

Clubhouse

นมแม่ มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



EP.10 "อาหารแม่" "นมแม่" และ ไขมันช่วยฉลาด

วันพฤหัสบดีที่ 8 เม.ย. 2564 (19.00-20.30 น.)

Speaker : รศ.ดร.พญ.ศิรินุช ชมโท
: ผศ. (พิเศษ) พญ. อรภา สุธีโรจน์ตระกูล
กุมารแพทย์โภชนาการ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Moderator : ศ.คลินิก พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร
: ดร.สง่า ดามาพงษ์

นมแม่ EP 10 “อาหารแม่ นมแม่ ไขมันช่วยฉลาด“

NOTE จาก Clubhouse

1.แม่ตั้งท้องจะต้องมีการเตรียมตัวเรื่องอาหารอย่างไรเพื่อความพร้อมและความสมบูรณ์ของลูก

ต้องเตรียมตัวรักษาโภชนาการของตัวเองให้พอดี ไม่อ้วนและไม่ผอมไป แม่ที่ผอมจะทำให้สารอาหารไม่เพียงพอสำหรับลูก เด็กจะมีน้ำหนักตัวน้อย ส่วนแม่ที่อ้วนจะเพิ่มความเสี่ยงเรื่องน้ำหนักตัวลูกจะใหญ่มากเกินเกณฑ์และเสี่ยงโรคเบาหวาน

สำหรับค่า BMI จะคำนวณโดย นำน้ำหนักตัวหารด้วยส่วนสูงยกกำลัง 2 สำหรับน้ำหนักตัวของแม่ <https://library.thaiibf.com/handle/023548404.11/585>

2.อาหารที่ควรรับประทานระหว่างตั้งครรภ์

แม่ควรรับประทานอาหารแบบ “think for 2” แต่ไม่ใช่การกินเพื่อ 2 คน เพราะจะทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไป ให้เพิ่มปริมาณการกินจากเดิมเล็กน้อย แต่กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้หลากหลาย กินน้อยๆ แต่บ่อยขึ้น โดยเพิ่มปริมาณโปรตีนขึ้นอีกเล็กน้อย

โดยปกติผู้หญิงไทยควรได้รับพลังงานประมาณ 1700-1800 cal ต่อวัน เมื่อตั้งครรภ์ ควรกินให้ได้พลังงานเพิ่มจากปกติประมาณ 500 cal ก็เพียงพอ ตัวอย่างอาหารที่ให้พลังงาน 500 cal คือข้าว 1 จาน 1 ทัพพี (80cal) กะเพราหมู (150 cal) ไข่ดาว (200cal) หรือกินโปรตีนเพิ่มจากเดิมต่อมื้อ 2 ส่วน เช่น ไข่ 1 ฟอง หมู ปรุง 1 ไม้ และหรือใน 1 มื้อต้องกินไข่ 1 ฟอง เนื้อสัตว์ 4 ช้อนโต๊ะเพิ่มเข้าไป

3.ช่วงตั้งท้องสารอาหารที่ต้องใส่ใจ

ควรกินสารอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ (macro nutrient) และสารอาหารรอง (micro nutrient) เช่น วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ที่อยู่ใสรูปของผักใบเขียวและเนื้อสัตว์ สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ ไอโอดีน โฟเลต และธาตุเหล็ก รวมไปถึงแคลเซียม และวิตามินดี

นมเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด ในนม 1 ซีซี จะมีแคลเซียม 1.2 มิลลิกรัม การกินนม 1-3 แก้วต่อวันก็เพียงพอสำหรับสุขภาพของแม่และลูกในระหว่างการตั้งครรภ์ เพราะการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ ถ้าแม่ไม่กินแคลเซียม มวลกระดูกของแม่จะลดลง

ถ้าไม่ชอบกินนม แคลเซียมยังหาได้จากปลาตัวเล็กๆ ที่เคี้ยวได้ทั้งตัว และแคลเซียมในเนื้อสัตว์จะมีมากกว่าในผักและสามารถดูดซึมไปใช้งานได้ดีกว่า หรือรับประทานยาเม็ดเสริมแคลเซียม และรับประทานวิตามินรวมต่างๆ

4.ลูกแพ้นมวัว เกิดจากแม่กินนมมากเกินไประหว่างตั้งครรภ์หรือเปล่า

การศึกษาพบว่ากินได้ไม่แพ้ โดยทั่วไปไม่ควรเกินวันละ 2 แก้วต่อวัน สำหรับคนที่ไม่เคยกินนมมาก่อน

5. ช่วงให้นมลูกควรกินอาหารอย่างไร

ควรกินอาหารเพิ่มจากปกติ ให้ได้พลังงานเพิ่มขึ้น 300-500 cal ต่อวัน ถ้าไม่ชอบเนื้อสัตว์ ก็สามารถเลือกโปรตีนจากถั่วเหลืองหรือพืชทดแทนได้ แต่ก็อาจจะขาดกรดอะมิโนต่างๆ ในเนื้อสัตว์ที่จะได้ไม่ครบเช่น วิตามินบี 12 แต่ก็สามารถกินวิตามิน B รวมเสริมได้ ถ้าขาดวิตามินบี 12 ลูกจะมีความเสี่ยงเรื่องตัวซีด โรคโลหิตจาง และโรคผนังหลอดเลือดเมื่ออายุมากขึ้น

สารอาหารที่หากแม่ขาดแต่ลูกจะไม่ขาด คือแร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็ก สังกะสี ทองแดง แคลเซียม ฟอสฟอรัส ถึงแม้สารอาหารเหล่านี้ในตัวแม่จะต่ำ แต่ปริมาณในนมจะไม่เปลี่ยน แต่สารอาหารที่แม่ขาดแล้วจะส่งผลกระทบต่อลูกคือกลุ่มของวิตามินที่ละลายในน้ำ ทั้งวิตามิน B C และ วิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น A D E K ถ้าวิตามินเหล่านี้ในตัวแม่ต่ำลูกก็จะต่ำไปด้วยรวมไปถึงไอโอดีน และกรดไขมันที่จำเป็นต่างๆ ก็เปลี่ยนแปลงไปตามต้นทุนในตัวแม่

แต่อย่างไรก็ตามหากแม่รับประทานอาหารที่ให้พลังงานครบถ้วน อาหารมีความหลากหลาย ผักและผลไม้ ก็จะได้สารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ เพียงพอ แต่อย่างไรก็ดีก็ยังมีโอกาสขาดธาตุเหล็ก โฟเลต และวิตามินดีที่อาจจะต้องการเสริมสารอาหารเหล่านี้ (วิตามิน D ได้จากการสังเคราะห์แสงแดดของร่างกาย)

6. ลูกแพ้นมแม่

มีโอกาสน้อยมากเพียงร้อยละ 0.5-1 ดังนั้นแม่ไม่ควรงดอาหารโดยคิดไปเองว่าลูกแพ้อาหารที่แม่กิน เพราะจะทำให้คุณค่าและสารอาหารในนมแม่เปลี่ยนไป โดยพบว่าแม่ที่งดอาหารในนมแม่จะเหลือพลังงานเพียง 14-15 cal ต่อ 1 ออนซ์เท่านั้น รวมไปถึงไขมันต่างๆ ก็หายไป บางครั้งการที่เต็งร้องเยาะ แหวะบ่อย ท้องอืด ไม่ได้หมายความว่าลูกแพ้นมแม่ ยกเว้นถ่ายเป็นมูกเลือด ลมพิษ ผื่นขึ้นหน้า ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ ซึ่งการงดอาหารเพื่อหาสาเหตุใช้เวลาเพียง 2-4 สัปดาห์ก็ทราบผลแล้ว

6. ไขมันช่วยให้ลูกฉลาดคืออะไร

กรดไขมันเป็นส่วนประกอบสำคัญของโครงสร้างสมองและไขประสาท กรดไขมันจะมีบทบาทสำคัญในช่วง 2 ปีแรกที่สมองจะมีการพัฒนามากที่สุด โดยจะทำหน้าที่ช่วยสร้างการเจริญเติบโตของเซลล์สมองและสร้างการเชื่อมต่อ เป็นต้นทุนที่ดีของเด็ก ซึ่งกรดไขมัน DHA ARA EPA จะมีเยอะมากในนมแม่ และเป็นต้นแบบที่นมผสมนำไปเลียนแบบ โดยในนมผสมเป็นกรดไขมันมาจากการสังเคราะห์จึงไม่ดีเท่าที่อยู่ในนมแม่ ในนมแม่จะมีสารอาหารและกรดไขมันที่สำคัญที่ครบถ้วนมากกว่า สำหรับแม่ที่ต้องการสาร DHA แนะนำจากแหล่งอาหารทะเลจะดีกว่าการกินแคปซูลเม็ด และ WHO ระบุว่าไม่มีข้อมูลว่าการ DHA เติมในนมผสมจะทำให้เด็กฉลาด

การที่เด็กจะฉลาดหรือไม่นั้น กรดไขมันและคลอเรสเตอรอลก็มีความจำเป็น DHA ก็มีความจำเป็น แต่ DHA ในนมผสม สู้ที่ผลิตขึ้นมาจากตัวแม่และอยู่ในนมแม่ไม่ได้ ไขมันต่างๆ ในนมแม่จะช่วยสร้างเซลล์สมองได้ดีกว่า เพราะในนมแม่มีไขมันเยาะและหลากชนิดเป็นส่วนสำคัญของสมองสร้างเยื่อหุ้มและเซลล์ประสาทสมอง และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นยังช่วยกระตุ้นพัฒนาการของเด็กตั้งแต่เรื่องของการสัมผัสและการเข้าเต้า ในเด็กนั้นคลอเรสเตอรอลเป็นสิ่งที่จำเป็นในการสร้างเซลล์สมอง ดังนั้นนมแม่จึงมีส่วนสำคัญที่ทำให้ลูกมีต้นทุนสมองที่ดี และมีต้นทุนสุขภาพที่ดี