รศ.พญ.เปรมฤดี ภูมิถาวร
ศ.นพ.พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา
หน่วยต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิสม
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

‘โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น’ โรคร้ายที่ปะทุขึ้นในศตวรรษนี้

ข้อเท็จจริง ที่ยอมรับกันทั่วโลก คือภาวะอ้วนตั้งแต่เด็กเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาวานในอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีพ่อแม่ หรือคนในครอบครัวเป็นเบาหวานด้วย จะยิ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากขึ้น รวมทั้งเด็กอ้วนมีต้นคอและรักแร้ดำเป็นปื้นหนา นั่นบ่งบอกถึงความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน โรคเบาหวานเป็นโรคที่ไม่หายขาด เพราะฉะนั้นควรรีบป้องกันก่อนที่จะเป็นโรคประจำตัวตลอดชีวิต ปัจจุบันทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศมีเด็กและวัยรุ่นที่มีโรคอ้วนหรือภาวะโภชนาการเกินเพิ่มขึ้นอย่างมาก และเป็น **ปัญหาสุขภาพ** ที่สำคัญของประเทศ

ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เด็กอ้วน

1. การกินอาหาร ปัจจุบันมีการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด มากขึ้น เนื่องจากสะดวก หาซื้อง่าย รสชาติอร่อย พ่อแม่เร่งรีบไม่มีเวลาที่จะประกอบอาหารเอง ต้องกินอาหารนอกบ้าน หรืออาหารถุง ซึ่งส่วนใหญ่จะมีไขมันและแป้งมาก ทำให้มีการสะสมของพลังงานมากและทำให้อ้วน

2. วิถีการดำรงชีวิต (Life style) ปัจจุบันการดำเนินชีวิตประจำวัน มีการออกกำลังกายลดลง ใช้ยานพาหนะและสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น มีกิจกรรมกลางแจ้งหรือกีฬาลดลง แต่มีการเล่นเกม ดูโทรทัศน์ การใช้อินเตอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีการเผาผลาญพลังงานน้อยลง ทำให้อ้วนในที่สุด

เด็กอ้วนมีความเสี่ยงต่อโรคอื่นๆ อีกมากมาย

1. กลุ่มอาการเมตาบอลิก (metabolic syndrome) ได้แก่ เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ซึ่งสามารถมีอาการได้ตั้งแต่วัยเด็ก หรือวัยรุ่น และคงอยู่หรือรุนแรงขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่

2. โรคระบบหายใจ ได้แก่ นอนกรน ทางเดินหายใจอุดกั้น ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการทำงานของหัวใจและปอดที่ผิดปกติ

3. โรคทางข้อและกระดูก ได้แก่ ปวดเข่าและสะโพก กระดูกขาผิดรูป

4. โรคตับ ได้แก่ การสะสมของไขมันที่ตับ ทำให้การทำงานของตับผิดปกติ

5. ปัญหาทางจิตและสังคม เด็กและวัยรุ่นที่อ้วนจะทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่ดี โดนเพื่อนล้อ บางคนมีต้นคอและรักแร้ดำคล้ำเป็นปื้นหนาคล้ายขี้ไคล แต่ขัดไม่ออก

เด็กอ้วนมี ความเสี่ยง ต่อโรคอื่นๆอีก

ดูแลเด็กอ้วน อย่างไร?

จะดูแลเด็กอ้วนอย่างไร

1. การควบคุมอาหาร เพื่อลดปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับ แต่มีข้อควรระวังคือไม่ควรจำกัดอาหารและพลังงานมากเกินไป คือพลังงานที่ให้ควรอยู่ระหว่างวันละ 1,200-1,500 กิโลแคลอรี่ ในเด็กอายุ 6-12 ปี และมีหลักการทั่วไปดังนี้

- กินผักและผลไม้ให้มากๆ อย่างน้อยวันละ 5 ส่วน เพราะผักและผลไม้ส่วนมากไม่มีไขมันหรือมีน้อย และให้พลังงานน้อยมาก เช่น แครอท เห็ด มะเขือเทศ ถั่วแขก บร็อคโคลี่ คะน้า ผักใบเขียวต่างๆ
- กินอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ธัญพืช ถั่ว จะช่วยทำให้อิ่มเร็ว
- กินอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำมากๆ ประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนกินอาหารจะทำให้รู้สึกอิ่มได้ส่วนหนึ่ง
- ไม่ควรดื่มน้ำผลไม้มากเกินไป เช่น ในเด็กอายุ 1-6 ปี ไม่ควรดื่มเกินวันละ 120-150 ซีซี และในเด็กอายุ 7-18 ปี ไม่ควรดื่มวันละ 240-360 ซีซี
- ควรลดหรืองดการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ทุกชนิด
- ไม่ควรกินอาหารที่มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก เลือกกินอาหารที่ไม่มีไขมัน หรือมีไขมันต่ำ เช่น ผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำคือ นมพร่องมันเนย เลาะหนังไก่ออกก่อนปรุง เลือกเนื้อแดงที่เลาะมันออกแล้ว

2. การปรับพฤติกรรมการกินอาหาร

- กินอาหารให้ครบวันละ 3 มื้อ ไม่ใช้วิธีงดมื้อใดมื้อหนึ่ง เพราะจะทำให้หิวมาก และกินมากในมื้อถัดไป
- อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ การงดอาหารมื้อเช้าอาจทำให้อ้วนได้
- เลือกชนิดของอาหารว่าง โดยพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาล หรือไขมันมาก เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ไอศกรีม ลูกกวาด คุ้กกี้ เค้ก น้ำอัดลม ช็อกโกแลต ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา
- ลดการกินอาหารนอกบ้าน เพราะทำให้เพิ่มความเสี่ยงที่จะอ้วนได้มาก เนื่องจากเลือกกินอาหารที่ชอบได้หลายๆ อย่าง จึงทำให้เจริญอาหาร และมักจะตบท้ายด้วยของหวาน และไอศกรีม

ดูแลเด็กอ้วน อย่างไร?

3. การออกกำลังกายและกิจกรรมต่างๆ

- ลดการดูโทรทัศน์ คือไม่ควรเกินวันละ 1-2 ชั่วโมง รวมทั้งลดการเล่นเกม และคอมพิวเตอร์

- ออกกำลังกายหนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ โดยเริ่มจากน้อยๆ ก่อนในเด็กที่อ้วนมาก

- ส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายของครอบครัว เพื่อเป็นตัวอย่างแก่เด็ก และสร้างพฤติกรรมปลูกฝังให้เด็กรักการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน ทั้งนี้แล้ว การที่จะประสบความสำเร็จในการควบคุมน้ำหนักของเด็กอ้วนจะต้องประกอบไปด้วยความร่วมมือของตัวเด็กเองและครอบครัว เพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและปัจจัยต่างๆ

ตัวอย่างปริมาณและแคลอรี่ในอาหารต่างๆ จากอาหารประเภทต่างๆ

อาหาร	ปริมาณ	กิโลแคลอรี่
ข้าวสุก	1 ทัพพี	68
ขนมปังกรอบ (สี่เหลี่ยม)	2 แผ่น	68
คอร์นเฟลค	1 ถ้วยตวง	100
ข้าวโพด	1 ฝัก	130
ผัดผักคะน้าน้ำมันหอย	1 จาน	70
ผัดถั่วงอกกับน้ำมัน	1 จาน	70
สลัดผัก (น้ำใสไม่ใส่น้ำตาล)	1 จาน	61
แอปเปิ้ล	1 ผล	40
น้ำส้มคั้น	½ ถ้วย	40
กะทิ	1 ช้อนโต๊ะ	45
น้ำมันทุกชนิด	1 ช้อนชา	45
นมสด	1 กล่อง	167
นมสดยูเอชที	1 กล่อง	177
นมพร่องมันเนย	1 กล่อง	140
นมพาสเจอไรส์	1 ถุง	142
นมถั่วเหลือง	1 กล่อง	110
นมผง	1/3 ถ้วยตวง	170
ไข่ดาวน้ำมัน	1 ฟอง	125
ไข่เจียว	1 ฟอง	253
โยเกิร์ต (ไม่มีไขมัน)	1 ถ้วย	72-80
โยเกิร์ตรสผลไม้ (ไม่มีไขมัน)	1 ถ้วย	140