



The Food for Specific Groups: Health and Wellness

NITHIWAT SRIKANCHANAWAT, M.D., ABAARM, CNW

HEALTH FOCUS CLINIC



นพ. นิธิวัฒน์ ศรีกาญจนวัชร

- **Doctor of Medicine (First Class Honors)**
Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University
- **Thai Board of Internal Medicine**
Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University
- **American Board of Anti-Aging and Regenerative Medicine**
American Academy of Anti-Aging Medicine (A4M)
- **American Board Certified in Nutritional Wellness**
American Naturopathic Certification Board (ANCB)

Nutrients

Macronutrients

Carbohydrates, Fat, and Protein

Micronutrients

Vitamins and Minerals



What's Wrong about Food We Are Eating Today?

- Manufactured, processed and frozen
- Insecticides and herbicides
- High refined carbohydrate
- High in omega-6
- Low in micronutrients and probiotics
- High in sodium, phosphate, nitrates, and other food preservatives
- Acidic – sugar, soft drink, protein, fat, and R.O. water

Non-Communicable Diseases (NCDs)

การอักเสบเรื้อรัง = จุดเริ่มต้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

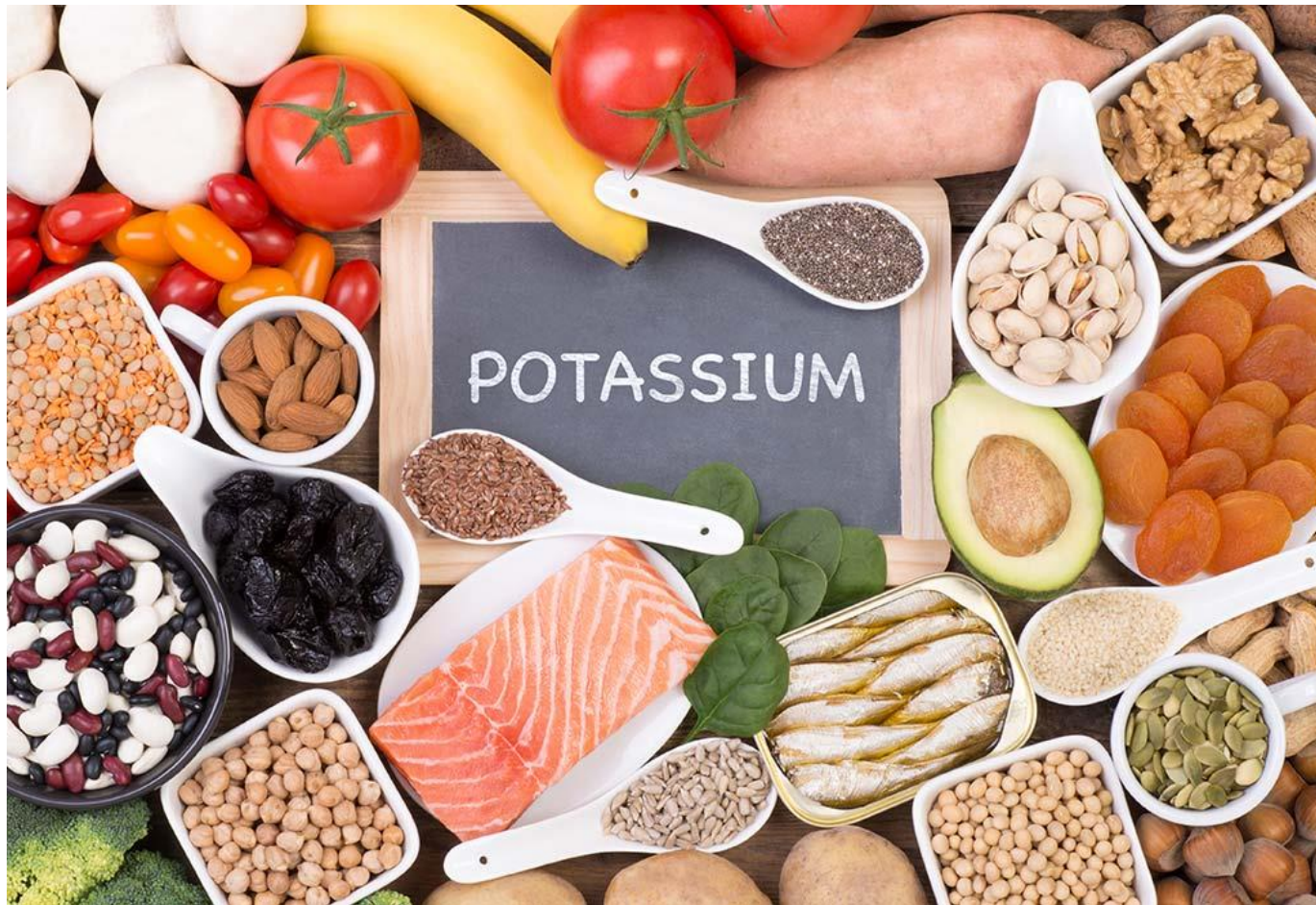
อยากลดอนุมูลอิสระ → กินน้อย

อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง คือ ผักผลไม้หลากสี

A close-up photograph of a person's hands holding a manual sphygmomanometer. The person's left hand is positioned to hold the device against their arm, while their right hand is used to pump the black rubber bulb. A silver stethoscope is visible in the background, resting on a surface. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey filter, and the title text is centered in white. Two thin white horizontal lines are positioned above and below the text.

Diet for Hypertension

Diet for Hypertension



อาหารที่มีโพแทสเซียมสูง
เช่น ฝรั่ง มัน กั้วย



Diet for Hypertension



อาหารที่มีแมกนีเซียมสูง
เช่น ผักปลุกดิน ธัญพืช



Diet for Hypertension



จำกัดเกลือไม่เกินวันละ **6** กรัม

เกลือ **1** ช้อนชา = **5** กรัม = โซเดียม **2** กรัม

น้ำปลา **1** ช้อนชา = โซเดียม **0.5** กรัม



Diet for Hypertension

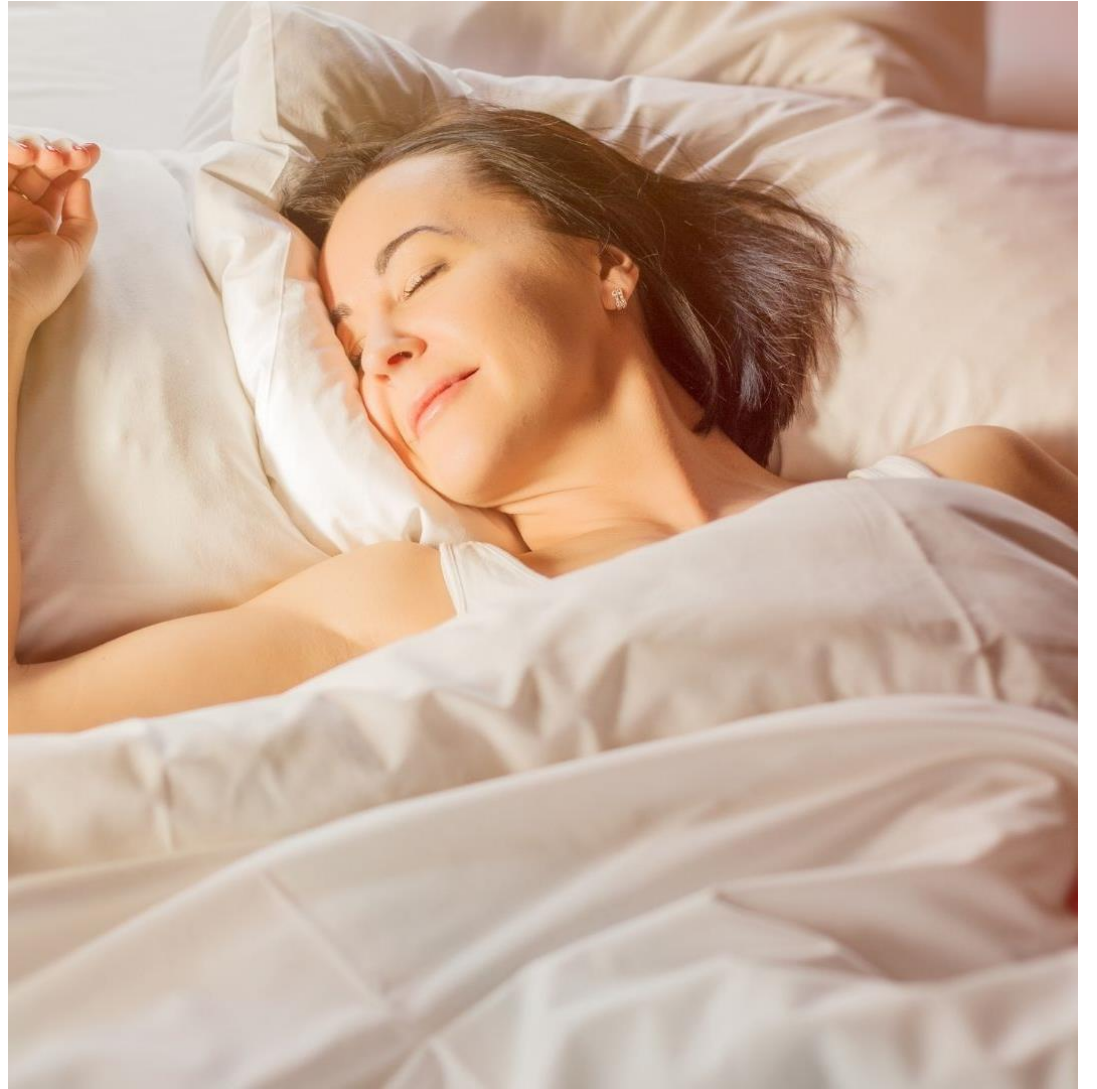


DASH DIET



Source: National Heart, Lung and Blood Institute

MS-0000



Supplements for High Blood Pressure

Chelated
magnesium

Vitamin D3
+ Vitamin K2

Omega-3



Diet for Diabetes

Diet for Diabetes



อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ



Diet for Diabetes



อาหารดัชนีน้ำตาลต่ำ

เช่น ข้าวกล้อง ผักใบ มะเขือเทศ

แครอท ข้าวโอ๊ต เซอร์รี่ แอปเปิ้ล

ฝรั่ง แก้วมังกร



Diet for Diabetes



อาหารที่มีกากใย



Diet for Diabetes



Diet for Diabetes



ผลไม้ น้ำตาลสูง

เช่น มะม่วง ทุเรียน ขนุน เงาะ ลิ้นจี่ ลำไย
ลองกอง มะยงชิด ละมุด น้อยหน่า กัลฉวย



Diet for Diabetes



นมวัว



Supplements for High Blood Sugar

Vitamin B

**Alpha
lipoic acid**

**Chromium
picolinate**



Diet for Chronic Kidney Disease

Diet for Chronic Kidney Disease



อาหารต่าง:

อาหารที่มีโพแทสเซียม แคลเซียม
แมกนีเซียม เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว น้ำแร่



Diet for Chronic Kidney Disease



อาหารกรด:

อาหารที่มีคลอไรด์ ฟอสเฟต เช่น
เนื้อสัตว์ ไข่ นม น้ำอัดลม



Potential Renal Acid Load (PRAL)

Table 2. The Potential Renal Acid Load (PRAL) of Food (mEq/3.5 oz [100 g] and per Average Portion Size)²²

Food Type	PRAL mEq per 3.5 oz (100 g) Edible Portion	PRAL mEq per Average Portion Size (oz/g of Portion)
Hard cheese, for example, cheddar	20	10 (2 oz/50 g)
Camembert and similar “soft” cheeses	15	7.5 (2 oz/50 g)
Meat—all types	8	8 (3.5 oz/100 g)
Fish—all types	8	8-12 (3.5-5 oz/100-150 g)
Pasta—raw, white	8	6 (2.5 oz/75 g raw weight)
White bread	6	2.5 (1 large slice)
White rice—raw	4.5	3.3 (2.5 oz/75 g raw weight)
Eggs	4	2 (1 egg)
Biscuits	3	1 (3 biscuits)
Peas, beans, lentils	1-3.5	0.8-2.8 (3 oz/80 g portion)
Milk	0.7	1.2 (6 oz/180 mL)
Red wine	-2.4	-4.2 (6 fl oz/175 mL glass)
Vegetables	-2.8	-2.1 (3 oz/80 g portion)
Fruits	-3	-2.4 (3 oz/80 g portion)
Potatoes	-4	-6 (3 egg size)

PRAL (mEq/d) = 0.49 × protein (g/d) + 0.037 × phosphorus (mg/d) – 0.021 × potassium (mg/d) – 0.026 × magnesium (mg/d) – 0.013 × calcium (mg/d).

Dietary Phosphate

Source	Phosphorus (mg/serving)	Phosphorus/protein (mg/g)	Absorption (%)
Milk	247	29	40% - 60%
Yogurt	385	27	40% - 60%
Cheese	131	20	40% - 60%
Egg	86	14	40% - 60%
Beef	173	7	40% - 60%
Chicken	155	8	40% - 60%
Salmon	282	13	40% - 60%
Almonds	134	23	10% - 30%
Peanuts	107	15	10% - 30%
Lentils	178	20	10% - 30%
Chocolate	142	27	10% - 30%
Carbonated soft drink	40	NA	80% - 100%

Diet for Chronic Kidney Disease



น้ำอัดลม มีฟอสเฟตสูง เป็นอาหารกรด และมีฟรุกโตสสูง ทำให้กรดยูริกเพิ่มขึ้น

น้ำผลไม้ มีฟรุกโตสสูง ทำให้กรดยูริกเพิ่มขึ้น



Diet for Chronic Kidney Disease

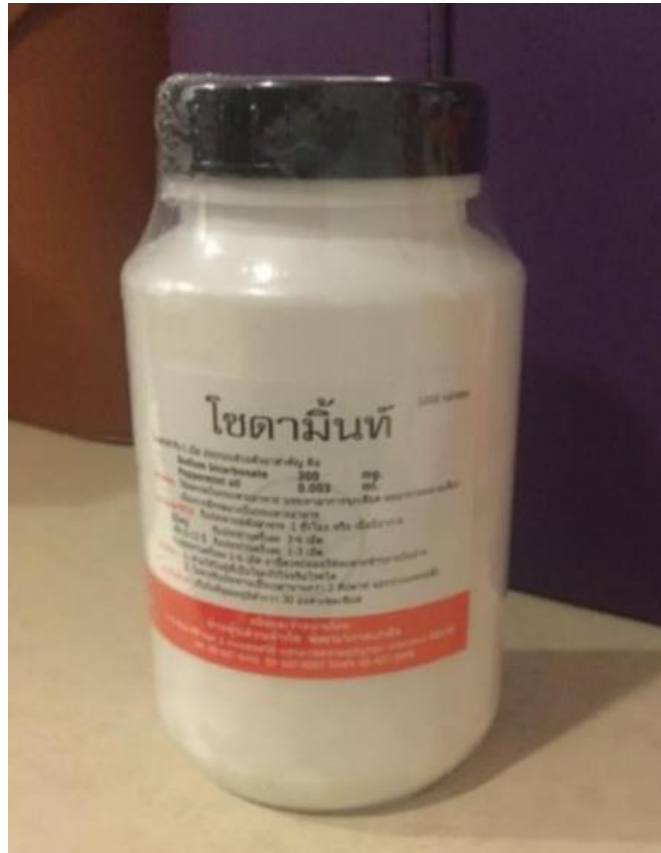
ควรจำกัดโพแทสเซียมก็ต่อเมื่ออัตราการกรองของไต (eGFR) <20

เนื้อสัตว์ ไข่ เป็นอาหารกรด แนะนำรับประทานไข่ไม่เกิน 1 ฟอง/วัน

อาหารโปรตีนจากพืช เช่น เห็ด เต้าหู้ มีแร่ธาตุที่เป็นด่าง ช่วยชะลอไตเสื่อม

รับประทานธัญพืช ข้าวกล้องได้ เพราะฟอสเฟตในพืชดูดซึมได้น้อย

Supplements for Chronic Kidney Disease



Sodamint



Thank You
