



# กินอย่างไร... เมื่อท่านเป็นธาลัสซีเมีย

โครงการ ธาลัสซีเมีย คณะแพทยศาสตร์ ร.พ. รามาธิบดี

พ.ญ. สุพิชชา ธีรศาควัต นาง กนกนันทน์ ศรีจันทร์ น.พ. ธันยชัย สุระ

โรคธาลัสซีเมียนั้นเป็นโรคเรื้อรัง การเลือกรับประทานที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้ป่วยอยู่กับโรคได้อย่างมีความสุขอย่างที่ทราบกันดีว่าผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียที่ได้รับเลือดเป็นประจำจะมีธาตุเหล็กเกิน ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีธาตุเหล็กโดยเฉพาะอาหารที่มีธาตุเหล็กในกลุ่มเนื้อสัตว์ (heme iron food) จะดูดซึมได้ดีกว่า อาหารที่มีธาตุเหล็กในพืชผัก (non-heme iron food) และอาหารที่มีธาตุเหล็กในพืชผัก (non-heme iron food) จะดูดซึมได้ดี เมื่อรับประทานร่วมกับอาหารที่ช่วยในการดูดซึม กล่าวโดยสรุปก็คือ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีธาตุเหล็กมากในกลุ่มเนื้อสัตว์ (heme iron food) และไม่รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กมากในพืชผัก (non-heme iron food) ร่วมกับอาหารที่เพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก(iron absorption enhancer) แต่สามารถกินแยกกันได้และควรรับประทานอาหารที่ลดการดูดซึมธาตุเหล็ก



- อาหารที่มีธาตุเหล็กมากในสัตว์ (heme iron food) ได้แก่ ตับ, หอยนางรม, หอยแครง
- อาหารที่มีธาตุเหล็กมากในพืชผัก (non-heme iron food) ได้แก่ เมล็ดพืชทอง, หน่อไม้ฝรั่ง
- อาหารที่เพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก (iron absorption enhancer) ได้แก่ ส้ม, แคนตาลูป, สตอเบอรี่, บร็อคโคลี่, มะเขือเทศ, พริกไทย, ไวน์ขาว
- อาหารที่ลดการดูดซึมของธาตุเหล็ก (iron absorption inhibitors) ได้แก่ ไวน์แดง, ชา, กาแฟ, มันฝรั่ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

ในผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมีย พบว่า เม็ดเลือดแดงอายุสั้นกว่าปกติ จึงมีการใช้โฟลิกในการสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ผู้ป่วยจึงต้องรับประทานยาเม็ดโฟลิก (Folic acid) เป็นประจำ ในคนทั่วไปปริมาณ โฟลิกที่ต้องการเท่ากับ 400 ไมโครกรัม ต่อวัน แล้วในอาหารประเภทใดที่อุดมไปด้วยโฟลิกบ้าง? อาหารที่อุดมไปด้วยโฟลิก ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่ง, ข้าว, ถั่วเขียว, บร็อคโคลี่, บะหมี่, น้ำมะเขือเทศ, น้ำส้ม นอกจากนี้จะให้

ความสำคัญในการเลือกอาหารที่อุดมไปด้วยโฟลิกแล้วยังต้องให้ความสำคัญกับขั้นตอนการประกอบอาหาร เช่น ในการปรุงอาหารควรใส่น้ำให้น้อยที่สุด และใช้เวลาในการปรุงอาหารให้สั้นที่สุด การปกหรือหั่นผักนั้นไม่ควรหั่นไว้ควรปกหรือหั่นก่อนที่จะปรุงทันทีเพื่อรักษาปริมาณของ โฟลิกไว้ในผู้ป่วยที่ไชยาขับเหล็ก (desferoxamine) จะพบว่าสามารถขาดสารอาหารต่าง ๆ ได้มากขึ้นซึ่งเป็นผลจากยาขับเหล็กนั่นเอง สารอาหารที่จำเป็นต้องตรวจทุกปีว่ามีเพียงพอหรือไม่คือ แคลเซียม, วิตามินดี, ทองแดง, สังกะสี, ซีลีเนียม รวมถึงพวกสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ได้แก่ วิตามินอี และวิตามินซีแล้วสารอาหารเหล่านี้พบในอาหารชนิดใดบ้าง?



**แคลเซียม** พบมากในอาหารจำพวก นม, โยเกิร์ต ในอาหารไทย ๆ ที่มีแคลเซียมได้แก่ ปลากรอบที่กินได้ทั้งกระดูก กุ้งแห้ง กะปิ ปลาร้า เต้าหู้ ถั่วเหลือง ถั่วแดง ปลาซาตินกระป๋อง ปูม้า ปูทะเล ในผักพวกใบย่านาง ใบชะพลู ใบแค ใบยอ ผักโขม ใบสะระแหน่ ผักหวาน ยอดกระถิน ฟักอ่อน ใบตำลึง ผักกวางตุ้ง พวกผลไม้ ได้แก่ ส้มเขียวหวาน มะขามหวาน มะม่วงแก้วสุก ลูกพรุน นอกจากนี้ยังมีเคล็ดลับในการปรุงอาหารให้ออกฤทธิ์ดียิ่งก็จะทำให้การดูดซึมแคลเซียมดีขึ้นด้วย รายการอาหารไทยที่อุดมไปด้วยแคลเซียม เช่น น้ำพริกกะปิ ข้าวย่ำบักขี้ไต้ ยาถั่วพูใส่กุ้งแห้งป่นปลาป่น เป็นต้น

**วิตามินดี** มีบทบาทสำคัญในการควบคุมปริมาณของแคลเซียมและฟอสฟอรัสในเลือด ช่วยเพิ่มการดูดซึมของแคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ความต้องการของวิตามินดีในผู้ใหญ่ 400 IU /วัน โดยอาหารที่อุดมไปด้วย วิตามินดี ได้แก่ อาหารจำพวกปลา โดยเฉพาะ ปลาซัลมอน, ปลาแมคคาเรล, ปลาทูน่า, ปลาซาติน, นมและเนยเทียม

**ทองแดง** มีหน้าที่สำคัญในการช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก ,ทำปฏิกิริยากับวิตามินซีเพื่อให้ได้สารที่เหมาะสมเป็นองค์ประกอบของฮีโมโกลบิน



และยังมีส่วนช่วยการสังเคราะห์กระดูก พบมากในหอย, ปลาหมึก, น้ำมันพืช  
**สังกะสี** มีหน้าที่สำคัญในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เกี่ยวข้อง  
 กับกระบวนการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต และโปรตีน ในผู้ชายต้องการ  
 11 มิลลิกรัมต่อวัน, ในผู้หญิงต้องการ 8 มิลลิกรัม ต่อวันอาหารที่มี  
 สังกะสีมากได้แก่ หอยนางรม, เนื้อแดง, อาหารทะเล และถั่วต่าง ๆ



**ซีลีเนียม** เป็นเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการไม่มาก แต่มีบทบาทสำคัญ  
 ในการรวมกับโปรตีนเพื่อทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ของสารต้านอนุมูลอิสระ หาก  
 เปรียบเทียบสารต้านอนุมูลอิสระเป็นพระเอกในการต้านความแก่ชราของ  
 เซลล์แล้ว ซีลีเนียมก็เหมือนผู้ช่วยพระเอก โดยเฉลี่ยความต้องการ  
 ซีลีเนียมประมาณ 55 ไมโครกรัม/ วัน อาหารที่พบแร่ธาตุซีลีเนียม  
 เป็นจำนวนมาก ได้แก่ ปลาทูน่า, เนื้อวัว, สปาเก็ตตี้เนื้อ, ออไก่, บะหมี่  
 และไข่

**วิตามินอี** ทำหน้าที่สารต้านอนุมูลอิสระ อนุมูลอิสระเป็นเสมือนตัว  
 ร้ายทำลายเซลล์ ดังนั้นวิตามินอีจึงเปรียบได้กับพระเอกนั่นเอง  
 ร่างกายมีความต้องการ 15 มิลลิกรัมต่อวัน อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินอี  
 ได้แก่ อัลมอนต์, เมล็ดดอกทานตะวัน และเนยถั่ว



**วิตามินซี** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระเช่นเดียวกับวิตามินอี และยังเกี่ยวข้อง  
 ของกับการสร้างคอลลาเจนที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน  
 กระดูก และฟัน ซึ่งในผู้ชายต้องการ 90 มิลลิกรัมต่อวัน ในขณะที่  
 ผู้หญิงต้องการ 75 มิลลิกรัมต่อวัน อาหารที่มีวิตามินซีเป็นจำนวนมาก  
 ได้แก่ พริกไทยแดง, สตอเบอร์รี่, น้ำส้ม และบร็อคโคลี่หวังว่าท่านผู้อ่าน  
 จะสนุกกับการเลือกอาหารรับประทานให้เหมาะสมกับตัวท่านอย่าลืม  
 ภาษิตที่ว่า “ **ท่านกินอย่างไรก็จะเกิดผลเช่นนั้นต่อตัวท่านเอง** ”

#### คำถามพหุเรื่องอาหารการกิน

1. น้ำชาสมุนไพรต่างๆมีคุณประโยชน์หรือไม่อย่างไร? น้ำชาสมุนไพร  
 ในท้องตลาดปัจจุบันมีมากมายหลายชนิด มีแต่ละชนิดมีคุณสมบัติ  
 ต่างกัน เช่นใบโคลเวอร์แดง (red clover) มีธาตุเหล็กสูง ดังนั้นการที่จะ  
 บริโภคต้องศึกษาคุณสมบัติก่อนเสมอ
2. อาหารในกลุ่มโปรตีนที่มีธาตุเหล็กเวลาบริโภคแล้วดื่มน้ำชาตาม  
 ไปจะช่วยลดการดูดซึมได้มากน้อยเพียงใด? เนื่องจากโปรตีนที่มี  
 ธาตุเหล็กนั้นการดูดซึมได้ดีการดื่มน้ำชาจึงไม่มีผลลดการดูดซึมมากนัก  
 แต่จะมีผลมากกับพวกพืชผักที่มีธาตุเหล็กซึ่งดูดซึมได้ไม่ดี การกินน้ำชา  
 จะยิ่งช่วยลดการดูดซึม
3. ในพืชผักควรบริโภคแบบดิบหรือสุกจึงจะลดการดูดซึมธาตุเหล็ก  
 ความร้อนไม่มีผลต่อการทำลาย หรือดูดซึมธาตุเหล็ก มากนัก หากต้อง  
 บริโภคควรบริโภครวมกับ อาหารที่ลดการดูดซึม เช่น ชา นมถั่วเหลือง  
 ไวน์แดง และหลีกเลี่ยงอาหารที่เพิ่มการดูดซึม เช่น ส้ม, มะเขือเทศ,  
 พริกไทย

#### เอกสารอ้างอิง

Dietary Supplement Fact Sheet : Folate , Selenium , Vitamin D,  
 Vitamin E , Zince หาได้จาก website <http://ods.od.nih.gov>  
 John A. Grisnik , Andrey M. Hodge ,risk assessment for  
 osteoporesisหาได้จาก website <http://www.dcmsonline.org>  
 find foods high in folic acid !หาได้จาก website <http://www.tbdhu.com>