

'อ้วน-เตี้ย-ไอคิวต่ำ' ปัญหาสุขภาพเด็กไทย แก้ไขด้วยโภชนาการช่วงแรกของชีวิต

โภชนาการช่วงแรกของชีวิตเป็นสิ่งสำคัญมาก ในงานประชุมวิชาการโภชนาการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี 2561 โดย สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ จัดขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ ประเด็นในการประชุมให้ความสำคัญเรื่องโภชนาการมีผลต่อการดำรงชีวิต โดยมีประเด็นที่ยังจัดได้ว่าเป็นปัญหาด้านโภชนาการของเด็กไทยที่ต้องได้รับการแก้ไข เรื่อง คือ ภาวะโภชนาการเกิน ส่งผลให้เกิดโรคอ้วนตั้งแต่วัยเด็ก, ภาวะโภชนาการไม่พอแบบเรื้อรัง ส่งผลให้การเจริญเติบโตชะงักและทำให้เด็กเตี้ยและภาวะโภชนาการไม่สมดุลซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาสติปัญญาของเด็ก ทั้ง 3 ประเด็นนี้มีหนทางป้องกันและแก้ไขได้ด้วยการดูแลโภชนาการที่ดีในช่วงแรกของชีวิต หรือมหัศจรรย์ห้าวันแรก ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ไปจนถึง 3 ขวบ

ศ.เกียรติคุณ นพ.ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ อดีตผู้อำนวยการฝ่ายอาหารและโภชนาการเอฟเอโอ (FAO) และที่ปรึกษาอาวุโสสถาบันโภชนาการ ม.มหิดล กล่าวไว้ว่า ภาวะโภชนาการเด็กไทยอายุต่ำกว่า 5 ปี ในภาพรวมดีขึ้นมาก แต่ปัญหาปัจจุบันที่พบคือ ความไม่สมดุลด้านโภชนาการ ซึ่งหลายฝ่ายพยายามร่วมกันแก้ไข หลักการคือ ทำให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการให้มากขึ้นและให้หันมาเน้นการดูแลโภชนาการ ณ จุดเริ่มต้นของชีวิต สถานการณ์ที่น่าเป็นห่วงตอนนี้คือ ภาวะโภชนาการเกิน เด็กอ้วนมีจำนวนมากขึ้น โดยเฉพาะเด็กในเมืองใหญ่ ครอบครัวคิดว่าเลี้ยงลูกให้อ้วนจะทำให้เติบโตดี แต่ในข้อเท็จจริงเด็กที่อ้วนตั้งแต่เล็ก มีแนวโน้มโตไปแล้วเป็นโรคอ้วนมากกว่า หลักใหญ่ ๆ ที่ต้องลดหวาน ลดเค็ม ลดมัน อาหารที่ลูก



กินต้องลดสามารถรสชาติให้ได้ แล้วสอนให้เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ และสร้างนิสัยการกินที่ดีให้ลูก ขณะเดียวกันถ้าไม่ยากให้ลูกเตี้ย พ.อ.นพ.เรืองวิทย์ ตันติแพทย์ทางกุมารแพทย์โรคโภชนาการเด็ก กองกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า นำเสนอข้อมูลภาวะเตี้ยโดยอ้างอิงข้อมูลสำรวจพบว่า ร้อยละ 10.5 ของเด็กไทยอายุต่ำกว่า 5 ปีมีภาวะเตี้ยปานกลางถึงมาก และร้อยละ 2.6 อยู่ในเกณฑ์เตี้ยมาก พร้อมกับระบุว่า ภาวะเตี้ยเป็นดัชนีชี้ให้เห็นภาวะโภชนาการไม่เพียง



ศ.เกียรติคุณ
นพ.ไกรสิทธิ์
ตันติศิรินทร์



ดร.นพ.พงษ์ศักดิ์
น้อยพยัคฆ์

พอบแบบเรื้อรังโดยมีสาเหตุมาจากการกินอาหารไม่พอ หรือมีการเจ็บป่วยเรื้อรัง แม้ความสูงของเด็กเมื่อเติบโตจะขึ้นอยู่กับพันธุกรรมจากแม่และพ่อ แต่การเลี้ยงดูเด็กให้มีโภชนาการที่ดีและสมดุลต่อเนื่องตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิตก็เป็นปัจจัยเสริมให้เด็กไม่ประสบปัญหาภาวะเตี้ย ทั้งนี้มีการเสนอยุทธศาสตร์เพื่อความสูงเต็มศักยภาพของเด็กไทย ประกอบด้วย การลดอัตราการเกิดทารกน้ำหนักตัวน้อย, ป้องกันภาวะเตี้ยจากภาวะโภชนาการไม่เพียงพอบแบบเรื้อรัง, ส่งเสริมโภชนาการที่เหมาะสมตลอดช่วงวัยเด็ก และส่งเสริมสุขนิสัยที่ดีอื่น ๆ

สำหรับโภชนาการที่ช่วยส่งเสริมความสูงตั้งแต่วัยเด็ก ได้แก่ โปรตีน และแคลเซียม ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญ รวมทั้งแร่ธาตุอื่น ๆ ด้วยเช่น ฟอสฟอรัส สังกะสี เหล็ก ทองแดง แมงกานีส และวิตามินซี วิตามินดี และวิตามินเค มีอยู่ในอาหารหัตถ์และนม คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องได้รับโภชนาการที่ดีเต็มที่ เมื่อคลอดลูกควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และคุณแม่ต้องมีโภชนาการที่ดีต่อเนื่องด้วยเพื่อนำนมแม่ที่มีคุณภาพ เมื่อถึงวัยหลังหนึ่งขวบที่เด็กกินอาหารได้เหมือนกับคนในครอบครัว การจัดหาอาหารทุกมื้อต้องมีความหลากหลายเพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนสมดุล และควรให้กินนมเป็นอาหารเสริมให้ได้วันละ 2-3 แก้ว

ในประเด็นเรื่องโภชนาการมีผลต่อระดับสติปัญญา รศ.นพ.พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรม คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กล่าวว่า สารอาหารที่มีการศึกษาถึงผลที่มีต่อสติปัญญาของเด็ก มี 6 กลุ่มจากอาหาร 5 หมู่และนม โยเมก้า 3, วิตามินบี โฟลิก โคลีน ช่วยสร้างสมอง พัฒนาการด้านภาษา ช่วยเรื่องความจำและความสามารถในการเรียนรู้, สังกะสี ช่วยเรื่องความมีสมาธิจดจ่อ, เหล็ก, ไอโอดีน 2 กลุ่มนี้เป็นตัวเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองและวิตามินรวมและเกลือแร่ เป็นตัวแสดงออกด้านสติปัญญาที่ไม่ต้องใช้คำพูด

โครงสร้างสมอง มีการแบ่งขายเซลล์ตลอดเวลา ในช่วง 2-3 ขวบ ขยายเร็วมาก และจะทำลายตัวเองด้วยถ้าไม่ได้ถูกใช้ สารอาหารที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา ได้แก่ วิตามินบี โคลีน สังกะสี และโอเมก้า 3 โภชนาการกลุ่มนี้ใช้ในการสร้างแขนงเครือข่ายสมองให้เชื่อมต่อ วิตามินรวมและเกลือแร่ต่าง ๆ ก็มีส่วนส่งเสริมการทำงานของสมองเช่นกัน สารอาหารเหล่านี้ต้องการทำงานร่วมกัน ดังนั้นจะไม่ใช่ผลดีถ้าเด็กได้รับการเสริมสารอาหารตัวใดตัวหนึ่งมากเกินไป นอกจากนี้ มีการศึกษาพบว่า กรดไขมันในกลุ่มโอเมก้า 3 ได้แก่ EPA และ DHA มีผลต่อระดับสติปัญญาของเด็กจริง ทำให้คณะกรรมการอาหารและยา หรือ FDA ของสหรัฐอเมริกา อนุมัติให้มีการเติม DHA ในอาหารสำหรับเด็ก และจะเห็นว่านมสำหรับเด็กเล็กทุกยี่ห้อที่เติม DHA ลงไปเพราะศึกษาแล้วพบว่ามันผลทำให้ไอคิวดีขึ้น.