



เป็นมะเร็งควรงดเนื้อสัตว์หรือไม่ ?

บทความโดย

นายแพทย์นิศร ลักขณานุรักษ์

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย





หมอชวนรู้

1

เป็นมะเร็งควรงดเนื้อสัตว์หรือไม่ ?



IMAGE SOURCE : freepik.com

มีความเชื่อหรือบทความที่ส่งต่อทางสื่อต่าง ๆ ว่า คนที่เป็นมะเร็งควรงดการบริโภคเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื่องจากจะไปกระตุ้นให้เซลล์มะเร็งเติบโตเร็วขึ้น ถึงกับมีการงดเนื้อสัตว์เพื่อรักษามะเร็ง วันนี้เราจะมาดูกันว่าความเชื่อเหล่านี้มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนหรือไม่อย่างไร

ความเชื่อ ที่ว่าเนื้อสัตว์หรือแม้กระทั่งสารอาหารต่าง ๆ จะไปกระตุ้นให้เซลล์มะเร็งเจริญเติบโต ถึงกับมีการงดอาหารเพื่อรักษามะเร็ง **ความเชื่อนี้แท้จริงแล้วยังไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เชื่อถือได้มารองรับอย่างเพียงพอ** เนื่องจากเซลล์มะเร็งมักจะทำตัวเป็นกาฝาก คอยรับสารอาหารจากร่างกาย ถึงแม้เราจะงดอาหาร เซลล์มะเร็งก็สามารถกระตุ้นให้เกิดกระบวนการสลายสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกายมาใช้ได้ ในทางตรงกันข้าม การงดอาหารจะทำให้เซลล์ร่างกายอื่น ๆ ที่ยังมีความต้องการสารอาหารได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ **เกิดภาวะทุพโภชนาการ (malnutrition) หรือการขาดสารอาหาร** ซึ่งจะส่งผลเสียต่อร่างกายทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง ติดเชื้อได้ง่าย แผลหายช้า และเพิ่ม **ภาวะแทรกซ้อนจากการรักษามะเร็ง** ทั้งจากการผ่าตัด ให้ยาเคมีบำบัด หรือฉายแสง



IMAGE SOURCE : freepik.com

ดังนั้นสมาคมโภชนาการของยุโรป (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism หรือ ESPEN) จึงให้คำแนะนำว่า **ผู้ป่วยมะเร็ง**

ควรรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ และไม่ควรงดอาหารโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง หรือมีภาวะทุพโภชนาการ เช่น ผู้ป่วยที่กินได้น้อย มีน้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ

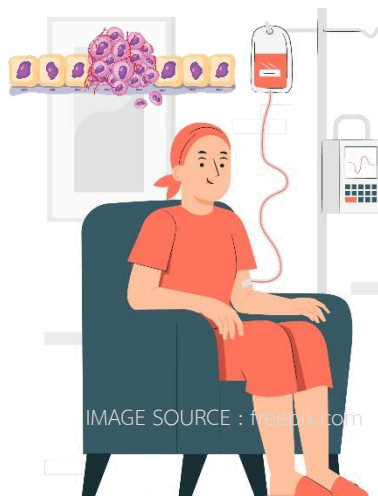


IMAGE SOURCE : freepik.com

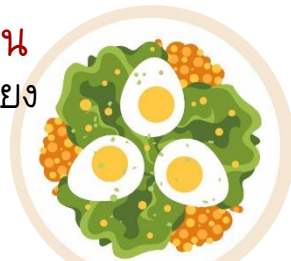


IMAGE SOURCE : freepik.com



IMAGE SOURCE : freepik.com



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



เป็นมะเร็งควรงดเนื้อสัตว์หรือไม่ ?

○ หลายท่านอาจเคยได้ยินว่าองค์การอนามัยโลกให้ข้อมูลไว้ว่าการรับประทานเนื้อแดง (red meat) เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว และเนื้อที่ผ่านการแปรรูป (processed meat) เช่น แฮม ไส้กรอก อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ มีการศึกษาพบว่า

- การรับประทานเนื้อที่ผ่านการแปรรูปเพิ่มขึ้นทุก ๆ 50 กรัมต่อวัน จะเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่ร้อยละ 17
- และการรับประทานเนื้อแดงเพิ่มขึ้นทุก ๆ 100 กรัมต่อวัน จะเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่ร้อยละ 18



IMAGE SOURCE : freepik.com

อย่างไรก็ตามข้อมูลนี้คือ การเพิ่มความเสี่ยงในคนทั่วไปที่ยังไม่ได้เป็นมะเร็งและยังไม่มีการศึกษาที่เพียงพอในผู้ป่วยมะเร็งโดยตรง นอกจากนี้องค์การอนามัยโลกยังกล่าวว่า ไม่มีความจำเป็นต้องงดการรับประทานเนื้อแดงโดยสิ้นเชิง โดยคำแนะนำการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมักแนะนำให้จำกัดการรับประทานเนื้อที่ผ่านการแปรรูปให้น้อยที่สุดและรับประทานเนื้อแดงไม่เกิน

ประมาณ 300-500 กรัมต่อสัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นหลัก เนื่องจากมักมีปริมาณเกลือโซเดียม ไขมันอิ่มตัว และสารอื่น ๆ ที่อาจก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

ในทางตรงกันข้ามผู้ป่วยมะเร็งจะมีความต้องการโปรตีนที่มากขึ้น เนื่องจากมีการอักเสบ (inflammation) ที่อาจเกิดจากตัวมะเร็งเองและการรักษาโรคมะเร็งด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การผ่าตัด การอักเสบจะทำให้เกิดการสลายโปรตีนในร่างกายโดยเฉพาะโปรตีนจากกล้ามเนื้อ เพื่อนำกรดอะมิโนไปใช้ในระบบต่าง ๆ เช่น ระบบภูมิคุ้มกัน การซ่อมแซมแผล



IMAGE SOURCE : freepik.com

ดังนั้นผู้ป่วยมะเร็งควรได้รับโปรตีนมากกว่าคนทั่วไป คือ 1-1.5 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กก./วัน (คนทั่วไปควรได้รับ 0.8-1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กก./วัน)

ซึ่งเนื้อสัตว์เป็นแหล่งของโปรตีนที่ดี การงดเนื้อสัตว์อาจทำให้ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ ส่งผลเสียทำให้กล้ามเนื้อสลาย ช่วยเหลือตัวเองได้ลดลง ภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ เกิดการติดเชื้อได้ง่าย



IMAGE SOURCE : freepik.com





หมอชวนรู้

3

เป็นมะเร็งควรงดเนื้อสัตว์หรือไม่ ?



สรุป



โดยสรุปผู้ป่วยมะเร็งสามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้ในปริมาณที่เหมาะสม โดยอาจใช้หลักอาหารที่ดีต่อสุขภาพซึ่งถือเป็นทางสายกลาง ได้แก่ ควรรับประทานเนื้อสัตว์และโปรตีนจากแหล่งอื่นที่หลากหลาย ทั้งเนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว นม และไข่ รับประทานเนื้อแปรรูปให้น้อย รับประทานเนื้อแดงได้ใน

ปริมาณที่เหมาะสม คือไม่เกิน 300-500 กรัมต่อสัปดาห์ เหล่านี้จะทำให้ได้รับโปรตีนที่เพียงพอโดยไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอื่น ๆ

ยิ่งผู้ป่วยที่กินได้น้อย มีน้ำหนักลดเยอะ ยิ่งไม่ควรจำกัดเนื้อสัตว์ เนื่องจากมักรับประทานในปริมาณที่ไม่เพียงพออยู่แล้ว อีกทั้งควรปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์เพื่อให้การดูแลรักษาทางโภชนาการที่เหมาะสมต่อไป



ข้อแนะนำ

ผู้ป่วยมะเร็งควรงดเนื้อสัตว์หรือไม่ ?

- ผู้ป่วยมะเร็งไม่จำเป็นต้องงดเนื้อสัตว์ เนื่องจากมีความต้องการโปรตีนเพิ่มขึ้น การงดอาจทำให้ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ

- ปริมาณโปรตีนที่แนะนำ คือ 1 - 1.5 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กก./วัน



เนื้อสัตว์สุก 2 ช้อนโต๊ะ



ไข่ 1 ฟองใหญ่ หรือไข่ขาว 2 ฟอง



นม 1 กล่อง

= โปรตีนประมาณ 7 กรัม



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand