

อาหารกับมะเร็ง

พ.ท.นพ. ไนยรัฐ ประสงค์สุข, อายุรแพทย์มะเร็งวิทยา, โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

July 26, 2016

The Thai Cancer, 2016, 11.002

สรุปบทความ

อาหารที่ดีคือ อาหารที่ถูกสุกสุกสุก มีคุณภาพ และปริมาณที่เหมาะสม อาหารที่ดีมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ชะลอการดำเนินโรคมะเร็ง และช่วยให้การรักษาโรคมะเร็งได้ประสิทธิภาพมากขึ้น

เคล็ดลับในการกินอาหารเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง 1) รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ดื่มน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม 2) ทานผักผลไม้ได้ครึ่งของอาหารแต่ละมื้อ โดยเลือกทานผัก ผลไม้หลากสี 3) จำกัดประเภทเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง 4) เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นอาหารอ่อนเค็ม หวานน้อย และไขมันต่ำ 5) หลีกเลี่ยงอาหารที่ไหม้เกรียม 6) เน้นทานอาหารที่เตรียมและเก็บรักษาอย่างถูกสุขลักษณะ 7) งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดการสูบบุหรี่

ผู้ป่วยมะเร็งมักมีปัญหาโภชนาการซึ่งมีผลกระทบจากตัวโรคมะเร็งหรือการรักษา อันได้แก่ การเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน แผลในปาก การรับรู้อาหารและกลิ่นที่เปลี่ยนไป หรืออาการซึมเศร้า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทานอาหาร การเปลี่ยนชนิดหรือประเภทของอาหารมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งปรับตัวกับการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น

บทนำ

อาหารมีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคมะเร็ง กล่าวคืออาหารที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสมอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง ในทางตรงกันข้าม อาหารที่ดีจะสามารถป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ อาหารที่ดีคืออาหารที่ถูกสุกสุกสุก มีคุณภาพ และปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งอาหารที่ดีจะช่วยชะลอการดำเนินของโรคมะเร็งได้ และ ยังช่วยเสริมสร้างร่างกายให้ฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว ในกรณีของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับการรักษา เช่น การผ่าตัด การได้รับยาเคมีบำบัด หรือ การรักษาด้วยการฉายแสง

เคล็ดลับการป้องกันมะเร็ง

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ดื่มน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม
2. ทานผัก ผลไม้ได้ครึ่งของอาหารแต่ละมื้อ โดยเลือกทานผัก ผลไม้หลากสี

3. จำกัดประเภทเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง
4. เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นอาหารอ่อนเค็ม หวานน้อย และไขมันต่ำ
5. หลีกเลี่ยงอาหารที่ไหม้เกรียม
6. เน้นทานอาหารที่เตรียมและเก็บรักษาอย่างถูกสุขลักษณะ
7. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดการสูบบุหรี่

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ดื่มน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม

น้ำหนักตัวที่ผอมเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร ส่วนน้ำหนักตัวที่มากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งเต้านม, มะเร็งมดลูก, มะเร็งหลอดอาหาร, มะเร็งถุงน้ำดี, มะเร็งลำไส้มะเร็งตับอ่อน, มะเร็งไทรอยด์

น้ำหนักเท่าไรจึงจะเหมาะสม สามารถประเมินความเหมาะสมของน้ำหนักจากค่าดัชนีมวลกาย (Body

Mass Index; BMI) จากการคำนวณแล้วเปรียบเทียบกับสถานะน้ำหนักตัว เพื่อประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพต่อการเกิดโรคต่างๆ ซึ่งมีสูตรคำนวณดังนี้

$$BMI = \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} / \text{ส่วนสูง}^2 (\text{เมตร})$$

เช่น ถ้าส่วนสูง 160 ซม. น้ำหนัก 70 กก.

$BMI = 70 / (1.6)^2 = 27.3 \text{ kg/m}^2$ การแปลผลจากการคำนวณ ดังนี้

ดัชนีมวลกาย (BMI)	สถานะ	ความเสี่ยงต่อสุขภาพ
18.5 – 22.9	ปกติ	ปกติ
23 – 24.9	น้ำหนักเกิน	เล็กน้อย
25 – 29.9	โรคอ้วน	ปานกลาง
มากกว่า 30	โรคอ้วนมาก	รุนแรง

2. ทานผัก ผลไม้ให้ได้ครึ่งหนึ่งของอาหารแต่ละมื้อ โดยเลือกทานผัก ผลไม้

ผักและผลไม้ จะอุดมไปด้วยสารต้านมะเร็ง เนื่องจากเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด รวมทั้งมีใยอาหารซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อมะเร็งชนิดต่างๆ เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งกระเพาะอาหาร ดังนั้น ควรรับประทานผักผลไม้ให้ได้ปริมาณครึ่งหนึ่งของอาหารในแต่ละมื้อ

ตัวอย่าง ผักผลไม้กลุ่มต่างๆ ที่มีคุณสมบัติต้านมะเร็ง

กลุ่มผัก/ผลไม้	สารต้านมะเร็ง
ผัก/ผลไม้สีเขียว เช่น คื่นช่าย ตำลึง	คลอโรฟิลล์
ผัก/ผลไม้สีส้ม-เหลือง เช่น แครอท ฟักทอง	สารคาโรทีนอยด์
ผัก/ผลไม้สีน้ำเงิน ม่วง แดง เช่น หัวบีท เซอร์รี่ องุ่นม่วงและแดง	สารแอนโทไซยานิน
ผักตระกูลกะหล่ำ เช่น บรอกโคลี กะหล่ำปลี หัวผักกาด	สารอินโดล (สารจับสารก่อมะเร็งและยับยั้งสารพิษเคมี)

เกร็ดน่ารู้

สารสกัด ต่างจาก สารตามธรรมชาติ

ผัก/ผลไม้ที่เป็นแหล่งของ วิตามินเอและเบต้าแคโรทีน ช่วยต่อต้านมะเร็งหลายชนิด แต่ สารสกัดแยก วิตามินเอและเบต้าแคโรทีน เพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งปอด ผัก/ผลไม้ที่เป็นแหล่งของ โคลโคปิ่น ช่วยต่อต้านมะเร็งหลายชนิด แต่ สารสกัดแยกโคลโคปิ่นเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งต่อมลูกหมาก

3. จำกัดประเภทเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง

เนื้อสัตว์ที่มีสีแดง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อแกะ เนื้อแพะ เป็นแหล่งของโปรตีนที่ดี แต่ก็ยังเป็นอาหารประเภทไขมันสูงเช่นเดียวกับเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการ หากรับประทานทานในปริมาณมากอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ อย่างไรก็ตาม หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ตามคำแนะนำในธงโภชนาการก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพไปจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร ส่วนน้ำหนักตัวที่มากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพ

4. เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นอาหารอ่อนเค็มหวานน้อย และไขมันต่ำ

การเลือกรับประทานอาหารป้องกันมะเร็ง ใช้หลักการเดียวกับอาหารป้องกันโรคโดยทั่วไป คือมีลักษณะอ่อนเค็ม หวานน้อย และไขมันต่ำ

5. หลีกเลี่ยงอาหารที่ไหม้เกรียม

อาหารที่ไหม้เกรียม มักจะมีสารไนโตรซามีน ซึ่งสามารถก่อให้เกิดโรคมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งตับ มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น

แหล่งอาหารที่มักพบไนโตรซามีน

- อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม
- เนื้อสัตว์ที่มีการเติมดินประสิวหรือโพแทสเซียมไนเตรทเพื่อเป็นสารกันบูดและถนอมอาหาร
- อาหารหมักดอง

6. เน้นรับประทานอาหารที่เตรียมและเก็บรักษาอย่างถูกต้องลักษณะ

อาหารที่เก็บรักษาไม่ดี อาจเป็นแหล่งสะสมของสารอัลฟาทอกซิน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่งที่สร้างขึ้นจากเชื้อราที่เจริญเติบโตได้ดีในอากาศร้อนและมีความชื้น

สารอัลฟาทอกซิน เป็นภัยใกล้ตัวที่พบได้ง่ายในอาหารแห้งที่เก็บรักษาไม่ดี ได้แก่ ถั่วลิสง ข้าวโพด พริกแห้ง กระเทียม เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ เมล็ดฝ้าย ข้าวฟ่าง และมันสำปะหลัง ซึ่งความร้อนจากการต้มหรือทอดไม่สามารถทำลายสารนี้ได้ เมื่อรับประทานในปริมาณมาก อาจมีอาการท้องเดิน อาเจียน และ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งตับ หากรับประทานสารนี้เป็นระยะเวลานาน

7. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดการสูบบุหรี่

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณมากเป็นประจำจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งช่องปาก มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ และมะเร็งตับ หากมีการสูบบุหรี่ร่วมด้วยความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งจะยิ่งเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ควรออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อนให้เพียงพอ และหมั่นตรวจเช็คสุขภาพสม่ำเสมอเพื่อการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

การรักษาโรคมะเร็งอาจจะมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ

การรักษาโรคมะเร็งอาจจะมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ ดังนี้

- เบื่ออาหาร
- การรับลดและกลืนเปลี่ยนไป

- เกิดแผลในช่องปาก
- ปัญหาเหงือกและฟัน
- คลื่นไส้/อาเจียน
- ท้องเสีย
- ท้องผูก
- อากาอ่อนเพลียหรือซึมเศร้า

เทคนิคที่ช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งรับประทานอาหารให้ได้มากขึ้น

1. รับประทานครั้งละไม่มากแต่บ่อยครั้ง โดยเลือกทานอาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนสูง
2. หากการรับรสของอาหารเปลี่ยนไป ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ชอบ ในช่วงของการรักษา
3. งดสิ่งที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการรับรสของอาหาร เช่น เหล้า บุหรี่ น้ำยาบ้วนปาก
4. รับประทานอาหารที่เป็นของเหลวเสริมเมื่อมีอาการเบื่ออาหาร หรือเมื่อรับประทานอาหารที่เป็นของแข็งได้น้อยกว่าความต้องการของร่างกาย
5. เลือกรับประทานอาหารที่มีสมุนไพรหรือเครื่องเทศ เพื่อช่วยกระตุ้นต่อมรับรส
6. พยายามให้ผู้ป่วยอยู่ในบรรยากาศที่ดี
7. ตกแต่งจานหรือภาชนะต่างๆ ด้วยสีสรรที่สวยงาม น่าดึงดูดใจ
8. ให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารได้มากขึ้น

เทคนิคที่ช่วยทำให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีผลข้างเคียงจากการรักษา รับประทานอาหารได้มากขึ้น มีเคล็ดลับดังต่อไปนี้

ผลข้างเคียง	วิธีการแก้ไข
อิมเร็ว เบื่ออาหาร	<ul style="list-style-type: none"> ทานน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เน้นอาหารที่พลังงานและโปรตีนสูง เสริมด้วยของเหลวที่พลังงานและโปรตีนสูงในระหว่างมื้อ
กลืนลำบาก	<ul style="list-style-type: none"> ปรับรูปแบบอาหารที่ง่ายต่อการกลืน เลี่ยงอาหารที่แห้ง เลือกอาหารที่อ่อนนุ่มหรือมีน้ำปน ใช้หลอดในการช่วยดูด และใช้ช้อนในการช่วยกลืน
ปากแห้ง	<ul style="list-style-type: none"> อมน้ำแข็ง เลือกอาหารที่อ่อนนุ่ม และมีน้ำปน ทานอาหารคำละเล็กละน้อย ดื่มน้ำและของเหลวบ่อยๆ ในระหว่างวัน
เยื่อในช่องปาก/ หลอดอาหารอักเสบ	<ul style="list-style-type: none"> เลี่ยงน้ำผลไม้รสเปรี้ยว อาหารรสเค็ม เลี่ยงอาหารที่แห้ง เลือกอาหารที่อ่อนนุ่ม หรือบดเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่องานต่อการกลืน งดการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
คลื่นไส้ อาเจียน	<ul style="list-style-type: none"> ทานน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เน้นอาหารที่พลังงานและโปรตีนสูง เลือกทานอาหารแห้ง เช่นแครกเกอร์ ขนมปังแห้ง จิบน้ำทุก 10-15 นาทีหลังอาเจียน และนอนหัวสูง น้ำขิง หรือชาร้อนอาจช่วยได้
ท้องเสีย	<ul style="list-style-type: none"> ทานน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง ปรับเปลี่ยนชนิดใยอาหาร (ชนิดละลายน้ำ/ชนิดไม่ละลายน้ำ) เลี่ยงนมและผลิตภัณฑ์จากนม หากทานแล้วท้องเสีย เลี่ยงอาหารที่หวานจัด มันจัด เลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและเครื่องดื่มที่มีแก๊ส ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ หากท้องเสียมาก
ท้องผูก	<ul style="list-style-type: none"> ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวัน เพิ่มใยอาหาร จากการทานผักและผลไม้ เลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและเครื่องดื่มที่มีแก๊ส

ตัวอย่างเมนูอาหาร

เส้นหมี่ปลาดุกสมุนไพร

ส่วนผสม (สำหรับ 2 ที่)		
1. เนื้อปลาดุกแล่	200	กรัม
2. ขมิ้นผง	1/2	ช้อนชา
3. กระเทียมสับ	1/2	ช้อนโต๊ะ
4. ข่าขูด	1/4	ช้อนชา
5. น้ำมันงา	1/2	ช้อนชา
6. เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
7. น้ำมันพืชสำหรับทอด	1/4	ถ้วยตวง
8. เส้นหมี่ลวก	1 1/2	ถ้วยตวง
ส่วนผสมน้ำจิ้ม		
น้ำจิ้มไก่	1/4	ถ้วยตวง
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย, ผักชีลาวสับ	เล็กน้อย	

วิธีทำ

- ล้างปลาดุกด้วยเกลือให้เมือกหมด แลเอาแต่เนื้อทั้งสองด้าน หั่นเป็นชิ้น
- ผสมขมิ้นผง กระเทียมสับ ข่าขูด มะนาวและ เกลือเข้าด้วยกัน คลุกให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที แล้วนำมาทอดให้สุก
- ผสมน้ำจิ้มไก่ น้ำปลา มะนาว ต้นหอมซอยและผักชีลาวเข้าด้วยกันแล้วพักไว้
- จัดผักสลัด เส้นหมี่ใส่จาน วางเนื้อปลาดุกทอดและราดน้ำจิ้มให้ทั่ว

พลังงานและสารอาหารต่อ 1 ที่	
พลังงาน	496.65 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	44.31 กรัม
โปรตีน	26.44 กรัม
ไขมัน	22.49 กรัม

สมูทตี้โฮมเมด

ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)		
<u>ชั้นที่ 1</u>		
มะม่วงสุก	1/2	ลูก
โยเกิร์ตธรรมชาติ	1/2	ถ้วย
น้ำเชื่อม	1/4	ออนซ์
น้ำแข็งหลอดเล็ก	4	ออนซ์
<u>ชั้นที่ 2</u>		
กล้วยหอมสุก	1/2	ลูก
สตอร์วเบอร์รี่	5	ลูก
(อาจใช้ลูเบอร์รี่แทนได้)		
โยเกิร์ตธรรมชาติ	1/2	ถ้วย
น้ำมะนาวสด	1/4	ออนซ์
น้ำเชื่อม	1/4	ออนซ์
น้ำแข็งหลอดเล็ก	4	ออนซ์

วิธีทำ

- หั่นมะม่วงสุกเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อปั่นได้ง่าย นำส่วนผสมในชั้นที่ 1 ทั้งหมดปั่นรวมกันจนละเอียด เป็นสมูทตี้ตักใส่แก้ว พักทิ้งไว้
- หั่นกล้วยหอมสุกและสตอร์วเบอร์รี่เป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อปั่นได้ง่าย นำส่วนผสมในชั้นที่ 2 ทั้งหมด ปั่นรวมกันจนละเอียดเป็นสมูทตี้ เติมลงในแก้วที่พักทิ้งไว้ในชั้นตอนที่ 1 จนเต็มแก้ว
- ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่ให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ

พลังงานและสารอาหารต่อ 1 ที่	
พลังงาน	316.18 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	62.63 กรัม
โปรตีน	7.36 กรัม
ไขมัน	4.62 กรัม

แปะก๊วยต้นนมสด

ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)

เมล็ดแปะก๊วยต้ม	1/4	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
ใบเตยหอมตัดเป็นท่อน	1	ใบ
นมสดรสจืด	1	ถ้วยตวง
เปลือกหั่นเป็นชิ้น	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ต้มแปะก๊วยและเปลือกในนมสดครึ่งส่วนพร้อม ใบเตย พอเดือดเติมน้ำตาลทราย
2. ต้มต่อไปอีกประมาณ 5 นาที เพื่อให้แปะก๊วยเหนียวขึ้นจากนั้นเติมนมสดที่เหลืออีกครึ่งส่วน
3. ใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ หากชอบรับประทานเย็นให้ตั้งทิ้งไว้จนเย็น จึงนำไปแช่ให้เย็นจัดก่อนเสิร์ฟ

พลังงานและสารอาหารต่อ 1 ที่

พลังงาน	358.62 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	64.19 กรัม
โปรตีน	8.51 กรัม
ไขมัน	8.13 กรัม

เอกสารอ้างอิง

1. พ.อ.นพ.อุปถัมภ์ ศุภสินธุ์, พ.ต.นพ.ขุนทอง พิชาตะนันท์, อษณีย์ ยะตินันท์. หนังสือ”กินอย่างไรเมื่อเป็นมะเร็ง . พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2557