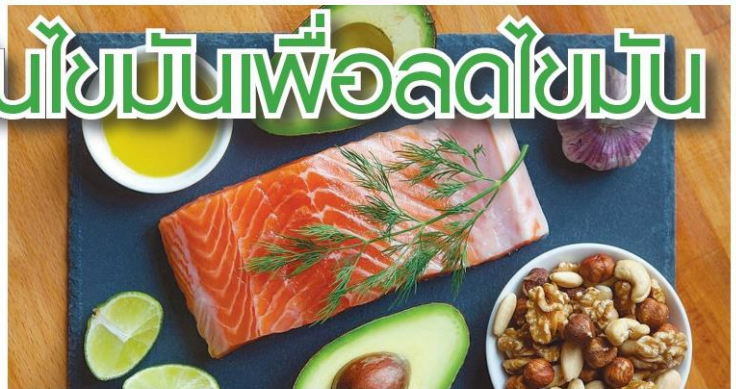


'คีโตเจนิค' กินไขมันเพื่อลดไขมัน

ทอมรามาซา

ไขปัญหาสุขภาพ



การลดน้ำหนักที่เรียกว่า "คีโต" คืออะไร

สำหรับอาหารคีโตหรือ Ketogenic Diet โดยหลักคือการรับประทานอาหาร แล้วทำให้ร่างกายมีการสลายไขมัน คือ เรากินอาหารที่มีข้าว แป้ง น้ำตาล หรือคาร์โบไฮเดรตที่มันต่ำมาก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น ร่างกายก็จะรู้สึกว่ามันไม่มีน้ำตาลเข้าไป ร่างกายก็จะรู้สึกเหมือนกับว่าเราอดอาหาร ก็จะไม่สลายไขมันในร่างกายขึ้นมา แล้วทำให้เกิดสารตัวหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นจากการสลายไขมัน เรียกว่า คีโตน (Ketone) จึงเรียกอาหารนี้ว่า Ketogenic Diet เพราะฉะนั้น อาหารคีโตก็คือ กินอาหารเข้าไป แล้วร่างกายรับรู้ว่า เหมือนเราไม่ได้กินอาหาร แล้วไม่สลายไขมันในร่างกาย

ทำไมกินไขมัน ถึงทำให้ลดน้ำหนักได้

การกินอาหารไขมันเข้าไปก็เป็นพลังงานให้ร่างกาย แต่ว่าหลักการคือ ช้อแรก พอเรากินเข้าไป ร่างกายมีการสลายไขมัน เนื่องจากว่าร่างกายรู้สึกเหมือนกับไม่ได้กินอาหาร

ข้อที่สอง เวลาที่มีการสลายไขมันขึ้นมา สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ร่างกายก็จะมีการเสียน้ำไปด้วยในขณะที่มีการสลายไขมัน เพราะฉะนั้น ช่วงเวลาน้ำหนักจะลดลงมากเนื่องจากการเสียน้ำ

ข้อที่สาม เวลาที่ไม่กินพวกนี้ แล้วมีของเสียซึ่งชื่อว่า คีโตน เกิดขึ้น จะทำให้เมื่ออาหาร ฉะนั้น จริง ๆ แล้วเวลาที่กินอาหารที่ชื่อว่า Ketogenic มันไม่จำเป็นต้องนับแคลอรี แต่กินไปแล้วคนไข้จะกินได้น้อยลงเอง ด้วยความเบื่ออาหาร

ระยะยารน้ำหนักยังจะลงไหม

Ketogenic Diet มีผลในแง่ของการลดน้ำหนัก เมื่อเทียบกับเรากินอาหารไขมันต่ำหรือว่าอาหารทั่วไป มันดีกว่าจริง ๆ แต่ว่าผลที่เห็นชัดเจนมักจะเห็นในระยะสั้น ระยะสั้นตามงานวิจัย โดยทั่วไปภายใน 6 เดือน แผลจะดีกว่าการกินอาหารชนิดอื่น แต่ระยะยาวส่วนใหญ่จะไม่แตกต่างกัน เหตุผลส่วนหนึ่งก็เพราะเราไม่สามารถทนการกินอาหารแบบนี้ไปได้ตลอด

การกินระยะยาวมีผลเสียไหม ต้องบอกว่ามันเป็นอาหารที่กินแล้วไม่ควรบ้วน เพราะเรากินบางส่วน เราไม่กินบางอย่าง กินบางส่วนคือออร์แกนไขมันได้ กินโปรตีนได้ ห้ามกินผักที่มีมันเป็นหัว กินได้แต่ผักใบ ห้ามกินผลไม้ ห้ามกินข้าว แป้ง น้ำตาล น้ำหวานทุกชนิด ฉะนั้น สารอาหารเราจะไม่ครบถ้วนแน่นอน ถ้าเรากินระยะยาว ต้องเสริมสารอาหารที่ขาดไป เสริมวิตามินและเกลือแร่ ในขณะเดียวกัน สิ่งที่ต้องทราบคือ เมื่อไรก็ตาม



ที่เราทานพวกข้าว แป้ง น้ำตาล น้ำหนักมันจะกลับมาอย่างรวดเร็ว หรือที่เราเรียกว่าโยโย่

ใช้วิธีนี้ได้ยาวนานขนาดไหน ใครกิน "คีโต" ได้และไม่ควรกิน

ส่วนตัวแล้ว หรือกลุ่มบางกลุ่มที่กินอยู่ ก็กินกันได้ยาวนาน แต่

ถ้าข้อมูลที่มีในงานวิจัย ส่วนใหญ่จะอยู่ประมาณ 2 ปี คนที่ห้ามกินแน่ ๆ คือใคร ถ้าเราไม่กินข้าว แป้ง น้ำตาลเข้าไป แล้วเราจะใช้ไขมันเป็นหลักในการที่จะเป็นพลังงาน ต้องบอกว่าตัวจะเป็นตัวที่จะเปลี่ยนไขมันให้เป็นพลังงาน ถ้าคน ๆ นั้นตับไม่ดี อันนี้เดือตร้อนแน่นอน ฉะนั้นห้ามใช้ในคนไข้ที่มีปัญหาโรคตับ กลุ่มที่สองเรื่องไต เพราะว่าถ้าใครที่ไตเสื่อม กลุ่มนี้ก็จะโปรตีนค่อนข้างเยอะ ก็อาจจะมีปัญหาได้เหมือนกัน และกลุ่มที่สาม คนที่มีปัญหาในเรื่องของการเผาผลาญไขมัน อันนี้ก็จะมีปัญหาในการใช้อาหารพวกคีโตเจนิค แล้วจะรู้ได้อย่างไร พวกกรรมพันธุ์ทั้งหลาย แต่ถ้าไม่รู้อะไร ๆ ใครที่มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูงมาก ๆ ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงมาก ๆ อันนี้ไม่แนะนำเลย ข้อเสียอีกอย่างหนึ่งสำหรับกลุ่มนี้ก็คือ จะต้องใช้ไขมันค่อนข้างสูง เพราะฉะนั้น คนที่มีปัญหาเรื่องการบีบตัวของลำไส้ ท้องอืดง่าย ๆ มีการดื้อยาล่อน อันนี้ต้องระวัง เพราะว่าอาจจะทำให้อาการกำเริบได้

สำหรับคนที่อยากจะใช้ Ketogenic Diet ในการลดน้ำหนัก สิ่งที่จะต้องบอกก็คือ Ketogenic Diet ไม่ใช่แค่อดข้าว เคยมีคนไข้บอกว่าไม่กินข้าว แต่ยังคงกินน้ำหวาน กินไอศกรีม และผลไม้ แบบนี้ไม่ช่วยเลย สิ่งที่จะต้องลดคือ ต้องลดกลุ่มที่เป็นคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดให้ลดลง ซึ่งจริง ๆ แล้วจะต้องกินน้อยกว่าประมาณ 20-50 กรัมต่อวัน แต่สามารถจะกินไขมันเพิ่มขึ้นได้ สิ่งที่จะต้องระวังก็คือ จะต้องกินไขมันที่ดี ไม่ใช่กินไขมันอะไรก็ได้

แล้วในกลุ่มของคนที่จะมีปัญหา เช่น คนไข้โรคไต โรคใจ หรือว่ามีไขมันในเลือดผิดปกติ อันนี้เวลารับประทานอาจจะต้องมีการติดตามอีกกลุ่มหนึ่งคือ เบาหวาน ถ้าใครที่เป็นเบาหวาน แล้วอยากจะใช้ Ketogenic Diet ข้อที่ต้องระวังเรื่องของยาที่ใช้ อาจจะไม่ต้องไปปรับเรื่องของยา เพราะฉะนั้น แนะนำให้ไปคุยกับคุณหมอที่รักษาอยู่

พศ.พญ.ดร.ณัฐวิทย์ วโรดมวิจิตร

สาขาวิชาโภชนาการและเวชศัลยกรรมทางการแพทย์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล