



หมอชวนรู้

เป็นโรคตับคั่งไขมัน ควรกินอย่างไรดี



บทความโดย
พศ.นพ.นริศร ลักขณานุรักษ์
สาขาวิชาโภชนาการคลินิก ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th

เป็นโรคตับคั่งไขมันควรกินอย่างไรดี

ปัจจุบันพบว่าในประเทศไทยมีความชุกของผู้ป่วยโรคตับคั่งไขมันเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน มีการศึกษาพบความชุกของผู้ป่วยโรคตับคั่งไขมันในคนไทยถึงประมาณหนึ่งในสามของประชากรหรือร้อยละ 30 และพบความชุกจากการศึกษาในประเทศไทยถึงร้อยละ 25-67 ผู้ป่วยโรคตับคั่งไขมันจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความเสี่ยงการเกิดตับแข็ง และมะเร็งตับ ดังนั้นถ้ามีความเสี่ยง เช่น มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน (ดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 23 kg/m^2 และมากกว่าหรือเท่ากับ 25 kg/m^2 ตามลำดับ) เป็นเบาหวาน ควรได้รับการตรวจหาโรคตับคั่งไขมัน และถ้าตรวจพบควรได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสม



การปรับพฤติกรรมโดยเฉพาะการรับประทานอาหาร



ถือเป็นการรักษาหลักสำหรับผู้ป่วยโรคตับคั่งไขมันทุกราย โดยผู้ป่วยที่มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน ควรตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก โดยการลดน้ำหนักเพียงร้อยละ 3-5 ก็สามารถช่วยลดไขมันในตับได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยที่มีการอักเสบหรือมีพังผืดในตับ ควรตั้งเป้าหมายการลดน้ำหนักอย่างน้อยร้อยละ 7-10 โดยผู้ป่วยควรรับประทานอาหารที่มีพลังงานต่ำ และมีคุณค่าทางอาหารสูง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีพลังงานสูง เช่น ของทอด ของมัน fast-food อาหารมื้อใหญ่ และการกินอาหารจุบจิบนอกมื้อ

สำหรับอาหารที่สามารถรับประทานได้



ได้แก่ ข้าว แป้งโดยเน้นที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปัง whole wheat

เนื้อสัตว์โดยเลือกส่วนที่ไม่ติดมันไม่เอาหนัง โดยเน้นเป็นเนื้อปลา ไขมันควรเน้นรับประทานไขมันไม่อิ่มตัว เช่น ไขมันจากพืช ยกเว้น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว และไขมันจากปลา ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง

เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช อย่างไรก็ตามไม่ควรรับประทานมากเกินไปเนื่องจากจะทำให้อ้วนได้ มีการศึกษาพบว่าการดื่มกาแฟดำมากกว่า 3 แก้วต่อวัน อาจมีส่วนช่วยผู้ป่วยโรคตับคั่งไขมันได้ อย่างไรก็ตามควรเลี่ยงกาแฟที่มีการเติมน้ำตาลและครีมเทียม



เป็นโรคตับคั่งไขมันควรกินอย่างไรดี



สำหรับอาหารที่ควรเลี่ยงเนื่องจากทำให้ไขมันในตับเพิ่มขึ้น

ได้แก่ น้ำตาล ทั้งน้ำตาลกลูโคส ซูโครส และฟรุกโตส ซึ่งพบในเครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม ชาเขียว นมเปรี้ยว เครื่องดื่มชูกำลัง หรืออาจแฝงในอาหารต่างๆ เช่น พะโล้ ส้มตำ ควรเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน น้ำมันจากสัตว์ ยกเว้นปลา น้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าว การดื่มสุราถ้าไม่ดื่มอยู่แล้วไม่ควรดื่ม แต่ถ้าดื่มไม่ควรดื่มเกิน 2 ดื่มในผู้หญิง หรือ 3 ดื่มในผู้ชาย แต่ถ้าหยุดดื่มได้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีพังผืดในตับหรือตับแข็งจะดีที่สุด



นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานสมุนไพร อาหารเสริมเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ เนื่องจากสมุนไพรหรืออาหารเสริมบางอย่างอาจส่งผลให้ค่าตับแย่งได้



ทั้งนี้ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย

โดยมีประโยชน์ทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (aerobic exercise) และการออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strengthening exercise) โดยสรุปผู้ป่วยโรคตับคั่งไขมันควรรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ในปริมาณที่ไม่มากเกินไป โดยคุณน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ ดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5-22.9 kg/m² ผู้ป่วยที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนควรลดน้ำหนัก ทั้งนี้เพื่อรักษาโรคตับคั่งไขมันอย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด และลดโอกาสเกิดตับแข็งและมะเร็งตับ

