

เกร็ดความรู้จากการเข้าร่วมประชุมวิชาการ

“Nutrition, Behavior and Lifestyle for Well-Being”

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย

เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึงวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๖๒

เสนอโดย อ.พิรุณภา เบญญพาด

เกร็ดความรู้จากการเข้าร่วมประชุมวิชาการ

๑. ปัจจุบันพบว่าอุบัติการณ์การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในต่างประเทศ ประเทศไทย เขต กรุงเทพมหานคร และเขตสุขภาพต่าง ๆ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดภาระในการดูแลรักษา รวมถึงภาวะแทรกซ้อนที่ตามมา ได้แก่ Stroke, STEMI, renal insufficiency, diabetic retinopathy, diabetic foot, ผู้ป่วยติดเตียง เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันได้มีการทำวิจัยโดยใช้โปรแกรมการควบคุมอาหารโดยวิธีต่าง ๆ เช่น การควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกาย การใช้แอปพลิเคชันติดตามการรับประทานอาหาร เป็นต้น

๒. โปรแกรม DPACrb Ketogenic Diet หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อทำให้ร่างกายเปลี่ยนแหล่งพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตมาใช้ไขมัน โดยการเลี้ยงหรืองดอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล รวมถึง ผงชูรส แต่เน้นการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันในปริมาณสูงแทน เพื่อให้ร่างกายได้พลังงานเพียงพอ ซึ่งมีสัดส่วนอาหารโดยการรับประทาน ดังนี้

๑) คาร์โบไฮเดรต <๕% ของพลังงานทั้งวัน (<๒๐ กรัม/วัน)

๒) โปรตีน <๒๕% ของพลังงานทั้งวัน (กรณี ผู้ที่มีไตเริ่มเสื่อม ให้ทานโปรตีน ๐.๘-๑.๐ กรัม ต่อนน.ตัว)

๓) เน้นไขมัน >๗๐% ของพลังงานทั้งวัน

มีการออกกำลังกายครั้งละอย่างน้อย ๓๐ นาที อย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์

การใช้โปรแกรม DPACrb Ketogenic Diet ในการควบคุมโรคเบาหวาน ของโรงพยาบาลโพธาราม จ.ราชบุรี ตั้งแต่เดือน เม.ย-ก.ค. ๖๒ พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่ใช้โปรแกรม (กลุ่มทดลอง) สามารถลดยาหรือหยุดยาเบาหวานได้ร้อยละ ๖๓.๓ และเดิมผลน้ำตาลในเลือดผิดปกติและไม่ได้ทานยาและสามารถหยุดยาเพิ่มได้ร้อยละ ๔๖.๗ สามารถลดยาได้ร้อยละ ๑๖.๗

๓. ในปัจจุบันพบว่าสังคมเมือง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่วนมากนิยมอาหารริมบาทวิถี ซึ่งสามารถเข้าถึงง่าย สะดวกรวดเร็ว ราคาไม่แพง ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคในปัจจุบัน โดยจากตัวอย่างอาหารในแต่ละเขตพื้นที่ศึกษา พบว่า อาหารแต่ละชนิดมีพลังงาน (น้ำหนักอาหาร ๑๐๐ กรัม) ๖๐ - ๓๑๓ กิโลแคลอรี เป็นคาร์โบไฮเดรต ๑.๗ - ๔๔ กรัม ใยอาหาร ๐.๑๒ - ๑.๑๖ กรัม โซเดียม ๒๘๘ - ๖๐๐ กรัม ซึ่งข้อมูลผู้บริโภคอาหารริมบาทวิถี พบ ผู้บริโภคมีโรคประจำตัวเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ ๖๒ โรคเบาหวานร้อยละ ๓๐ โรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ ๔ โรคไตร้อยละ ๓ และโรคมะเร็งร้อยละ ๑ และนอกจากนี้ตัวอย่างอาหารริมบาทวิดียังตรวจพบเชื้อจุลินทรีย์เกินค่ามาตรฐาน ๒๑ ตัวอย่างอาหาร (จาก ๕๐ รายการตัวอย่างอาหาร) คิดเป็นร้อยละ ๔๒