

ผศ.ดร.พญ.อติพร อิงค์สาธิต
พญ.กชรัตน์ วิชาสธวัช
ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ
ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



บทบาท ของอาหารเค็ม ต่อการเกิด โรคไต

โรคความดันโลหิตสูงและโรคไตเรื้อรัง เป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของคนไทย จากการศึกษาความชุกของโรค พบว่ามีประชากรไทยที่เป็นความดันโลหิตสูงได้ถึง 1 ใน 4 ของผู้ใหญ่ หรือกว่า 10 ล้านคน และพบว่า มีประชากรไทยเป็นโรคไตเรื้อรังประมาณ 7 ล้านคน โดยส่วนมากเป็นโรคไตระยะเริ่มต้น ซึ่งถ้าความดันโลหิตสูงไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น หัวใจวาย อัมพาต และความเสื่อมจากการทำงานของไต นำไปสู่ภาวะไตวาย หลักสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเหล่านี้คือ ควบคุมความดันโลหิต รักษาเบาหวาน รวมทั้งป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางหัวใจและหลอดเลือด

**อาหารรสเค็มจัด!
ทำให้น่องไต
ไม่สบายนะครับ**



อุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้การควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ตามเป้าหมายคือ การบริโภคเกลือปริมาณมาก มีการเติมเกลือหรือน้ำปลาในการปรุงรสอาหารให้มีรสเค็ม โดยเฉพาะคนไทยมีพฤติกรรมการบริโภคเกลือสูงถึง 2 เท่าของปริมาณที่ร่างกายต้องการ และผลเสียที่ติดตามมากับอาหารเค็มก็คือ “โซเดียมสูง” ซึ่งการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง ส่งผลเสียทั้งทำให้ความดันโลหิตสูง เพิ่มการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะ และยังสามารถส่งผลเสียต่อไตโดยตรง

จากการศึกษาพบว่าคนที่รับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นประจำ มีโอกาสเป็นโรคหัวใจและเสียชีวิตสูงกว่าคนที่รับประทานอาหารที่มีโซเดียมในปริมาณที่เหมาะสม ดังนั้นเราจึงควรมาทำความรู้จักสิ่งทีเรียกว่าโซเดียม เพื่อให้ทราบถึงบทบาทต่อร่างกายและวิธีการลดปริมาณโซเดียมในอาหารได้อย่างถูกต้อง

โซเดียมคืออะไร

โซเดียมเป็นหนึ่งในเกลือแร่ที่สำคัญในร่างกาย ทำหน้าที่ควบคุมสมดุลของเกลือแร่ การกระจายตัวของน้ำในส่วนต่างๆของร่างกาย ควบคุมสมดุลของกรด-ด่าง ควบคุมการเต้นของหัวใจและชีพจร มีผลต่อความดันโลหิตและการทำงานของเส้นประสาทและกล้ามเนื้อ ร่างกายของเราได้รับโซเดียมจากอาหาร ซึ่งมักอยู่ในรูปของเกลือโซเดียมคลอไรด์ ทำให้มีรสชาติเค็ม มักใช้เพื่อปรุงรสหรือถนอมอาหาร เช่น น้ำปลา กะปิ นอกจากนี้โซเดียมยังแอบแฝงอยู่ในอาหารรูปแบบอื่นแต่ไม่มีรสชาติเค็ม เช่น ผงชูรส ผงฟู เป็นต้น



ผลของการรับประทานโซเดียมสูงต่อร่างกาย

การรับประทานโซเดียมในปริมาณที่มากหรือน้อยเกินไป ล้วนส่งผลเสียต่อร่างกาย จากการสำรวจของกรมอนามัยร่วมกับสถาบันโภชนาศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าคนไทยส่วนใหญ่รับประทานโซเดียมมากถึงสองเท่าของปริมาณที่แนะนำ ซึ่งผลเสียของการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง มีดังนี้

1) เกิดการคั่งของเกลือและน้ำในอวัยวะต่างๆ

แม้ว่าโซเดียมมีความจำเป็นต่อร่างกาย แต่หากมีโซเดียมมากเกินไปทำให้เกิดการคั่งของเกลือและน้ำในร่างกาย ในผู้ที่สุขภาพแข็งแรงไตยังสามารถกำจัดเกลือและน้ำส่วนเกินได้ทัน แต่ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ซึ่งมักจะไม่สามารถกำจัดเกลือและน้ำส่วนเกินในร่างกายได้ ทำให้เกิดภาวะคั่งของเกลือและน้ำในอวัยวะต่างๆ เช่น แขนขา หัวใจ และปอด ผลที่เกิดขึ้นทำให้แขนขาบวม เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก นอนราบไม่ได้ ในผู้ป่วยโรคหัวใจ น้ำที่คั่งในร่างกายจะทำให้เกิดภาวะหัวใจวายมากขึ้น

2) ทำให้ความดันโลหิตสูง

การรับประทานโซเดียมมากเกินไปทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง คนอ้วน และผู้ป่วยโรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูงทำให้เกิดผลเสียต่อหลอดเลือดในอวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ และสมอง เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ตามมา นอกจากนี้ยังพบว่าในผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว หากรับประทานโซเดียมในปริมาณที่เหมาะสมควบคู่กับยาลดความดันโลหิต สามารถลดความดันโลหิตได้ดีกว่าผู้ที่รับประทานยาลดความดันโลหิต แต่ได้รับโซเดียมเกินกำหนด

3) เกิดผลเสียต่อไต

จากการที่มีการคั่งของน้ำและความดันโลหิตสูง ทำให้ไตทำงานหนักขึ้น เพื่อเพิ่มการกรองโซเดียมและน้ำส่วนเกินของร่างกาย ผลที่ตามมาคือเกิดความดันในหน่วยไตสูงขึ้นและเกิดการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะมากขึ้น นอกจากนี้ยังกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารบางอย่างเหล่านี้ ซึ่งทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น



โซเดียมอยู่ในอาหารประเภทใดบ้าง

อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง ส่วนใหญ่มักมีรสชาติเค็ม ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารทุกชนิดที่มีรสชาติเค็ม นอกจากนี้ยังมีอาหารที่มีโซเดียมสูงแต่ไม่เค็ม ซึ่งเรียกว่ามีโซเดียมแฝง ทำให้เรารับโซเดียมโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นจึงควรทำความรู้จักอาหารประเภทนี้ไว้ด้วย จากการสำรวจพบว่าปริมาณโซเดียมที่ได้รับส่วนใหญ่มาจากขั้นตอนการปรุงอาหารมากกว่าการเติมน้ำปลาหรือเกลือเมื่ออาหารถูกปรุงเสร็จแล้ว เราสามารถแบ่งอาหารที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบได้ดังนี้

1) **อาหารแปรรูปหรือการถนอมอาหาร** ได้แก่ อาหารกระป๋องทุกชนิด อาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักดอง และผลไม้ดอง เป็นต้น

2) **เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ** ได้แก่ เกลือ (ทั้งเกลือเม็ดและเกลือป่น) น้ำปลา มีปริมาณโซเดียมสูง คนที่ต้องจำกัดโซเดียมไม่ควรทานซอสปรุงรสต่างๆ เช่น ซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยว น้ำบูดู กะปิ ปลาร้า ปลาเจ่า เต้าหู้ยี้ ซอสหอยนางรม ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มต่างๆ ที่มีรสเปรี้ยวๆ หวานๆ ซอสเหล่านี้แม้จะมีปริมาณโซเดียมไม่มากเท่ากับน้ำปลา แต่คนที่ต้องจำกัดโซเดียมก็ต้องระวังไม่ให้กินมากเกินไปด้วย

3) **ผงชูรส** แม้เป็นสารปรุงรสที่ไม่มีรสเค็ม แต่ก็มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยประมาณร้อยละ 15 ของส่วนประกอบ

4) **อาหารกระป๋องต่างๆ** เช่น ผลไม้กระป๋อง ปลากระป๋อง และอาหารสำเร็จรูปต่างๆ ขนมหกัธยารอบ เป็นต้น อาหารเหล่านี้มีการเติมเกลือหรือสารกันบูด มีโซเดียมในปริมาณที่สูงมาก

5) **อาหารกึ่งสำเร็จรูป** เช่น บะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม ซุปต่างๆ ทั้งชนิดก๋อนและชนิดซอง

6) **ขนมต่างๆ ที่มีการเติมผงฟู (Baking Powder หรือ Baking Soda)** เช่น ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง ซึ่งผงฟูที่ใช้ในการทำขนมเหล่านี้มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ (โซเดียมไบคาร์บอเนต) รวมถึงแป้งสำเร็จรูปที่ใช้ทำขนมเองก็มีโซเดียมอยู่ด้วยเพราะได้ผสมผงฟูไว้แล้ว

7) **น้ำและเครื่องดื่ม** น้ำฝนเป็นน้ำที่ปราศจากโซเดียม แต่น้ำบาดาลและน้ำประปามีโซเดียมปนอยู่บ้างในจำนวนไม่มากนัก ส่วนเครื่องดื่มเกลือแร่ยี่ห้อต่างๆ มีการเติมสารประกอบของโซเดียมลงไปด้วย เพราะมีจุดประสงค์ให้เป็นเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่สูญเสียเหงื่อมาก ไม่ใช่ประชาชนทั่วไป ส่วนน้ำผลไม้บรรจุกล่อง ขวด หรือกระป๋อง ก็มักมีการเติมสารกันบูด (โซเดียมเบนโซเอต) ลงไปด้วยทำให้น้ำผลไม้เหล่านี้มีโซเดียมสูง ดังนั้นหากต้องการดื่มน้ำผลไม้ ควรดื่มน้ำผลไม้สดจะดีกว่า

เราจะลดปริมาณโซเดียมในอาหารลงได้อย่างไร

ปริมาณโซเดียมที่เหมาะสมในการบริโภค **ไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน** เทียบเป็นปริมาณเกลือโซเดียมคลอไรด์หรือเกลือแกงได้ 1 ช้อนชาหรือเทียบเป็นปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงอื่นๆ ได้ดังตัวอย่าง ในตารางที่ 1 แสดงปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงต่างๆ



ตารางที่ 1 ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงต่างๆ

เครื่องปรุงรส	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	950
ผงชูรส	1 ช้อนชา	600
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	420-490
น้ำปลา / ซีอิ๊ว / ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา	400
ผงฟู	1 ช้อนชา	340
ซอสพริก / น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	220

หากรับประทานอาหารที่มีปริมาณโซเดียมเหล่านี้ 3 มื้อต่อวัน จะทำให้ได้รับโซเดียมมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้หากเราเติมน้ำปลาเพิ่มเข้าไปอีก ก็จะเป็นการเพิ่มปริมาณโซเดียมอีกถึงช้อนชาละ 500 มิลลิกรัม ส่งผลให้ร่างกายได้รับโซเดียมปริมาณสูงขึ้นไปอีก ดังนั้นหลักการที่สำคัญในการลดปริมาณโซเดียมที่รับประทานได้แก่

1. หลีกเลี่ยงการ**ใช้เกลือในการปรุงอาหาร** และเลือกเติมเครื่องปรุงให้โซเดียมไม่เกินปริมาณที่กำหนด การเลือกรับประทานอาหารที่มีหลายรสชาติ เช่น แกงส้ม ต้มยำ ไหลรสหวาน เปรี้ยว หรือเผ็ด เพื่อช่วยเพิ่มรสชาติ
2. หลีกเลี่ยง**อาหารประเภทดองเค็ม** เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาแดดเดียว อาหารหมักดอง ปลาสาม หมน และอาหารแปรรูปจำพวกไส้กรอก กุนเชียง หมูหยอง
3. **ไม่เติมผงชูรส**
4. **น้ำซุปล่างๆ** เช่น ก๋วยเตี๋ยว มักมีปริมาณโซเดียมสูง ควรรับประทานแต่น้อยหรือเทน้ำซूपอกบางส่วนแล้วเติมน้ำเพื่อเจือจางลง
5. **ตรวจดูปริมาณโซเดียมต่อหน่วยบริโภคบนฉลาก**ของอาหารสำเร็จรูปและขนมถุง เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงได้ถูกต้อง

อาหารเค็มและอาหารที่มีโซเดียมสูงถือเป็นมหันตภัยเงียบที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ความเคยชินในการรับประทานอาหารรสเค็มจัดของคนไทยนั้นปรับเปลี่ยนได้ยาก แต่ไม่ใช่ว่าเป็นไปไม่ได้ เพราะเมื่อเกิดความเคยชินแล้ว ลิ้นของเราก็จะไม่โหยหารสเค็มอีกต่อไป เราจึงควรมาสร้างนิสัยกินจืดอย่างถูกวิธีกันตั้งแต่วันนี้ เพื่อลดการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆและเพื่อสุขภาพที่ดีตามมาด้วย