วันเบาหวานโลก อย. ชวนคนไทยลดหวาน เลือกอาหารทางเลือกสุขภาพ ลดเสี่ยงเบาหวาน

อย. รณรงค์วันเบาหวานโลก 14 พฤศจิกายน 2569 ภายใต้แนวคิด “Early Action on Diabetes” หรือ “ลงมือเร็ว รู้เร็ว ดูแลเร็ว” ชี้โรคเบาหวานเป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่คุกคามสุขภาพประชากรทั่วโลก ชวนคนไทยลดหวาน เลือกอาหารอย่างเหมาะสม มองหาผลิตภัณฑ์ที่มีตราสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” ก่อนซื้อ เตือนอย่าหลงเชื่อผลิตภัณฑ์ที่อ้างรักษาเบาหวาน

เภสัชกรหญิงสุภัทรา บุญเสริม เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า วันที่ 14 พฤศจิกายนของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและส่งเสริมการป้องกันโรค โดยโรคเบาหวานเป็นหนึ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญและส่งผลกระทบต่อประชากรทั่วโลก เนื่องจากอาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไต และความผิดปกติของระบบประสาท สำหรับการรณรงค์วันเบาหวานโลกประจำปี 2569 ภายใต้หัวข้อ “Early Action on Diabetes” หรือ “การลงมือจัดการโรคเบาหวานตั้งแต่เนิ่น ๆ” มุ่งเน้นการตรวจคัดกรองและวินิจฉัยโรคตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ควบคู่กับการลดปัจจัยเสี่ยง เพื่อให้ประชาชนได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

เลขาธิการฯ อย. กล่าวเพิ่มเติมว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นแนวทางสำคัญในการลดความเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ประชาชนควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วนและหลากหลายตามหลักโภชนาการ ลดอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ ทั้งนี้ อย. สนับสนุนให้ประชาชนเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่ผ่านการรับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” ซึ่งเป็นเครื่องหมายช่วยให้ผู้บริโภคเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด ครอบคลุมอาหาร 15 กลุ่ม ได้แก่ อาหารมื้อหลัก เครื่องดื่ม เครื่องปรุงรส ผลิตภัณฑ์นม อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไอศกรีม ไขมันและน้ำมัน ขนมปัง อาหารเช้าธัญพืช ผลิตภัณฑ์ขนมอบ ผลิตภัณฑ์อาหารว่าง ผลิตภัณฑ์จากปลาและอาหารทะเล ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์นมทางเลือก รวมทั้งสิ้น 4,031 ผลิตภัณฑ์ จากผู้ประกอบการ 597 บริษัท (ข้อมูล ณ เดือนตุลาคม 2569)

เลขาธิการฯ อย. กล่าวในตอนท้ายว่า ประชาชนควรหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย เช่น ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำบ่อย แผลหายยาก ชาปลายมือ ปลายเท้า สายตาพร่ามัว ควรปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงควรเข้ารับการตรวจคัดกรองตามคำแนะนำ พร้อมเตือนอย่าหลงเชื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้างรักษาเบาหวานหรือลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ เนื่องจากผลิตภัณฑ์เหล่านี้ไม่สามารถใช้ทดแทนการรักษาทางการแพทย์ได้ และไม่หยุดยาหรือปรับการรักษาด้วยตนเอง

****

วันที่เผยแพร่ข่าว 14 พฤศจิกายน 2569 ข่าวแจก 22 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2570