

? จริงหรือ • ผู้ป่วยมะเร็ง กินได้แค่ ปลา-ผัก



ภาวะทุพโภชนาการเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคมะเร็งโดยความรุนแรงขึ้นอยู่กับชนิดและระยะของโรค โดยมีสาเหตุมาจากตัวโรคมะเร็งจะกระตุ้นให้มีการสร้างสารที่ก่อให้เกิดภาวะการอักเสบ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการใช้พลังงานและการเผาผลาญสารอาหารต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะเพิ่มการใช้พลังงาน เพิ่มการสลายโปรตีนจากกล้ามเนื้อและเพิ่มการสลายไขมัน และทำให้ผู้ที่เป็นโรคมะเร็งรู้สึกเบื่ออาหาร

โรคมะเร็งบางชนิดมีผลทำให้กลืนอาหารลำบาก อึดแน่นท้อง ร่วมกับผลข้างเคียงจากการรักษาทั้งยาเคมีบำบัดและการผ่าตัด ภาวะทางจิตใจที่หดหู่ซึมเศร้า ตลอดจนพฤติกรรมและความเชื่อในการเลือกบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ยิ่งส่งผลให้ผู้ป่วยมีภาวะทุพโภชนาการที่แย่ง

อ.นพ.กุลพงษ์ ชัยนาม
ภาควิชาอายุรศาสตร์
สถาบันการแพทย์จักรีนฤเบดินทร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



การเลือกรับประทานอาหารในปริมาณ ชนิด และสัดส่วนที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญช่วยป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร อีกทั้งทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถลดภาวะแทรกซ้อนจากการรักษาเช่น การติดเชื้อ แผลผ่าตัดแยก และระยะเวลาในการรักษาตัวในโรงพยาบาลที่นาน ตลอดจนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีการศึกษาที่พบว่า การจำกัดอาหารจนทำให้ผู้ป่วยได้รับพลังงานไม่พอนั้น ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการ จึงแนะนำให้รับประทานปริมาณอาหารเท่ากับความต้องการของคนปกติ

โปรตีนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของร่างกาย ช่วยทำให้ผู้ป่วยแข็งแรง ไม่อ่อนเพลีย และไม่ติดเชื้อง่าย การเติบโตของมะเร็งขึ้นอยู่กับปริมาณของโปรตีนที่การบริโภคเพียงบางส่วน แม้ว่าจำกัดปริมาณโปรตีนที่บริโภค มะเร็งก็ยังเจริญเติบโตได้โดยสลายโปรตีนในร่างกายผู้ป่วยมาใช้ แต่กลับเกิดผลเสียแก่ผู้ป่วย ทำให้เจ็บป่วยง่าย ไม่มีแรง และไม่สามารถรับการรักษาทั้งเคมีบำบัด และการฉายแสงตามกำหนด ผู้ป่วยโรคมะเร็งมีความต้องการโปรตีนสูงกว่าคนปกติ เนื้อสัตว์ ไข่และนมเป็นแหล่งของโปรตีนที่มีคุณภาพสูง และยังอุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย จึงแนะนำให้บริโภคเนื้อสัตว์ที่ไม่ผ่านกระบวนการถนอมอาหารปรุงสุกและเลี่ยงการประกอบอาหารด้วยการปิ้งย่าง แม้ว่าจะมีข้อมูลว่าการบริโภคเนื้อแดง เช่น เนื้อหมูหรือเนื้อวัว จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ แต่เนื่องจากมีธาตุเหล็กสูง จึงแนะนำให้บริโภคได้บ้างในกลุ่มผู้ป่วยที่ซีด ขาวเผ่งและน้ำตาลเป็นหมวดอาหารที่ให้พลังงานหลักและควรบริโภคให้เพียงพอ การงดหรือลดอาหารหมวดนี้ไม่ได้ช่วยทำให้โรคมะเร็งดีขึ้นแล้ว ยังกลับทำให้ภาวะทุพโภชนาการรุนแรงขึ้นอีก ไขมันก็เป็นหมวดอาหารที่ให้พลังงานสูงแหล่งของวิตามินที่ละลายในไขมันและกรดไขมันจำเป็น ควรรับประทานในปริมาณเท่ากับคนทั่วไป แต่ควรหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัวจำพวกไขมันสัตว์ กะทิ และเนยนม แล้วเลือกรับประทานเฉพาะชนิดที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวซึ่งพบในน้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว และกรดไขมันชนิดโอเมก้า 3 ซึ่งพบได้ในปลาทะเล ผัก และผลไม้เป็นแหล่งวิตามินเกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระและกากใยอาหารที่สำคัญ ควรรับประทานให้หลากหลายและเพียงพอ ในผู้ป่วยภูมิคุ้มกันต่ำควรรับประทานผักต้มสุกและผลไม้ที่มีเปลือกหนา



ความรู้ทางด้านโภชนาการที่ต้องถือเป็นสิ่งจำเป็นมากในผู้ป่วยมะเร็ง การรับประทานอาหารแบบผิดวิธีตามความเชื่อหรือข้อมูลที่ไม่ถูกต้องอาจส่งผลร้ายแก่ตัวผู้ป่วยทั้งกับตัวโรคมะเร็ง การวางแผนการรักษา และคุณภาพชีวิต ดังนั้นควรศึกษาให้ดีหรือปรึกษาแพทย์ พยาบาล นักกำหนดอาหาร หรือบุคลากรทางการแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนที่จะเลือกปฏิบัติ