



ภูมิคุ้มกันต่ำ.. กินอะไรได้บ้างนะ?



สวัสดีค่ะ แฟนคลับ Healthy Eating หลังจากติดตามอาหารแต่ละช่วงวัยมาแล้ว ทีนี้ก็เข้าสู่ภาวะป่วยกันบางนะคะ แต่เอ้อ!!!!!!ทำไมต้องป่วยล่ะ เคยแต่เห็นอาหารที่กินแล้วแข็งแรง จะมีอาหารที่กินแล้วป่วยด้วยหรือ? คิดกันไปถึงไหนแล้วเนี่ย แค่ว่าบอกว่าวันนี้จะนำเคล็ดลับการดูแลอาหารสำหรับผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำมาฝากค่ะ

ก่อนอื่นเราจะต้องมาดูก่อนว่า ผู้ป่วยแบบใดบ้างที่จัดเป็นผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ อาทิเช่น ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยปลูกถ่ายอวัยวะ ผู้ป่วยที่ติดเชื้อ HIV ฯลฯ สำหรับผู้ป่วยเหล่านี้เราจำเป็นจะต้องดูแลใส่ใจเรื่องคุณค่าทางอาหาร และความสะอาดเป็นพิเศษค่ะ

สำหรับผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ควรจะได้รับอาหารที่ปรุงสุกใหม่ทุกครั้ง เรียกได้ว่าควรงดอาหารจำพวกของสด สุกๆ ดิบๆ รวมถึงผักผลไม้สดด้วย และในแต่ละครั้งอาหารควรได้รับความร้อนมากกว่า 60 องศาเซลเซียส เพราะอาหารที่เก็บในช่วงอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 60 องศาเซลเซียส ยังคงมีเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคเจริญเติบโตอยู่ และควรหลีกเลี่ยงอาหารปรุงสุกที่เก็บไว้เกิน 2 ชั่วโมงเพราะเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคนั้นอาจจะส่งผลทำให้ผู้ป่วยเกิดการท้องเสีย หรืออาจส่งผลร้ายกว่านั้นคือติดเชื้อถึงขั้นรุนแรงได้



อาหารหมักดอง ควรหลีกเลี่ยง

นอกจากอาหารที่ต้องผ่านการปรุงสุกแล้ว อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงคือ อาหารจำพวกของหมักดองทั้งหลาย ถึงแม้ว่าจะผ่านความร้อนฆ่าเชื้อแล้วก็ตาม แต่อาหารหมักดองบางอย่าง ก็เกิดเชื้อราที่ไม่สามารถฆ่าให้ตายได้ด้วยความร้อน อาหารที่พบเชื้อราได้บ่อย เช่น ถั่วลิสง ผักดองขี้บชนิดต่างๆ เนื้อสัตว์ดองเค็มดองเปรี้ยว เครื่องปรุงที่เก็บไว้เป็นเวลานาน หรือแม้แต่อาหารแปรรูปบางชนิด เช่น แหนม กุนเชียง ฯลฯ

แหม! ฟังดูน่ากลัวใช่ไหมล่ะคะ แต่ไม่ต้องตกใจไปค่ะ แค่จำง่ายๆ ว่า อาหารทุกอย่างต้องผ่านความร้อน เน้นย้ำนะคะ แบบเพิ่งผ่านความร้อน ไม่หมักไม่ดอง แค่นี้ก็ทำให้เราสบายใจไปได้เปราะนึงแล้วค่ะ นอกจากอาหารที่เราต้องปรุงสุกแล้ว ยังมีอาหารอีกประเภทหนึ่ง ที่ผู้ป่วยสามารถทานได้โดยไม่ต้องผ่านความร้อน นั่นคืออาหารสำเร็จรูปแบบที่ผ่านการฆ่าเชื้อแบบ Pasteurize UHT หรือsterilize นั่นเอง อาหารประเภทนี้ จะเป็นพวกนม (ไม่รวมนมเปรี้ยว หรือโยเกิร์ต) น้ำผลไม้บรรจุกล่อง หรือเป็นอาหารที่มีการรับประกันว่าได้ผ่านการฆ่าเชื้อมาแล้วด้วยวิธีข้างต้น แต่ถึงจะไว้ใจได้ยังไง ก็ต้องระวัง “วันหมดอายุ” นะคะ



**น้ำผลไม้กล่อง
ผู้ป่วยทานได้โดยไม่ต้อง
ผ่านความร้อน**

จะว่าไปแล้วความสะอาดของอาหารมีส่วนช่วยผู้ป่วยได้เยอะ แต่ก็ยังไม่ใช่ทั้งหมดนะค่ะ เพราะถ้าได้รับแต่อาหารที่สุกสะอาด แต่ได้พลังงาน หรือคุณค่าทางอาหารไม่ครบเพียงพอผู้ป่วยก็คงไม่มีแรงต่อสู้กับโรคที่เป็นอยู่ ยิ่งไปกว่านั้นในรายที่ทานได้น้อยไม่เพียงพอกับความต้องการพลังงาน อาจส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะทุพโภชนาการ และอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นมาได้

ดังนั้นเราจึงต้องใส่ใจทั้งความสะอาด และคุณค่าทางอาหารควบคู่ไปด้วย ในกรณีนี้ที่ผู้ป่วยทานได้น้อย เราจะต้องสรรหาอาหาร หรือคิดวิธีทำอาหารที่ช่วยให้ผู้ป่วยเจริญอาหาร อาจ จะด้วยการเติมสีสังลงในอาหาร ในที่นี้ไม่ได้ให้อาหารสีผสมอาหารมาเหยาะนะค่ะ เดี่ยวจะอูมามีกันใหญ่ ให้เราเลือกใช้แค่ผัก 5 สีเท่านั้นค่ะ เอามาปรุงให้สุก เติมโปรตีนโดยการเติมเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายลงไป ปรุงรสอ่อนๆ ปรุงรสจัดไปก็ไม่ใช่ว่าจะกินได้ เยอะ มันจะเป็นผลเสียเยอะมากกว่า



**อาหารปั่น
จะช่วยพลังงาน**

บางรายไม่ว่าจะปรับสีก็แล้ว ปรับกลิ่นก็แล้ว ปรับรสชาติก็แล้ว ก็ยังทานได้น้อยอยู่ดี แนะนำให้เสริมเป็นนมอาหารทางการแพทย์ หรืออาหารปั่นผสม อาหารในส่วนนี้จะช่วยเพิ่มพลังงานได้เป็นอย่างดีค่ะ และวิธีทานก็ง่ายมากๆ แค่นำมาปั่น แต่ในขั้นตอนการทำนั้นยังคงต้องคำนึงถึงความสะอาดเป็นหลัก รวมทั้งวัตถุดิบและวิธีทำสามารถขอคำปรึกษาจากนักโภชนาการของแต่ละโรงพยาบาลที่มีบริการอาหารปั่นผสมได้ค่ะ

สำหรับวิธีทำอาหาร หรือวิธีเลือกของผู้ป่วยภูมิคุ้มกันต่ำ อาจทำให้ญาติพี่น้องที่ต้องคอยดูแล ถอดใจไปตามๆ กัน แต่อย่าเพิ่งท้อนะค่ะ เพราะผู้ป่วยของเราอยู่ได้ด้วยกำลังใจ แพรวเชื่อว่าหากเราให้กำลังใจ และพร้อมที่จะแสดงออกว่าเราทำเพื่อเขา เขาก็จะมีกำลังใจสู้ไปพร้อมกับเราค่ะ Healthy Eating วันนี้ต้องลาไปก่อน พบกับแพรวได้ใหม่ฉบับหน้าค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก: ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยมะเร็ง