

โภชนาการที่ดี

ช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้



น้ำนมแม่ ถือเป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารกในการป้องกันโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคภูมิแพ้ แต่ปัจจุบันนี้มีหลากหลายสาเหตุที่ทำให้คุณแม่ไม่สามารถให้นมลูกน้อยได้ครบถ้วน จึงต้องหันไปพึ่งนมผงแทน ซึ่งนมผงนั้นก็ยังมีหลากหลายรูปแบบให้คุณแม่เลือกได้ใกล้เคียงกับสุขภาพดีมีคำแนะนำดี ๆ เกี่ยวกับ การเลือกนมผงให้ลูกน้อยมาฝากกันค่ะ

เมื่อไม่นานมานี้บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด ได้จัดสัมมนาให้ความรู้ในหัวข้อ "ลูกน้อยห่างไกลภูมิแพ้ เริ่มที่คุณแม่และโภชนาการ" เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับทารกเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ โดย รศ.นพ. ปิเตอร์ เดนเนส สมิธ อธิการบดีของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และมหาวิทยาลัยมหิดล ประเทศออสเตรเลีย ให้ความรู้ว่า การแพ้

อาหารเป็นสาเหตุภูมิแพ้ที่พบบ่อยมากที่สุด โดยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมามีอุบัติการณ์การแพ้อาหารเพิ่มขึ้นถึง 500 เปอร์เซ็นต์ในทารกทั่วโลก โดยพบว่าการแพ้ผิวหนังมากที่สุดในการภูมิแพ้ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

ดังนั้นการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมเพื่อการเจริญเติบโตของทารกถือเป็นสิ่งสำคัญ ควรเลือกอาหารที่ย่อยง่ายและละลายได้ดี โดยสังเกตุได้ว่า "เคซีน" ซึ่งเป็นโปรตีนที่พบในนมวัวจะไม่ละลายน้ำและเป็นสาเหตุหลักอย่างหนึ่งของการแพ้อาหารในทารกแพทยทั่วโลกจึงอยากให้เราลดเสี่ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ เพราะเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก ซึ่งถ้า

70 เปอร์เซ็นต์ของนมมารดาประกอบด้วยโปรตีนเวย์ที่ละลายน้ำ ทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพที่มีประโยชน์ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ให้กับทารกอีกด้วย

แต่ในกรณีที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาอย่างต่อเนื่อง ควรเลือกนมสูตรพิเศษไฮโปอัลเลอร์เจนิค (H.A.) ที่มีผลวิจัยรับรองแทน โดยนมผงสูตร H.A. ได้จากการย่อยโปรตีนจากนมโดยใช้ความร้อน เส้นใยและวิตามิน ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยหลายชิ้นพบว่า การให้นมที่มีส่วนประกอบของโปรตีนเวย์ 100 เปอร์เซ็นต์และผ่านการย่อยด้วยเส้นใยและวิตามินเพื่อไม่ให้แตกย่อยง่าย จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคภูมิแพ้ในทารกที่มีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว เมื่อเทียบกับทารกที่เลี้ยงด้วยนมวัวซึ่งมีโปรตีนที่ย่อยผ่านกระบวนการย่อย โดยมีผลตรวจวิจัย GINI ที่ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ ในเยอรมนีทดลองพรต 2,252 คน พบว่านมสูตรพิเศษนี้สามารถป้องกันโรคภูมิแพ้ประเภทผื่นแพ้ผิวหนังในกลุ่มทารกที่คลอดจนถึงอายุ 6 ปี

อย่างไรก็ตามคุณแม่ที่มอบแนะนำเพิ่มเติมว่า เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคภูมิแพ้ ควรให้ทารกดื่มนมมารดาเพียงอย่างเดียวต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน และให้คุณแม่อยู่ควรรับประทานอาหารอย่างสมดุล รับประทานอาหารบางประเภทมากเกินไป และควรรับประทานเสริมที่มีจุลินทรีย์สุขภาพทั้งก่อนและหลังคลอด เพื่อลูกน้อยจะได้แข็งแรงเติบโตอย่างมีคุณภาพ.

