

Believe It
or Not ?

จริงหรือ! ใช้หรือเปล่า ?

ดร.วณะพร ทองโฉม
นักสูขศึกษา งานสร้างเสริมสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

ป่วยมะเร็ง

ห้ามกินเนื้อสัตว์จริงหรือ?

สำหรับผู้ป่วยมะเร็งจะมีความต้องการโปรตีนที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะช่วงที่อยู่ในระหว่างกระบวนการรักษา ไม่ว่าจะฉายแสงหรือให้ยาเคมีบำบัด ซึ่งเนื้อสัตว์ถือว่าเป็นโปรตีนคุณภาพดี มีกรดอะมิโนจำเป็นที่ครบถ้วน เป็นแหล่งวิตามินบี 12 ธาตุเหล็ก สังกะสี ซีลีเนียม ดังนั้น การได้รับโปรตีนคุณภาพดีที่เพียงพอ จะช่วยป้องกันไม่ให้อาการเกิดภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งอาจส่งผลทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลงและเจ็บป่วยแย่ลงได้

ความเกี่ยวข้องของเนื้อสัตว์กับโรคมะเร็งนั้น ไม่ใช่เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง แต่เป็นเนื้อแดง (Red meat) ได้แก่ วัว แกะ หมู และเนื้อสัตว์ที่ผ่านการแปรรูป (Processed meat) เนื้อสัตว์ที่เค็มเกลือหรือสารกันบูด ประเภทในเตโช ไนไตรท์ ลงไป เช่น ไส้กรอก ซึ่งปัญหาของเนื้อแดงและเนื้อสัตว์แปรรูปที่อาจเพิ่มความเสี่ยงของโรคมะเร็งมีประเด็นสำคัญ 3 ด้าน คือ

1. การใช้สารไนไตรท์ ไนเตรท ในการผลิตเนื้อสัตว์แปรรูป
2. อุณหภูมิที่ใช้ในการปรุงเนื้อสัตว์ คือ ความร้อนสูง เช่น การปิ้งย่าง ทอด
3. ปริมาณการกินที่มากเกินไป

กองทุนวิจัยมะเร็งโลก (World Cancer Research Fund) แนะนำปริมาณที่เหมาะสม คือ กินเนื้อแดงไม่เกิน 500 กรัมต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 5 ช้อนโต๊ะต่อวัน และให้หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป องค์การวิจัยมะเร็งนานาชาติ (International Agency for Research on Cancer) ระบุว่า การเพิ่มการบริโภคเนื้อสัตว์แปรรูปทุก 50 กรัม และเนื้อแดงทุก 100 กรัม เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งร้อยละ 18 เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่กินเนื้อแดงและเนื้อสัตว์แปรรูปน้อยที่สุด

แต่อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อแดงกับโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ ที่มีการแปลผลจากงานวิจัยในต่างประเทศเพื่อแนะนำสำหรับคนไทย ที่ควรคำนึงถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมการกินด้วย เช่น ชาวเยอรมันกินไส้กรอกที่นำไปปิ้งย่างหรือรมควัน คนอเมริกันกินเนื้อสัตว์ที่นำไปย่างและกินผักน้อย ส่วนคนไทยกินเนื้อแดงที่ปรุงหลากหลายแบบและมีการใส่สมุนไพรหลากหลาย กินพร้อมผักต่าง ๆ คำแนะนำการบริโภคเนื้อแดงสำหรับคนไทย โดยเฉพาะในช่วงที่เจ็บป่วย จึงไม่ควรเป็นการงดเนื้อสัตว์ แต่กินในปริมาณที่เพียงพอและปรุงประกอบด้วยวิธีที่เหมาะสม

ข้อแนะนำการบริโภคโปรตีนสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

1. กรณีผู้ป่วยโรคมะเร็งมีน้ำหนักตัวลดลงมาก สูญเสียกล้ามเนื้อ และมีภาวะทุพโภชนาการ มีภาวะโลหิตจางและขาดธาตุเหล็ก แนะนำให้กินอาหารที่มีโปรตีนและธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ 2-3 ช้อนโต๊ะ และกินโปรตีนจากแหล่งอื่นร่วมด้วย เช่น ไข่แดง ปลา นมวัว ถั่วเหลือง ถ้าไม่พอเสริมอาหารทางการแพทย์
2. อาหารที่มีโปรตีนที่แนะนำ คือ เนื้อปลา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง กินไข่ทั้งฟอง วันละ 1-2 ฟอง รวมทั้งสัตว์ปีก อาหารทะเล ถั่วเหลือง เต้าหู้ สามารถเลือกกินได้และกินให้หลากหลาย
3. เนื้อสัตว์ทุกชนิด ควรใช้การ ต้ม นึ่ง ยำ หรือทอดที่ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ ไม่แนะนำให้ใช้การปิ้งหรือย่าง
4. ควรปรุงอาหารโดยใช้ผักหรือกินผักร่วมด้วยในมื้ออาหาร เพื่อให้ได้รับสารพฤกษเคมีที่มีประโยชน์ในการลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็ง

แหล่งอ้างอิง

- Clinton SK, Giovannucci EL, Hursting SD. The World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research Third Expert Report on Diet, Nutrition, Physical Activity, and Cancer: Impact and Future Directions. J Nutr. 2020;150(4):663-671.
- Turesky RJ. Mechanistic Evidence for Red Meat and Processed Meat Intake and Cancer Risk: A Follow-up on the International Agency for Research on Cancer Evaluation of 2015. Chimia (Aarau). 2018;72(10):718-724.
- Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ, et al. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. Lancet Oncol. 2015;16(16):1599-1600.