



Healthy
Eating

กินได้ กินดี

ศาสตราจารย์นายแพทย์วชิร คชการ
ภาควิชาศัลยศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

มะเร็ง & อาหาร ต่อมลูกหมาก

ปัจจุบันมะเร็งต่อมลูกหมากเป็นโรคที่อยู่ในความสนใจของประชาชน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า มีอัตราการตรวจพบได้มากขึ้น และมีการให้ข้อมูลความรู้มากขึ้น หนึ่งในประเด็นคำถามส่วนใหญ่ที่พบสำหรับผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งต่อมลูกหมากนั้น ก็คือ **อาหารประเภทใดที่มีผลต่อมะเร็งต่อมลูกหมากและมีผลอย่างไร** และมีอาหารที่ช่วยชะลอการกระจายตัวและลุกลามของต่อมลูกหมากหรือไม่ ซึ่งจากการศึกษาและนำข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มาสนับสนุน พบว่าอาหารไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่มีผลต่อการเกิดและลุกลามของมะเร็ง แต่ยังมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก เช่น กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม รวมทั้งอาหารไขมันสูง เป็นต้น

หากจะตอบคำถามที่ว่า อาหารประเภทใดที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้นั้น ก็พอจะมีอยู่บ้าง เช่นว่า จากการศึกษาสารที่พบในมะเขือเทศ ซึ่งเป็นอาหารที่มีการพูดถึงกันบ่อยมาก โดยเฉพาะสารที่เรียกว่า **Lycopene ในมะเขือเทศ** เมื่อนำไปป็น แปรสภาพ หรือคั้นก็สามารถนำมารับประทานได้ทันที คุณสมบัติของสารชนิดนี้จะช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งได้ในระดับหนึ่ง (antioxidant) เนื่องจากในภาวะปกติการดำรงอยู่ของเซลล์มนุษย์จะเกิดอะตอมของออกซิเจนหรือ free radicals ขึ้น ซึ่งเซลล์จะ

ใช้ในการตอบสนองต่อการรุกรานของสิ่งแปลกปลอมหรือแบคทีเรียแต่ในทางกลับกัน free radicals ก็เป็นอันตรายต่อเซลล์เช่นกันโดยอาจจะก่อให้เกิดการแตกสลายของ DNA ทำให้เซลล์ปกติกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้ ดังนั้นสารดังกล่าวจึงมีฤทธิ์ด้านการเกิดมะเร็งขึ้นได้

จากการศึกษาที่ยืนยันอีกด้วยว่า ซอสมะเขือเทศสามารถลดอัตราการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ถึง 33% และจากการติดตามผู้ป่วยที่รับประทานน้ำมะเขือเทศสัปดาห์ละ 2 ครั้ง นานถึง 12 ปี พบว่ามีอัตราการลุกลามของมะเร็งต่อมลูกหมากลดลงถึง 35% และการกระจายตัวของมะเร็งต่อมลูกหมากลดลง 36% ส่วนในมะเขือเทศสดนั้น พบว่ามีผลต่อมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่าเนื่องจากสาร Lycopene ไม่สามารถแตกตัวออกมาหากไม่ผ่านความร้อน อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพืชผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองอย่างแครอท มะละกอ หรือส้ม ก็ยังไม่มีผลการวิจัยที่ยืนยันในเรื่องสารต้านมะเร็งที่แน่ชัด

สารต้านเซลล์มะเร็งไม่ให้ก่อตัวในร่างกาย นอกจากสารที่พบในมะเขือเทศแล้ว ยังมีสารต่างๆที่มีหลักฐานยืนยันว่าสามารถลดอัตราการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้อีก



วิตามิน E

วิตามิน E ถือเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีหลักฐานการศึกษายืนยันชัดเจนว่า สามารถช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ถึงร้อยละ 40 ข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นการศึกษาในกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ซึ่งมีการตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์เมื่อปี 2542 ข้อมูลระบุว่า ผู้ที่รับประทานวิตามิน E วันละ 50 หน่วยจะมีอัตราการพบมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้รับวิตามิน E ถึงร้อยละ 40 และยังพบว่าลดอัตราการลุกลามของมะเร็งได้ด้วย วิตามิน E พบมากในพืชหลายชนิด เช่น ข้าวโพด มะเขือเทศ ถั่ว และผักใบเขียว



วิตามิน D

มีการศึกษายืนยันว่าวิตามิน D มีผลในการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากและลดการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ซึ่งวิตามิน D ที่ได้รับส่วนมากได้รับมาจากการสัมผัสกับแสงแดด

Selenium

Selenium เป็นสารอาหารที่พบมากในถั่ว ปลา กระเทียม มีฤทธิ์ยับยั้งการโตของเซลล์มะเร็ง ทั้งยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระได้อีกด้วย ซึ่งจากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ ทำให้เชื่อว่า Selenium สามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้มากถึงร้อยละ 50-65

สังกะสี

สังกะสี เป็นสารอาหารที่พบได้มากในเนื้อสัตว์ ปู หอย เป็นต้น มีการศึกษาพบว่าสังกะสีจะไปสะสมที่ต่อมลูกหมากเป็นจำนวนมากกว่าอวัยวะอื่น และอาจมีผลการลุกลามของมะเร็งต่อมลูกหมากได้ ดังเช่นการศึกษาของ Leitzmann และคณะ เมื่อปี 2547 พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับสังกะสีมากกว่า 100 มิลลิกรัมต่อวัน มะเร็งต่อมลูกหมากจะกระจายตัวช้ากว่าผู้ที่ไม่ได้รับสังกะสีถึง 1 เท่าตัว



ดังที่ได้กล่าวมาในตอนต้นว่ากลไกสาเหตุการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากนั้นมีมากมายหลายประการรวมถึงปัจจัยเสี่ยงต่างๆก็มียู่มาก **อาหารการกินจึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการเกิดมะเร็งเท่านั้น** ซึ่งสามารถเลือกรับประทานได้ และพฤติกรรมเสี่ยงบางประการก็เป็นสิ่งที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ความรู้ในการเลือกอาหารจึงอาจมีส่วนช่วยให้อัตราการเกิดโรคมะเร็งลดลงและผู้ป่วยก็

มีโอกาที่จะเป็นโรคมะเร็งลุกลามช้าลง แต่อย่างไรก็ตาม คงต้องขอย้ำว่าการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากมะเร็งต่อมลูกหมากไม่มีสิ่งใดดีกว่าการมาพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายและตรวจเลือด เพราะมะเร็งต่อมลูกหมากในระยะแรกนั้นไม่มีอาการใดๆให้เห็นที่สังเกต แต่สามารถทำการรักษาได้และได้ผลดีมาก หากตรวจพบในระยะแรก