซเดียมจากน้อยไปมาก) เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เดือน มีนาคม 2564



41. เทสโต มันฝรั่งแท้ทอดกรอบชนิดแผ่นหยักกลิ่นบาร์บีคิวแมกซ์สไปซี่

น้ำหนักสุทธิ 75 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 25 ก.

25.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
170	510



42. รินบี้ มากาโดะสติ๊ก มันฝรั่งแท่งทอดกรอบ รสออริจินอล

น้ำหนักสุทธิ 60 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.

20.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
170	340



43. เทสโต มันฝรั่งแท้ทอดกรอบชนิดแผ่นหยักกลิ่นบาร์บีคิวแมกซ์สไปซี่

น้ำหนักสุทธิ 75 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 25 ก.

30.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
170	510



44. พริงเกิลส์ โปเตโต้ คริปส์ พิซซ่า

น้ำหนักสุทธิ 107 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 25 ก.

55.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
170	770



45. เลย์ เพลย์ มันฝรั่งทอดกรอบรูปทรงเน็ต รสสาหร่ายทรงเครื่อง

น้ำหนักสุทธิ 58 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.

20.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
170	340



46. รินบี้ มากาโดะสติ๊ก มันฝรั่งแท่งทอดกรอบ รสโนริสาหร่าย

น้ำหนักสุทธิ 60 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.

20.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
180	360



47. เลย์แมกซ์ มันฝรั่งทอดกรอบแผ่นหยัก พริกปิ่นศาจ

น้ำหนักสุทธิ 73 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.

29.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
180	450



48. เลย์ มันฝรั่งแท้ทอดกรอบแผ่นเรียบ รสมะนาวแซ่บซี๊ด

น้ำหนักสุทธิ 73 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.

29.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
180	450



49. คารามูโจ้ มันฝรั่งทอดกรอบชนิดแผ่นหยัก รสฮ็อตชิลลี่

น้ำหนักสุทธิ 48 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 24 ก.

24.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
200	400



50. พริงเกิลส์ มันฝรั่งทอดกรอบ รสลาบ

น้ำหนักสุทธิ 107 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 25 ก.

55.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
200	900

ผลสุ่มสำรวจค่าโซเดียมบนฉลากต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ กลุ่มขนมขบเคี้ยว ประเภทมันฝรั่ง จำนวน 69 ตัวอย่าง

(ลำดับค่าโซเดียมจากน้อยไปมาก) เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เดือน มีนาคม 2564



61. แจ็กซ์มิกซ์ มันฝรั่งแท่งทอดกรอบ รสอเมริกันเฟรนช์ฟราย

น้ำหนักสุทธิ 65 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 32 ก.

19.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
290	580



62. ฮันเตอร์ กรูเมท์ แฮนด์ คุก ชี ซอลท์ แอนด์ ไซเดอร์ วิเนก้าร์ โปเตโต้ชิพส์

น้ำหนักสุทธิ 40 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 40 ก.

35.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
330	330



63. ลอเรนซ์ ปอมสติ๊ก ฮอต แอนด์ สไปซี่

น้ำหนักสุทธิ 100 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 33 ก.

45.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
370	1110



64. ทินส์ ชีสแอนด์ออเนียน ทินแอนด์คลิสปี้โปเตโตชีปส์

น้ำหนักสุทธิ 45 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 45 ก.

39.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
390	390



65. แจ็กซ์ มันฝรั่งแท้ทอดกรอบพร้อมซอสพริก

น้ำหนักสุทธิ 55 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 46 ก.

15.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
410	820



66. ลอเรนซ์ มอนส์เตอร์ มันช์ ออริจินอล

น้ำหนักสุทธิ 75 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 38 ก.

57.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
420	840



67. แจ็กซ์ มันฝรั่งแท่งทอดกรอบพร้อมซอสมะเขือเทศ

น้ำหนักสุทธิ 55 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 46 ก.

18.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
460	920



68. เดอะเรียลแมคคอย ซี ซอลท์ แอนด์ เวเนก้า ชิพส์

น้ำหนักสุทธิ 45 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 45 ก.

39.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
490	490



69. ลอเรนซ์ ครั้นชิพส์ ซอลต์ แอนด์ วีเนการ์

น้ำหนักสุทธิ 100 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.

50.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
1080	3,240

2.ประเภทข้าวโพด มีปริมาณโซเดียมตั้งแต่ 25 –390 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

LESS SALT ลดเค็ม ลดโรค

ผลสุ่มสำรวจค่าโซเดียมบนฉลากต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ กลุ่มขนมขบเคี้ยว ประเภทข้าวโพด จำนวน 20 ตัวอย่าง

(ลำดับค่าโซเดียมจากน้อยไปมาก) เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เดือน มีนาคม 2564



1. ไบตี้ ข้าวโพดอบกรอบ รสนม
น้ำหนักสุทธิ 43 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 20 ก.
15.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 25 | ทั้งห่อ 50



2. โรลเลอร์ คอร์น ข้าวโพดอบกรอบ รสนม
น้ำหนักสุทธิ 65 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
19.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 115 | ทั้งห่อ 230



3. ทวิสตี้ ข้าวผสมข้าวโพดอบกรอบ รสเอ็กซ์ตรีมชีส
น้ำหนักสุทธิ 74 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 140 | ทั้งห่อ 350



4. ชาโชส บีบีคิว โบนันซ่า (ทอร์ทิลล่า ชิพ)
น้ำหนักสุทธิ 70 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 35 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 140 | ทั้งห่อ 280



5. ชีโตส ข้าวโพดทอดกรอบ รสอเมริกันชีส
น้ำหนักสุทธิ 70 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 150 | ทั้งห่อ 380



6. โตโร ข้าวโพดคลุกน้ำตาลและเนยผสมอัลมอนด์
น้ำหนักสุทธิ 60 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
28.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 150 | ทั้งห่อ 300



7. คอนเน่ ข้าวโพดกรอบ รสชีส
น้ำหนักสุทธิ 56 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 28 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 160 | ทั้งห่อ 320



8. โตโร ซุปเปอร์คาราเมล
น้ำหนักสุทธิ 55 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 28 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 160 | ทั้งห่อ 320



9. คอนเน่ ข้าวโพดกรอบ รสเข้มข้น
น้ำหนักสุทธิ 56 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 28 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 160 | ทั้งห่อ 320



10. โดริโทส ข้าวโพดแผ่นทอดกรอบ รสนาโชชีส
น้ำหนักสุทธิ 75 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
29.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 170 | ทั้งห่อ 430

ผลสุ่มสำรวจค่าโซเดียมบนฉลากต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ กลุ่มขนมขบเคี้ยว ประเภทข้าวโพด จำนวน 20 ตัวอย่าง

(ลำดับค่าโซเดียมจากน้อยไปมาก) เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เดือน มีนาคม 2564



11. โดริโทส ข้าวโพดแผ่นทอดกรอบกลิ่นสไปซี่บาร์บีคิว
น้ำหนักสุทธิ 50 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 170 | ทั้งห่อ 340



12. ปาร์ตี้ คริสปี้ พาย รสบัตเตอร์คาราเมล
น้ำหนักสุทธิ 60 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 190 | ทั้งห่อ 380



13. โคบุค ขนมข้าวโพดกรอบ รสซุปข้าวโพด
น้ำหนักสุทธิ 36 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 36 ก.
22.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 200 | ทั้งห่อ 200



14. คอร์นพัฟฟ์ ข้าวโพดอบกรอบ รสดั้งเดิม
น้ำหนักสุทธิ 72 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 36 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 210 | ทั้งห่อ 420



15. โรลเลอร์ คอร์น เอ็กซ์ตร้า รสพริกหยวก
น้ำหนักสุทธิ 65 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
19.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 220 | ทั้งห่อ 440



16. ทวิสโก้ ข้าวโพดอบกรอบ รสบาร์บีคิว
น้ำหนักสุทธิ 68 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 34 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 240 | ทั้งห่อ 480



17. ชีเซลส์ ชีสชี ชีส (ชีส เฟลเว่อร์ สเน็ค)
น้ำหนักสุทธิ 60 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 250 | ทั้งห่อ 500



18. คาราด้า ขนมอบกรอบ รสชีส
น้ำหนักสุทธิ 60 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 250 | ทั้งห่อ 500



19. ปาร์ตี้ คริสปี้ พาย รสคอร์นชีส
น้ำหนักสุทธิ 60 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 300 | ทั้งห่อ 600



20. เซเว่นซีเล็ค ข้าวโพดอบกรอบ รสชีส
น้ำหนักสุทธิ 35 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 35 ก.
15.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)
ต่อหน่วยบริโภค 390 | ทั้งห่อ 390

3.ประเภทข้าวเกรียบและขนมอบกรอบ มีปริมาณโซเดียมตั้งแต่ 45 – 560 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

LESS SALT ลดเค็ม ลดโรค

ผลสุ่มสำรวจค่าโซเดียมบนฉลากต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ กลุ่มขนมขบเคี้ยว ประเภทข้าวเกรียบและขนมอบกรอบ จำนวน 104 ตัวอย่าง

(ลำดับค่าโซเดียมจากน้อยไปมาก) เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เดือน มีนาคม 2564



1. คักโตะ ข้าวหอมมะลิกรอบ ปรุงรสสอดไส้ครีมคัสตาร์ด
น้ำหนักสุทธิ 70 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
45	110



2. คาลบี้ บันบัน ถั่วลันเตาอบกรอบ รสฮอตชิลลี่
น้ำหนักสุทธิ 9 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 9 ก.
-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
45	45



3. ซีมอน ขนมซีเรียล รสช็อกโกแลตสอดไส้ครีม
น้ำหนักสุทธิ 75 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
50	125



4. หอม กล้วยหอมทอดกรอบ รสไข่เค็ม
น้ำหนักสุทธิ 45 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 22.5 ก.
35.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
55	110



5. ซีมอน ขนมซีเรียล สอดไส้ช็อกโกแลต
น้ำหนักสุทธิ 75 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
21.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
55	140



6. ทวิสตี้ ขนมอบกรอบผสม มอลต์สอดไส้ดาร์กช็อกโกแลต
น้ำหนักสุทธิ 59 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
60	120



7. เมจิ ยัน ยัน ซูกิโบ้ ครีม ช็อกโกแลต
น้ำหนักสุทธิ 48 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 24 ก.
35.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
60	120



8. โจโต้ ฟาร์ม ขนมอบกรอบ กลิ่นฮอกไกโดมิลค์
น้ำหนักสุทธิ 68 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 15 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
65	290



9. ลอตเต้ แบล็ค โคอะลา มาร์ช บิทเทอร์
น้ำหนักสุทธิ 33 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 33 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
70	70



10. ลอตเต้ ไวท์โคอะลา มาร์ช
น้ำหนักสุทธิ 33 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 33 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
75	75

ผลสุ่มสำรวจค่าโซเดียมบนฉลากต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ กลุ่มขนมขบเคี้ยว ประเภทข้าวเกรียบและขนมอบกรอบ จำนวน 104 ตัวอย่าง

(ลำดับค่าโซเดียมจากน้อยไปมาก) เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เดือน มีนาคม 2564



11. กรีนเดย์ ฟิวชั่น ฟักทองกรอบรสบาบีคิว
น้ำหนักสุทธิ 15 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 15 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
85	85



12. นงชิม ฮันนี่ ทวิสท์ สแนค
น้ำหนักสุทธิ 75 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
39.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
85	200



13. ลอตเต้ โคอะลา มาร์ช ช็อกโกแลต
น้ำหนักสุทธิ 37 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 37 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
85	85



14. ลอตเต้ โคอะลา มาร์ช สตรอเบอร์รี่
น้ำหนักสุทธิ 37 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 37 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
85	85



15. กรีนเดย์ ฟิวชั่น ฟักทองกรอบ รสชาวครีมและหัวหอม
น้ำหนักสุทธิ 15 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 15 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
100	100



16. เคลเช่ พายเนยสดอิ่วอบกรอบ
น้ำหนักสุทธิ 36 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 36 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
100	100



17. แคมปัส ขนมอบกรอบ เคลือบรสช็อกโกแลต
น้ำหนักสุทธิ 30 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
10.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
100	100



18. ลอตเต้ ท้อปโป เพรทเซลแบบแท่งรสโกโก้สอดไส้ช็อกโกแลต
น้ำหนักสุทธิ 40 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 40 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
100	100



19. ชินมัยป๊อป ขนมป๊อปไรซ์ (ข้าวหอมมะลิทอดกรอบ) รสสไปซี่ บาร์บีคิว
น้ำหนักสุทธิ 60 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
20.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
105	210



20. มิสเตอร์โปเตโต้ มันเทศสีม่วง ทอดกรอบรสดั้งเดิม
น้ำหนักสุทธิ 100 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 29 ก.
52.-
ปริมาณโซเดียม (มก.)

ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
105	370

4.ประเภทสาหร่าย มีปริมาณโซเดียมตั้งแต่ 0 – 510 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

LESS SALT ลดเค็ม ลดโรค

ผลสุ่มสำรวจค่าโซเดียมบนฉลากต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ กลุ่มขนมขบเคี้ยว ประเภทสาหร่าย จำนวน 19 ตัวอย่าง

(ลำดับค่าโซเดียมจากน้อยไปมาก) เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เดือน มีนาคม 2564



1. หมีแพนด้า สาหร่ายทะเล ปรุงรส รสดั้งเดิม

น้ำหนักสุทธิ 6.5 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 0.27 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
0	115

59.-



2. หมีแพนด้า สาหร่ายทะเลแห้ง ปรุงรส รสเผ็ด

น้ำหนักสุทธิ 6.5 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 0.27 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
5	120

59.-



3. ตะวันแดง สาหร่ายทะเล อบกรอบ รสดั้งเดิม

น้ำหนักสุทธิ 5 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 5 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
75	75

12.-



4. เถ้าแก่น้อย สาหร่ายทอด รสต้มยำมันกุ้ง

น้ำหนักสุทธิ 12 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 12 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
90	90

20.-



5. ยังบัน สาหร่ายทะเลปรุงรส ด้วยน้ำมันมะกอก

น้ำหนักสุทธิ 20 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 4 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
95	475

55.-



6. เถ้าแก่น้อย สาหร่ายทอด รสคอร์นซุป

น้ำหนักสุทธิ 12 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 12 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
100	100

20.-



7. ชีลีโกะ สาหร่ายอบกรอบ ชนิดแผ่น รสดั้งเดิม

น้ำหนักสุทธิ 13 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 6.5 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
105	210

50.-



8. เถ้าแก่น้อย สาหร่ายทอด สไตล์ญี่ปุ่น รสเผ็ด

น้ำหนักสุทธิ 30 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
110	110

39.-



9. เถ้าแก่น้อย สาหร่ายทอด สไตล์ญี่ปุ่น รสคลาสสิค

น้ำหนักสุทธิ 30 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
110	110

39.-



10. เถ้าแก่น้อย สาหร่ายทอด รสสโมกกี้ไบท์

น้ำหนักสุทธิ 12 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 12 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
110	110

20.-

ผลสุ่มสำรวจค่าโซเดียมบนฉลากต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ กลุ่มขนมขบเคี้ยว ประเภทสาหร่าย จำนวน 19 ตัวอย่าง

(ลำดับค่าโซเดียมจากน้อยไปมาก) เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เดือน มีนาคม 2564



11. เถ้าแก่น้อย บิ๊กโรล ฟิงเกอร์ สาหร่ายย่างสไตล์ญี่ปุ่น รสคลาสสิค

น้ำหนักสุทธิ 9 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 9 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
120	120

20.-



12. แสงตะวัน สาหร่ายทะเลกรอบ ปรุงรสดั้งเดิม

น้ำหนักสุทธิ 35 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 20 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
125	-

34.50



13. เถ้าแก่น้อย บิ๊กโรล ฟิงเกอร์ สาหร่ายย่างสไตล์ญี่ปุ่น รสหมึกย่าง

น้ำหนักสุทธิ 9 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 9 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
170	170

20.-



14. มาชิตะ สาหร่ายทะเล ทอดกรอบ รสสไปซี่

น้ำหนักสุทธิ 30 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
190	190

35.-



15. เถ้าแก่น้อย สาหร่ายเทมปุระ รสแกงกะหรี่ญี่ปุ่น

น้ำหนักสุทธิ 18 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 18 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
190	190

20.-



16. เถ้าแก่น้อย สาหร่ายเทปุระ รสฮอตชิลลี่ไลม์ชิคเก้น

น้ำหนักสุทธิ 18 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 18 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
200	200

20.-



17. มาชิตะ สาหร่ายทะเล ทอดกรอบ รสออริจินัล

น้ำหนักสุทธิ 30 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
210	210

35.-



18. ชีลีโกะ เทปุระ สาหร่ายทะเล ชุบแป้งทอด รสดั้งเดิม

น้ำหนักสุทธิ 40 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 40 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
220	220

45.-



19. ชีลีโกะ เทปุระ สาหร่ายทะเล ชุบแป้งทอด รสสไปซี่

น้ำหนักสุทธิ 40 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 40 ก.

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
510	510

45.-

5.ประเภทถั่วและนัต จำนวน 72 ตัวอย่าง มีปริมาณโซเดียมตั้งแต่ 5 – 380 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

LESS SALT ลดเค็ม ลดโรค

ผลสุ่มสำรวจค่าโซเดียมบนฉลากต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ กลุ่มขนมขบเคี้ยว ประเภทถั่วและนัต จำนวน 72 ตัวอย่าง

(ลำดับค่าโซเดียมจากน้อยไปมาก) เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เดือน มีนาคม 2564

1. นัท เนเทอร์ ถั่วพิสตาชิโอ้อบเกลือ
น้ำหนักสุทธิ 32 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 32 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 5 ทั้งห่อ 5
35.-

2. นัท เนเทอร์ ถั่วอัลมอนด์ อบกรอบผสมแครนเบอร์รีอบแห้ง
น้ำหนักสุทธิ 30 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 5 ทั้งห่อ 5
35.-

3. เปเล่ มะม่วงหิมพานต์อบเกลือ
น้ำหนักสุทธิ 70 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 35 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 10 ทั้งห่อ 20
52.-

4. ซันเน่ อัลมอนด์อบเกลือ
น้ำหนักสุทธิ 14 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 14 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 15 ทั้งห่อ 15
10.-

5. ฟลาวเวอร์ฟูด เมล็ดฟักทองอบ
น้ำหนักสุทธิ 25 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 25 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 35 ทั้งห่อ 35
22.-

6. ทองการ์เด้น พิสตาชิโออบเกลือ
น้ำหนักสุทธิ 30 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 17 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 40 ทั้งห่อ 40
35.-

7. นัท วอล์คเกอร์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบเกลือ
น้ำหนักสุทธิ 70 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 45 ทั้งห่อ 115
50.-

8. ตรามือ เมล็ดแตงโม
น้ำหนักสุทธิ 130 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 22 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 45 ทั้งห่อ 270
36.-

9. ซันคิสท์ พิสทาชิโออบเกลือ
น้ำหนักสุทธิ 30 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 15 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 55 ทั้งห่อ 55
30.-

10. บลูไดมอนด์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบเกลือ
น้ำหนักสุทธิ 35 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 35 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 55 ทั้งห่อ 55
29.-

ผลสุ่มสำรวจค่าโซเดียมบนฉลากต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ กลุ่มขนมขบเคี้ยว ประเภทถั่วและนัต จำนวน 72 ตัวอย่าง

(ลำดับค่าโซเดียมจากน้อยไปมาก) เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เดือน มีนาคม 2564

11. สแนค ทาวน์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบเกลือ
น้ำหนักสุทธิ 30 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 55 ทั้งห่อ 55
20.-

12. บลูไดมอนด์ อัลมอนด์อบเกลือ
น้ำหนักสุทธิ 30 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 60 ทั้งห่อ 60
29.-

13. นัท เนเทอร์ ถั่วอัลมอนด์ อบเกลือทะเล
น้ำหนักสุทธิ 35 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 35 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 60 ทั้งห่อ 60
35.-

14. โก๋แก่ พลัส เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบเกลือ
น้ำหนักสุทธิ 30 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 70 ทั้งห่อ 70
25.-

15. โก๋แก่ พลัส เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบน้ำผึ้งโรยงา
น้ำหนักสุทธิ 30 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 70 ทั้งห่อ 70
25.-

16. ฟลาวเวอร์ฟูด เมล็ดฟักทองอบน้ำผึ้ง
น้ำหนักสุทธิ 25 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 25 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 70 ทั้งห่อ 70
20.-

17. ตรามือ เมล็ดทานตะวันอบเกลือ
น้ำหนักสุทธิ 100 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 24 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 70 ทั้งห่อ 280
28.-

18. คาเมล โรสต์เต็ด แคชชูว์ (เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบเกลือ)
น้ำหนักสุทธิ 40 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 40 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 75 ทั้งห่อ 75
35.-

19. โก๋แก่ บีน ถั่วเขียว รสปูอัดวาซาบิ
น้ำหนักสุทธิ 40 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 40 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 75 ทั้งห่อ 75
10.-

20. โก๋แก่ บีน ถั่วเขียว รสสาหร่าย
น้ำหนักสุทธิ 40 ก. หนึ่งหน่วยบริโภค 40 ก.
ปริมาณโซเดียม (มก.) ต่อหน่วยบริโภค 75 ทั้งห่อ 75
10.-

6.ประเภทปลาเส้น มีปริมาณโซเดียมตั้งแต่ 180 – 810 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

LESS SALT ลดเค็ม ลดโรค

ผลสุ่มสำรวจค่าโซเดียมบนฉลากต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ กลุ่มขนมขบเคี้ยว ประเภทปลาเส้น จำนวน 36 ตัวอย่าง

(ลำดับค่าโซเดียมจากน้อยไปมาก) เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เดือน มีนาคม 2564

LESS SALT มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค



1. เต่าทอง
ปลาหมึกบดปรุงรส
น้ำหนักสุทธิ 12 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 12 ก.
25.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
180	180



2. ทาโร ปลาสวรรค์โรล
รสเข้มข้น
น้ำหนักสุทธิ 13 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 13 ก.
15.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
190	190



3. มาโย่
หมูแผ่นรสดั้งเดิม
น้ำหนักสุทธิ 18 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 18 ก.
20.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
200	200



4. เบย์ ปลาแผ่นทอดกรอบ
รสบาร์บีคิว
น้ำหนักสุทธิ 18 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 18 ก.
15.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
210	210



5. ทาโร ปลาสวรรค์โรล
รสบาร์บีคิว
น้ำหนักสุทธิ 13 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 13 ก.
15.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
220	220



6. มาโย่
หมูแผ่นรสลาบ
น้ำหนักสุทธิ 18 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 18 ก.
20.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
220	220



7. เบย์ ปลาแผ่นทอดกรอบ
รสชาวครีมและหัวหอม
น้ำหนักสุทธิ 18 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 18 ก.
15.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
230	230



8. ออง-เทร่
หมูแผ่นบาร์บีคิวอบกรอบ
น้ำหนักสุทธิ 16 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 16 ก.
20.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
230	230



9. เบย์ ปลาแผ่นทอดกรอบ
รสชีส
น้ำหนักสุทธิ 18 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 18 ก.
15.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
240	240



10. เบนโตะ ปลาเส้นปรุงรส
รสบาร์บีคิวทรงเครื่อง
น้ำหนักสุทธิ 15 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 15 ก.
10.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
280	280

ผลสุ่มสำรวจค่าโซเดียมบนฉลากต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ กลุ่มขนมขบเคี้ยว ประเภทปลาเส้น จำนวน 36 ตัวอย่าง

(ลำดับค่าโซเดียมจากน้อยไปมาก) เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เดือน มีนาคม 2564

LESS SALT มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค



31. เทสโก้ ปลาเส้น
รสบาร์บีคิว
น้ำหนักสุทธิ 30 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
15.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
670	670



32. มากูโร่ ปลาเส้น
สอดไส้งาขาว
น้ำหนักสุทธิ 70 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 35 ก.
28.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
670	-



33. มากูโร่ ปลาเส้น
สอดไส้งาดำ
น้ำหนักสุทธิ 70 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 35 ก.
28.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
670	-



34. เทสโก้ ปลาเส้น
รสเข้มข้น
น้ำหนักสุทธิ 30 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 ก.
15.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
680	680



35. ทาโร ปลาสวรรค์
รสซูเปอร์แซบ
น้ำหนักสุทธิ 25 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 25 ก.
20.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
680	680



36. ทาโร ปลาสวรรค์
รสเข้มข้น
น้ำหนักสุทธิ 38 ก.
หนึ่งหน่วยบริโภค 38 ก.
30.-

ปริมาณโซเดียม (มก.)	
ต่อหน่วยบริโภค	ทั้งห่อ
810	810

อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงที่ควรหลีกเลี่ยง

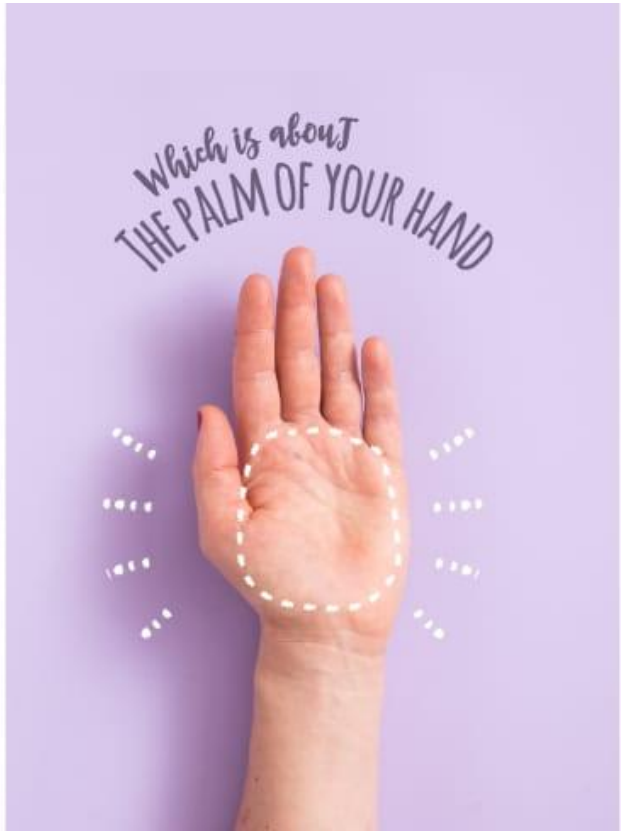
- อาหารที่มีน้ำซุป หรือ เครื่องปรุงรส
- กลุ่มอาหารสำเร็จรูปพร้อมรับประทาน (แช่เย็นแช่แข็ง)
- กลุ่มขนมขบเคี้ยว
- กลุ่มบะหมี่และโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป

3. ลดโปรตีนเนื้อสัตว์ เนื้อแดง

ลดโปรตีนเนื้อสัตว์ เนื้อแดง

- Serving sizes = 3 oz. = 85 กรัม





High intake 2 servings per day

VS.

Low intake 0.3 servings per day

ลดโปรตีนเนื้อสัตว์ เนื้อแดง

เนื้อแดง



เนื้อแปรรูป



High protein เทียบกับ **Low protein**

เพิ่มความเสี่ยงโรค
ไตเรื้อรัง
20%-70%

A. C. van Westing et al.Curr Hypertens Rep. 2020; 22(2): 14.

4. ลดอาหารที่มีสารพิวรีน(ยูริค)สูง

อาหาร ที่ควรเลี่ยง (อาหารที่มีพิวรีนสูง)





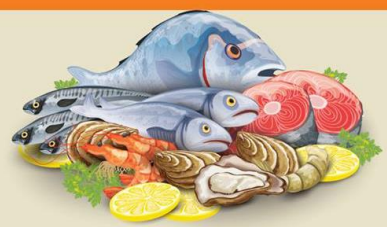
เหล้า



เบียร์



เครื่องในสัตว์



อาหารทะเล



อาหารที่มีไขมันสูง



สัตว์ปีก



สัตว์เนื้อแดง



ยอดผัก



ธัญพืช



กะปิ



ถั่วดำ ถั่วแดง

6. อาหารประเภทใดที่มีสารพิวรีน (ยูริค) ต่อ 100 กรัมสูงสุด



A. ถั่วเหลือง

B.เนื้อห่าน

C. ปลาดุก

D. ปลาซาดีน

E. ตับหมู

F. หัวใจหมู

5. หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDS ในระยะยาว

ยาแก้ปวดกลุ่ม **NSAIDS** กับโรคไตเรื้อรัง



Non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)

≥ 90 วัน

เพิ่มความเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง 32%

Hsu et al. Hypertension. 2015;66:524–533

6. ดื่มน้ำให้เพียงพอ



ปริมาณน้ำที่เหมาะสมต่อวัน

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®



ผู้ชาย **3** ลิตรต่อวัน



ผู้หญิง **2.2** ลิตรต่อวัน

1. ดื่มตั้งแต่เช้าหลังตื่นนอน
2. ดื่มก่อนอาหารทุกมื้อ
3. ดื่มก่อนและหลังออกกำลังกาย
4. ดื่มมากขึ้นหากต้องได้รับสารพิษต่อไต

ปริมาณน้ำมาจากไหนได้บ้าง



น้ำ **240** ซีซี **8** แก้วต่อวัน



เครื่องดื่ม



ผัก ผลไม้



น้ำซุปต่างๆ

เราจะป้องกันโรคไตได้อย่างไร

1. รักษาโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงให้ได้ตามเป้าหมาย
2. ลดอาหารเค็ม ลดโซเดียม
3. ลดโปรตีนเนื้อสัตว์ เนื้อแดง
4. ลดอาหารที่มีสารพิวรีน(ยูริค)สูง
5. หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs ในระยะยาว
6. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

HbA1C < 7%
BP < 130/70

โซเดียม < 2 กรัมต่อวัน

เนื้อแดงไม่เกิน 1 ฝ่ามือต่อวัน

ลดเครื่องในสัตว์

หลีกเลี่ยงยาชุด

ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน

Thank You

For your attention