

SiamCA

E B O O K

วารสารสยามซีเอ
เพื่อผู้ป่วยโรค มะเร็ง และผู้รักสุขภาพ

สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญมาก
ในผู้ป่วยมะเร็ง คือ
การกินให้เพียงพอ



Vol. 11

Magazine
content

กินอย่างไรในผู้ป่วยมะเร็ง
มะเร็ง กับ อาหารต้องห้าม!!!

“

สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ มากในผู้ป่วยมะเร็ง คือการกินให้เพียงพอ

กินอย่างไรในผู้ป่วยมะเร็ง

โดย ดร.กมล ไชยสิทธิ์

นอกจากให้หมดดูแลแล้ว ผู้ป่วยมะเร็งสามารถดูแลตัวเองได้ เรื่องการกิน โดยสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญมากในผู้ป่วยมะเร็ง คือ การกินให้เพียงพอ พบว่า เมื่อผู้ป่วยกินอาหารน้อยลงด้วยเหตุผลใดๆ ก็แล้วแต่ ร่างกายจะเกิดความชิน เช่นเดียวกับคนอดอาหารเพื่อต้องการลดน้ำหนัก ร่างกายจะปรับตัวกินได้น้อยลง เมื่อชินความอยากอาหารจะลดลงภายใน 2-3 วัน จากนั้นจะเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนมากขึ้นในผู้ที่กำลังรับ

เคมีบำบัด เม็ดเลือดต่ำลง รักษาต่อไม่ได้ ที่สำคัญการไม่กินอาหารทำให้เม็ดเลือดแดงขาดออกซิเจนไปเลี้ยง ร่างกายขาดออกซิเจน เมื่อเซลล์มะเร็งได้รับออกซิเจนน้อยจะเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (hypoglycemia) ทำให้เซลล์มะเร็งดีอยู่ยิ่งขึ้น



คาร์โบไฮเดรต แนะนำให้กินไม่ต่ำกว่า 100 กรัมต่อวัน ถ้าต่ำกว่านี้พบว่ามวลกล้ามเนื้อผู้ป่วยจะถูกลดหายไป กล้ามเนื้อจะลีบ ปริมาณ 100 กรัม คือ ข้าวประมาณมือละ ทัพพีครึ่ง 3 มื้อเป็นอย่างน้อย ข้าวกล้อง หรือข้าวขาวก็ได้ ข้าวเหนียวกินได้แต่ไม่บ่อย หากไม่อยากกินข้าวก็กระจายออกวันหนึ่ง กิน 5 มื้อ มื้อหนึ่งกินครึ่งถ้วยครึ่งทัพพี หาก คลื่นไส้อาเจียนไม่อยากอาหารเลย อาจ เปลี่ยนเป็นกินขนมปังกรอบ (แครกเกอร์) แบบไม่มีน้ำตาล เพียง 4 ชิ้น เท่ากับข้าว 2 ทัพพี ให้พลังงาน 160 กิโลแคลอรี กินได้ ปริมาณน้อยแต่ได้พลังงานมากแบบนี้ใช้ได้



เนื้อสัตว์ การไม่กินเนื้อสัตว์โดยทำให้เม็ดเลือดขาวต่ำมาก ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันตกช่วยร่างกายจัดการมะเร็งไม่ได้ ยาต้านมะเร็งทุกตัว มีผลกดภูมิคุ้มกันทั้งสิ้น ดังนั้นต้องเสริมด้วยโภชนาการ โดยควรบริโภคเนื้อสัตว์ประมาณ 9-12 ช้อนกินข้าวต่อวัน กินปลาได้แต่ต้องหลากหลาย เลือกแหล่งที่ไม่ปนเปื้อนสารโลหะหนัก โดยปลาที่เติบโตใกล้ชายฝั่งมักจะปนเปื้อนสารโลหะหนัก ควรประกอบอาหารด้วยวิธีหนึ่งหลีกเลี่ยงการทอดน้ำมันร้อนจัด เพราะการทอดทำให้เนื้อปลาสูญเสียโอเมก้า 3 เนื้อสัตว์อื่นกินได้แต่ต้องระวังเนื้อสัตว์ที่มีไขมันแฝง เช่น เนื้อไก่ให้กินเนื้ออก หรือสันใน ไม่กินปีก หนัง หรือน่อง หลีกเลี่ยงเนื้อแดง เพราะแสดงว่าโดนน้ำดีเกิดสารอนุมูลอิสระมากกว่า

การที่เป็นมะเร็งแล้วก็ไม่กินเนื้อสัตว์เลยนั้นไม่ถูกต้อง แค่เรากินเนื้อสัตว์ให้เป็นควบคุมปริมาณให้ได้ ก็จะไม่กระทบต่อการเป็นมะเร็งมาก





ไขมัน ที่เหมาะกับผู้ป่วยมะเร็ง คือ ไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (MUFA : Mono-unsaturated Fatty Acid) ซึ่งมีโอกาสเกิดเป็นอนุมูลอิสระได้น้อยกว่ากรดไขมันแบบอื่น ไขมันประกอบอาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูง ได้แก่ ไขมันมะกอก ไขมันคาโนล่า ไขมันรำข้าว เป็นต้น ไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกายเลย คือ ไขมันทรานส์ อาทิ เนยขาว มargarin มักพบมากในเฟรนช์ฟราย ป๊อปคอร์น บริโภคไขมันทรานส์บ่อย ทำให้มะเร็งโตเร็วมาก ภูมิคุ้มกันตกฮวบ เม็ดเลือดขาวไม่ค่อยขึ้น

นอกจากเลือกชนิดน้ำมันแล้ว วิธีประกอบอาหารก็สำคัญ ไขมันมะกอกไม่แนะนำให้นำมาทอดอาหารน้ำมันท่วม เพราะจะเกิดควันมาก ควรเปลี่ยนเป็นน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวมากที่สุดเพื่อไม่ให้เกิดอนุมูลอิสระ อาทิ น้ำมันปาล์ม

ผัก ควรกินวันละ 3-5 ส่วน 1 ส่วนของผัก น้ำหนักประมาณ 70 กรัม อาทิ มะเขือเทศผลใหญ่ 1 ผล กะหล่ำหั่นเป็นพู 1 พู เป็นต้น ควรเน้นสีของผักให้หลายสี โดยผักในกลุ่มของดอกกะหล่ำและบร็อคโคลีมีผลต่อการควบคุมเซลล์มะเร็งลำไส้ได้เป็นอย่างดี ผักที่มีธาตุเหล็กสูง อาทิ ถั่วแดง ผักโขม ผักใบเขียวเข้มต่าง ๆ ผักที่มีเส้นใยสูง อาทิ พืชตระกูลถั่ว การปรุงผักต้องใช้ความร้อนไม่นานและน้ำไม่มากเพื่อรักษาสารอาหาร

ผลไม้ ควรเลือกกินผลไม้ไม่หวานจัด ผลไม้ (รวมถึงผัก) ที่มีเส้นใยสูงช่วยในระบบย่อยอาหาร แต่ควรดื่มน้ำมาก ๆ ในผู้ป่วยเพิ่งได้รับการผ่าตัด ผู้ป่วยท้องเสีย ควรพิจารณางดผลไม้ (รวมถึงผักและอาหาร) ที่ให้เส้นใยสูงก่อน

อนึ่งผักผลไม้หลายชนิดมีสารต้านมะเร็งสูง แต่พบว่ามีการสารตกค้างพอกยาฆ่าแมลงมากเช่นเดียวกัน แนะนำวิธีล้างเพื่อลดสารตกค้างได้มากที่สุด คือ ใช้ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 1 กระละมัง แช่ผักผลไม้ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดหลายครั้ง ๆ เท่านั้นจะช่วยลดสารตกค้างได้ถึง 90%-95%



มะเร็ง

อาหารต้องห้าม!!!



ปัญหานี้สร้างความกังวลให้กับผู้ป่วยมาโดยตลอด จึงขอรวบรวมตัวอย่างหลักๆ ของประเภทอาหารที่ผู้ป่วยมะเร็งไม่ควรรับประทานพร้อมด้วยเหตุผลว่าทำไม มาฝากทุกท่านเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

อาหารกลุ่มที่จะทำให้ ท้องอืด แน่นท้อง

ผู้ป่วยมะเร็งนั้นต้องระมัดระวังเรื่องระบบย่อยอาหารเป็นพิเศษ เพราะถ้าเกิดท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือแน่นท้องแล้ว มักจะแก้ไขยาก อาหารกลุ่มนี้ อาทิ ข้าวเหนียว เพราะรับประทานแล้วจุกแน่น ย่อยยาก ทำให้เกิดแผลในกระเพาะ หรือเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก เปลี่ยนเป็นรับประทานโปรตีนจากเนื้อปลา ไข่ หรือเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายแทน



อาหารเค็มจัด

เพราะกรณีที่ผู้ป่วยมีระบบปัสสาวะไม่ดี การรับประทานโซเดียมเข้าไปมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการบวมได้



อาหารเผ็ดจัด

เพราะนอกจากจะทำให้แสบร้อนและระคายเคืองทางเดินอาหารแล้ว ยังจะทำให้พื้นที่ดูดซึมสารอาหารให้ลำไส้ลดลง ร่างกายก็จะรับสารอาหารได้ไม่เต็มที่ ผู้ป่วยมะเร็งมักจะมีการเบื่ออาหารอยู่แล้ว หากรับประทานแล้วแต่ยังได้รับสารอาหารไม่เพียงพออีก อย่างนี้จะเอาสารอาหารที่ไหลไปเลี้ยงร่างกายและสารในพริกจะกระตุ้นการบีบรัดตัวของลำไส้และกระตุ้นกระเพาะอาหาร จึงอาจทำให้เกิดอาหารท้องเดิน และมีแผลในกระเพาะได้



อาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลมาก

เช่น เครื่องดื่มพวกน้ำอัดลม ลูกกวาด เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำตาลซึ่งดูดซึมได้ง่าย ไปก่อให้เกิดระดับแรงดันสูงที่ลำไส้ อันจะนำไปสู่อาการท้องเสีย

การคัดเลือกอาหารให้แก่ผู้ป่วยมะเร็ง ควรเน้นอาหารที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและเสริมโปรตีน เพื่อให้ร่างกายที่ซบเร่ มีโอกาสซ่อมแซมคืนสภาพเดิม ถ้าผู้ป่วยรับประทานอาหารได้มากขึ้น ภูมิคุ้มกันก็จะดีขึ้นตามลำดับ



อาหารไขมันสูง

เพราะไขมันจะไปเกาะที่ตับ ทำให้ตับไม่สามารถทำงานได้เต็มที่

มะเร็ง!!! ยังมีทางออก

TIAN XIAN LIQUID 6 คุณสมบัติสำคัญของยาน้ำเทียนเซียน

ปรับสมดุลภูมิคุ้มกัน

- กระตุ้นภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ
- เพิ่มระดับเซลล์เม็ดเลือดขาว
- เพิ่มการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น

เพิ่มผลการรักษา

- ลดการต้านเคมีบำบัดของเซลล์มะเร็ง
- ช่วยทำให้เซลล์มะเร็งที่ถูกทำลายด้วยรังสีรักษา ไม่สามารถซ่อมแซมตัวเองกลับมาใหม่ได้

ทำลายเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง

- ช่วยควบคุมยีนของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ควบคุมการสืบสายพันธุ์ของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ต้นกำเนิดไปเป็นเซลล์มะเร็ง

ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

- หยุดวงจรชีวิตของเซลล์มะเร็งก่อนการแบ่งตัว
- ทำลายโครงสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ทำให้เซลล์มะเร็งฝ่อตาย

ลดผลข้างเคียงการรักษา

- ลดการอักเสบ ช่วยสมานแผลหลังผ่าตัด
- เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับเคมีบำบัดและฉายรังสี
- ช่วยลดผลข้างเคียง อาทิ อาการปวดเพสีย อ่อนล้า เหนื่อยง่าย ผอมร่าง ผื่นพุพอง ระดับเม็ดเลือด

ปรับสมดุลระบบการเผาผลาญ

- ทำให้เซลล์ปกติเผาผลาญได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มผลต้านมะเร็ง
- ขัดขวางกระบวนการเผาผลาญของเซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เซลล์มะเร็งเสื่อมสภาพไป



ยาน้ำเทียนเซียน

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ควบคุมเซลล์มะเร็ง



02-264-2217-9

