

Clubhouse

นมแม่ มูลนิธิศุภนิรมแม่แห่งประเทศไทย



EP.8 นมแม่ดี กับเรื่องดีดี วิตามิน **D**

วันพฤหัสบดีที่ 25 มี.ค. 2564 (19.00-20.00 น.)

Speaker : ผศ.พญ.อรพร ดำรงวงศ์ศิริ

Moderator : ศ.คลินิก พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร

: ดร.สง่า ดามาพงษ์

นมแม่ EP8 : นมแม่ดี กับเรื่องดีดี วิตามิน D

วิทยากร : ผศ.พญ.อรพร ดำรงวงศ์ศิริ

บันทึก คู่ Web : คุณเหมวดี พลรัฐ /ศ คลินิก พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วาร

วันพฤหัสบดี ที่ 25 มีนาคม 2564 เวลา 19.00-20.00 น.

นมแม่ดี กับเรื่องดีดี วิตามิน D

วิตามินดี ได้รับได้ทางอาหาร และถูกสร้างขึ้นได้เองในร่างกาย ผ่านการกระตุ้นจากรังสี UVB ในแสงแดด วิตามิน D ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม ฟอสเฟตและสังกะสี ช่วยให้กระดูกแข็งแรง และป้องกันโรคกระดูกบางและพรุน ปัจจุบันแม่ไทย มักหลบแดด ทาครีมกันแดด เพื่อลดปัญหา รอยดำ จุดหมองคล้ำ ริวรอยก่อนวัย ทำให้ได้รับ UVB น้อย ทำให้อาจขาดวิตามินดีได้

พญ.อรพร ดำรงวงศ์ศิริ กล่าวถึงนมแม่กับวิตามินดีว่า ทารกมีการสะสมวิตามินดีในร่างกายไม่มากนัก แต่จะได้รับวิตามินดีจากนมแม่และการได้เจอแสงแดด นมแม่มีวิตามินดีในปริมาณต่ำ คือประมาณ 40 ยูนิตต่อลิตร (ขึ้นกับแม่กินอาหารและถูกแสงแดดมากอย่างไร) ข้อเสนอแนะปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 กำหนดว่าทารกและหญิงให้นมบุตรควรได้รับวิตามินดีวันละ 400 และ 600 ยูนิตต่อวัน แม่ให้นมจึงควรกินอาหารอุดมวิตามินดีและพาทัวเองและลูกถูกแสงแดดด้วย

ผลของงานวิจัยเรื่องนมแม่กับวิตามินดี ที่โรงพยาบาลรามาธิบดี และ ชุมชนย่านบางพลี โดย พญ.อรพร พบว่า เด็กทารกที่เข้ามาตรวจที่โรงพยาบาลรามาธิบดีนั้นมีระดับวิตามินดีต่ำกว่าค่ามาตรฐานมากกว่าเด็กทารกที่ชุมชนย่านบางพลี โดยมีผลจากวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้คนที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง อยู่ภายในร่มทั้งวันโดยเฉพาะมารดาและทารกมีโอกาสได้รับแสงแดดได้น้อยลง ทำให้เสี่ยงต่อการได้รับวิตามินดีไม่เพียงพอ

ในสหรัฐอเมริกาพบว่ามีคนจำนวนมากขาดวิตามินดี เพราะประเทศเขาสวมใส่เสื้อผ้ามิดชิด ดังนั้นเขาจึงต้องเสริมวิตามินดีในเด็กแรกเกิดทุกคน เช่นเดียวกับประเทศที่อากาศหนาว เช่น ในอเมริกา ยุโรป ฯลฯ ส่วนประเทศไทยในทวีปเอเชียยังไม่มีคำแนะนำในการให้วิตามินดีเสริมในทารก ประเทศไทยยังมีข้อมูลการศึกษาเกี่ยวกับภาวะวิตามินดีในมารดาและทารกที่กินนมแม่น้อยมาก

อาหารเป็นแหล่งวิตามินดีเพียง 20% แต่มนุษย์ได้รับจากแสงแดด 80%

ดังนั้นแม่ไทยที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แม่และลูกต้องให้ความสำคัญกับการได้รับแสงแดดอย่างน้อยวันละ 30 นาที ระหว่าง 10.00-15.00 น. ทุกวัน ถ้าแสงร้อนมากก็เขยิบเวลาที่ไม่ร้อนมากได้ โดยไม่ต้องใส่เสื้อผ้ามิดชิดมาก จะช่วยให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดีจากแสงแดดได้เพียงพอในเด็กกินนมแม่