

## ปรับ เปลี่ยน พฤติกรรม รักษาอาการลำไส้แปรปรวน

เผยแพร่: 30 ก.ย. 2565 10:11 ปรับปรุง: 30 ก.ย. 2565 10:11 โดย: ผู้จัดการออนไลน์



“ลำไส้แปรปรวน” โรคยอดฮิตของคนวัยทำงาน ไม่ร้ายแรงแต่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการทำงาน ด้วยปัจจัยรอบด้านของคนวัยทำงานในปัจจุบันทำให้มีความเสี่ยงที่จะเป็น “โรคลำไส้แปรปรวน”

ทั้งพฤติกรรมการทานที่ไม่ถูกวิธี เช่นทานอาหารไม่ตรงเวลา ไม่ทานผัก ผลไม้ ไม่มีเวลาดำเนินทานอาหารเช้า หรือการดื่มน้ำน้อยเกินไป การมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง หรือไม่ออกกำลังกาย รวมถึงการพักผ่อนไม่เพียงพอ ภาวะเครียดจากงานหรือเรื่องส่วนตัว รวมถึงบุคคลในครอบครัวมีประวัติเป็นมะเร็งลำไส้ หรือมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคลำไส้แปรปรวน (1)

โรคลำไส้แปรปรวน หรือ Irritable Bowel Syndrome (IBS) เป็นโรคที่เกิดจากการทำงานของลำไส้ใหญ่ที่ผิดปกติ ที่ทำให้เกิดอาการปวดท้องร่วมกับการขับถ่ายที่เปลี่ยนไป คือ อาจถ่ายบ่อย หรือลักษณะของอุจจาระที่เปลี่ยนไป โรคนี้มักเรื้อรัง มีอาการเป็น ๆ หาย ๆ ซึ่งแม้จะไม่ใช่โรคที่ร้ายแรง แต่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการใช้ชีวิต (2) เพราะผู้ป่วยมักมีอาการปวดท้อง ท้องอืด มีลมในท้อง ร่วมกับอาการท้องเสียหรือท้องผูก หรือในบางรายอาจมีอาการท้องเสียสลับกับท้องผูกได้

หนึ่งในแนวทางที่จะช่วยบรรเทาอาการช่วงที่ผู้ป่วยมีอาการลำไส้แปรปรวนคือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหาร นายฐนิต วินิจจะกุล ผู้ช่วยอาจารย์ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า การบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตสายสั้น ๆ ชนิดที่เรียกว่า FODMAPs (Fermentable Oligo-, Di- and Monosaccharides and Polyols) มากเกินไป อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่กระตุ้นให้เกิดอาการลำไส้แปรปรวน เนื่องจากระบบย่อยอาหารของผู้ที่มีอาการลำไส้แปรปรวนมักดูดซึม FODMAPs ได้ไม่ดี ทำให้เกิดปฏิกิริยากับแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ ส่งผลให้อาการของลำไส้แปรปรวนมีมากขึ้น

กลุ่มอาหารที่มี FODMAPs สูง ประกอบด้วย

- กลุ่มผัก: หุ่นผลไม้ ผัก บร็อคโคลี่ กระหล่ำปลี กระเทียม หัวหอม หอมแดง (เป็นแหล่งของน้ำตาลสายสั้น ๆ) เห็ด ดอกกะหล่ำ อโวคาโด (เป็นแหล่งของน้ำตาลแอลกอฮอล์)
- กลุ่มผลไม้: แอปเปิ้ล สาลี่ มะม่วง แดงโม ผลไม้กระป๋อง น้ำผลไม้เข้มข้น (เป็นแหล่งของน้ำตาลฟรุกโตส) เชอร์รี่ ลองกอง ลิ้นจี่ (เป็นแหล่งของน้ำตาลแอลกอฮอล์)
- กลุ่มข้าวแป้งและถั่ว: แป้งสาลี ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งสาลี (ที่มีกลูเตน) ถั่วแดง
- กลุ่มสารให้ความหวาน: น้ำผึ้ง (เป็นแหล่งของน้ำตาลฟรุกโตส) น้ำตาลแอลกอฮอล์ (เช่นไซลิทอล ซอร์บิทอล)
- กลุ่มนม: นมวัว นมแพะ (เป็นแหล่งของน้ำตาลแลคโตส)



นายฐนิต วินิจจะกุล แนะนำว่า ผู้ที่มีอาการของโรคลำไส้แปรปรวน อาจทดลองงดการบริโภคอาหาร FODMAPs สูง เป็นระยะเวลา 6 – 8 สัปดาห์ ในความดูแลของนักกำหนดอาหาร เพื่อดูว่าอาการทางระบบทางเดินอาหารลดลงหรือไม่ จากนั้นจึงค่อย ๆ เริ่มกลับมาบริโภคอาหาร FODMAPs สูง (ข้างต้น) ทีละชนิดในปริมาณน้อย ๆ เพื่อประเมินปริมาณที่สามารถบริโภคได้โดยไม่มีอาการข้างเคียง ซึ่งจะทำให้บริโภคอาหารได้หลากหลายขึ้น โดยที่ผู้ป่วยยังสามารถคุมอาการของโรคได้ โดยในระหว่างช่วงที่งดบริโภคอาหาร FODMAPs สูง สามารถเลือกบริโภคอาหารอื่น ๆ ทดแทนได้ดังนี้

- กลุ่มผัก : หน่อไม้ ผักกวางตุ้ง แครอท เซลเลอรี่ พริกหวาน ข้าวโพด มะเขือม่วง ไข่เต่า ถั่วฝักยาว ฟักทอง กุยช่าย มะเขือเทศ และผักกาดขาว
- กลุ่มผลไม้ : กล้วย มะเฟือง ส้ม เลมอน ทูเรียน องุ่น แดงไทย กีวี มะนาว แคนตาลูป เสาวรส และ มะละกอ
- กลุ่มข้าวแป้งและถั่ว : ข้าวสาลี ข้าวกล้อง ควินัว และ ผลิตภัณฑ์แป้งที่ปราศจากกลูเตน เช่น แป้งข้าว กลุ่มถั่วควรบริโภคในปริมาณน้อย (อัลมอนต์ ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง)
- กลุ่มสารให้ความหวาน : น้ำตาลทราย หญ้าหวาน ซูคราโลส
- กลุ่มผลิตภัณฑ์นม : นมและผลิตภัณฑ์นมที่ปราศจากน้ำตาลแลคโตส ซีซีนิดแข็ง เนย

นอกจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานในช่วงที่มีอาการลำไส้แปรปรวนแล้ว ควรจัดสรรเวลาสำหรับขยับร่างกาย เพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และไม่ควรรออันหากปวดอุจจาระเพราะอาจทำให้เกิดอาการท้องผูกได้

อ้างอิง

1. ลำไส้แปรปรวน...โรคยอดฮิตชีวิตคนทำงาน
2. อย่าให้ลำไส้แปรปรวน ครอบงำชีวิตคุณ