

# เดลินิวส์

ฉบับที่ 18,448 วันอาทิตย์ที่ 16 เมษายน พ.ศ. 2543 ราคา 8 บาท DAILY NEWS

หน้า 8

คุณภาพชีวิต

รักสุขภาพ

รักครอบครัว



โภชนาการในผู้สูงอายุ

นายแพทย์สุรพงศ์ อำพันวงษ์



**ผู้** สูงอายุ ก็เช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ อาจมี ปัญหาสุขภาพโภชนาการได้ ทั้งนี้เนื่องจาก การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาในผู้สูงอายุที่มี ส่วนต่อการรับประทาน การย่อย และการดูดซึม การเปลี่ยนฐานะทางเสริมลูกและถั่วถั่ว ซึ่งมีผล ต่อสภาพจิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ร่วมกับ บริโภคนิสัยที่อาจไม่ถูกต้อง แต่ไม่ยอมเปลี่ยน เหล่านี้ ล้วนก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพโภชนาการใน ผู้สูงอายุ ซึ่งมีทั้งปัญหาการขาดสารอาหารและ ปัญหาโภชนาการเกิน

**1. ปัญหาการขาดสารอาหาร ได้แก่**  
**1.1 น้ำหนักตัวน้อย (Underweight)**

เนื่องจากการเสื่อมถอยของระบบทางเดินอาหาร ฐานะทางเสริมลูกไม่ได้ ตลอดจนปัญหาทางจิตใจ ทำให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการ ของร่างกาย

**1.2 โรคขาดวิตามิน** ผู้สูงอายุมีโอกาส ขาดวิตามินเกือบทุกชนิด ถ้าได้รับโปรตีนและ พลังงานไม่พอ โรคขาดวิตามินที่พบบ่อย คือ วิตามินบี-1 ทำให้เป็นโรคเหน็บชา โรคขาด วิตามินบี-2 หรือปากนกกระจอก ถ้ารับประทาน ผักและผลไม้ไม่พอ ทำให้เป็นโรคขาดวิตามินซี โรคโลหิตจางได้ เพราะวิตามินซีช่วยในการดูดซึม เหล็ก

**1.3 โรคขาด แร่ธาตุ** โรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคโลหิตจางจาก การขาดธาตุเหล็ก เนื่อง จากการบริโภคอาหาร ที่มีแร่เหล็ก หรือการ บริโภคอาหารโปรตีน ที่ มีคุณภาพไม่เพียงพอ และวิตามินน้อย ร่วมกับการ หลั่งของกรดเกลือ น้อยลง ทำให้การดูด ซึมแร่เหล็กต่ำไปด้วย

**1.4 โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)** เป็นภาวะที่เนื้อกระดูกมีน้อยลง ร่วมกับความผิดปกติในโครงสร้างของกระดูก ทำให้ความแข็งแรง ของกระดูกลดลง เพราะ หักได้ง่าย สาเหตุเกิด จากการที่มีการดูดซึมของแคลเซียมลดลง ร่วมกับการ ได้รับแคลเซียมจากอาหารน้อย และภาวะการ ขาดโปรตีน วิตามินดี และวิตามินซีร่วมด้วย

**โรคกระดูกพรุน เป็นปัญหาสาธารณสุขที่พบบ่อย ในแถบประเทศตะวันตก และ เอเชีย โรคกระดูกพรุนพบได้บ่อยในเพศหญิง มากกว่าเพศชาย เนื่องจากการขาดฮอร์โมน เพศหญิง คือ เอสโตรเจนหลังหมด ประจำเดือนตามธรรมชาติ หรือหลังการตัด รังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง ทำให้เนื้อกระดูกน้อยลง เนื้อกระดูกที่ลดน้อยลงไปแล้ว จะทำให้หักง่าย**

**เพิ่มคืนมาเหมือนปกติด้วยวิธีการรักษาใน ปัจจุบันเป็นไปได้อย่าง ทำได้เพียงแต่ชะลอไม่ให้ เนื้อกระดูกลดน้อยลงไปอีก หรือเพิ่มขึ้นเพียง เล็กน้อยเท่านั้น** เพราะฉะนั้นจึงควรป้องกันโรค กระดูกพรุนได้โดยการรับประทานแคลเซียมให้ เพียงพอ เพราะแคลเซียมเป็นส่วนประกอบที่ สำคัญของกระดูก และควรออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยให้เพียงพอ งดการดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่ เพราะทั้งเหล้าและบุหรี่ ทำให้เนื้อกระดูกน้อยลง ได้

**2. ปัญหาโภชนาการเกิน ได้แก่**  
**2.1 โรคอ้วน** เกิดจากการมีไขมัน

สะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากกว่าปกติ ในวัยสูงอายุความต้องการพลังงานจากอาหารลดลง ผู้สูงอายุบางคนที่มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ ให้พลังงานสูง เช่น อาหารหวานจัด อาหารที่มี ไขมันมาก และผู้สูงอายุบางคนที่มีการสูญเสียฟัน ทำให้บริโภคแต่อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงเป็น ส่วนใหญ่ นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางคนยังใช้การกิน อาหารเป็นการชดเชยความรู้สึกทางอารมณ์บาง อย่าง เหล่านี้ก่อให้เกิดการกินอาหารมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย ผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป กำหนด



พหาค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย จากสูตร Body Mass Index (BMI) = น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม (ส่วนสูงเป็นเมตร)<sup>2</sup> ค่ามาตรฐานอยู่ระหว่าง 20.0-24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร ถ้า BMI มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร จัดว่าเป็นคนอ้วน การป้องกันโรคอ้วน ต้องควบคุม น้ำหนักและกินอาหารที่ให้พลังงานในปริมาณที่ ร่างกายต้องการใน 1 วัน ผู้สูงอายุมีความต้องการปริมาณอาหาร ลดน้อยลง แต่ความต้องการสารอาหารอื่น ๆ ยัง คงเท่าเดิม ดังนั้นอาหารของผู้สูงอายุ ควรจะให้ มีปริมาณและคุณภาพพอเพียงกับความต้องการ

ของร่างกายคือ ครบทั้ง 5 หมู่  
**1. อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ**  
 เนื้อสัตว์ ควรทำให้สะอาดก่อนการต้ม โดยสับให้ละเอียดหรือต้มให้เปื่อย อาหารปลา จะเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ แต่ควรเลือกย่าง ออกให้หมด ตามปกติควรให้ผู้สูงอายุได้รับวิโกล เนื้อสัตว์ ประมาณวันละ 120-160 กรัม (น้ำหนักขณะดิบ) ปริมาณนี้จะลดลงได้ถ้ามีการ บริโภคไข่ ถั่ว หรือนมอีก

ไข่ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก ในไข่แดงมีแร่ ธาตุเหล็กในปริมาณสูง ไข่ เป็นอาหารที่นุ่ม เคี้ยว ง่าย ย่อยและดูดซึมได้ดี โดยปกติในผู้สูงอายุ ที่ไม่มีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูง ควรได้รับวิโกล ไข่ ตัปลาต่อละ 3-4 ฟอง โดยต้มหรือทอดจน สุก หรือผสมลงในกับข้าว ถ้าผู้สูงอายุมีปัญหา เรื่องไขมันในเลือดสูง ควรเลือกกินเฉพาะไข่ขาว เท่านั้น

นม เป็นอาหารที่ให้แคลเซียมและ โปรตีนสูง ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องไขมันในเส้นเลือด สูง หรือน้ำหนักตัวมาก อาจดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมตัวเหลืองแทนได้

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่ให้โปรตีน สูงและมีราคาถูก ใช้แทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ได้ ก่อนบริโภคควรนำมาปรุงให้มีลักษณะนุ่มเสีย ก่อน ถั่วเมล็ดแห้งนำไปประกอบเป็นทั้งอาหาร กาว และอาหารหวานได้ หรือจะบริโภคในรูปของ ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น เต้าหู้-เส้นจันท์ เป็นต้น

**2. อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เมล็ด มัน**

อาหารหมู่นี้เป็นอาหารที่ให้พลังงาน เป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุควรกินในปริมาณที่พอ เหมาะ ไม่ควรกินมากเกินไป

**3. อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่าง ๆ**

เป็นอาหารที่ผู้สูงอายุเลือกกินได้ค่อนข้าง มาก เพราะผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน และแร่ธาตุทั้งผักสีเขียว และสีเหลือง เป็นแหล่ง ของวิตามินเอ วิตามินซี เป็นต้น ผู้สูงอายุควร เลือกกินผักหลาย ๆ ชนิดสลับกัน แต่ควรเป็นผัก ที่ต้มสุกหรือึ่งจนสุกนุ่ม ไม่ควรบริโภคผักดิบ เพราะย่อยยาก และจะทำให้เกิดปัญหาในแก๊ส ท้องอืด ท้องเฟ้อได้

**4. อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ**

ผลไม้เป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย คล้ายกับอาหารหมู่ที่ 3 มีวิตามินและแร่ธาตุ ต่าง ๆ มากมายและยังมีรสหวานหอม มีปริมาณ ของน้ำอยู่มาก ทำให้ร่างกายสดชื่นเมื่อได้กิน ผลไม้ ผู้สูงอายุสามารถกินผลไม้ได้ทุกชนิด และ ควรกินผลไม้มาก่อน เพื่อที่จะได้รับวิตามินซีและ

เส้นใยอาหาร ควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยว  
ง่าย ได้แก่ มะละกอ ถั่วลันเตา ถั่วฝักยาว น้ำผลไม้คั้น  
วันละ 1-2 ครั้ง ยกเว้นผู้ที่อ้วนมาก หรือเป็น  
เบาหวานไม่ควรกินผลไม้ที่มีรสหวานจัดมากนัก  
เช่น ลำไย ทุเรียน ขนุน น้อยหน่า

5. อาหารหมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์  
และพืช

อาหารหมู่นี้ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย  
และจะช่วยให้การดูดซึมวิตามินบางชนิด แม้ว่า  
จะมีความสำคัญ แต่ก็ไม่ควรกินมาก เพราะจะ  
ทำให้อ้วน และไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้  
นอกจากนี้อาหารไขมันยังทำให้มีอาการท้องอืด  
ท้องเฟ้อหลังอาหารได้ ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรด  
ไลโนเลอิกในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่ว  
เหลือง น้ำมันรำ หลีกเลี่ยงการใช้ไขมันจากสัตว์  
และน้ำมันมะพร้าว

เมื่อทราบถึงความต้องการสารอาหาร  
สำหรับผู้สูงอายุ และหลักการในการจัดอาหารสำหรับผู้  
สูงอายุ ผู้ดูแลหรือผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ควร  
ดูแลเรื่องของการกิน เพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณค่า  
ครบถ้วน โดยปฏิบัติตามดังนี้

1. ศึกษาลักษณะนิสัยของอาหารให้  
สามารถทำได้ง่าย เช่น ตับอะเคียด คัมเป็ย  
หรือปรุงให้มีลักษณะค่อนข้างเหลว
2. ปรุงรสชาติของอาหารตามความ  
ชอบของแต่ละคน เช่น หวานขึ้นเล็กน้อยหรือจืด  
ลง หรือไม่ควรเค็มมาก
3. อาจลดปริมาณอาหารแต่ละมือ  
แล้วเพิ่มมืออาหารได้มากขึ้น เช่น จากวันละ  
3 มือ เป็น 5 มือ โดยแต่ละมือให้กินจำนวน  
น้อยลง
4. จัดแต่งอาหารโดยใช้พืชผักที่มี  
สีส้มสวยงาม และเสิร์ฟอาหารที่เพิ่งทำมาใหม่ ๆ  
ร้อน ๆ จะช่วยกระตุ้นน้ำย่อย และนำกินกว่า  
อาหารที่เย็นแล้ว
5. ควรให้บริโภคอาหารมือหนักตอน  
กลางวัน หรือบ่าย แทนการบริโภคอาหารหนัก  
มือเย็น เพราะจะช่วยให้หลับได้สบายขึ้น
6. พยายามหลีกเลี่ยงน้ำชา กาแฟ  
เพราะจะทำให้นอนไม่หลับตอนกลางคืน  
(ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข).

“แนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อ  
รักษาสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”

ผู้สูงอายุ เป็นวัยสุดท้ายของชีวิต  
เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมสลาย  
ของร่างกาย แต่การที่มีสุขภาพแข็งแรง  
ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ย่อมเป็นยอดปรารถนา

ของทุกคน เพื่อเป็นการชะลอการเสื่อมของ  
ร่างกายมิให้เกิดขึ้นเร็ว ผู้สูงอายุจึงควรปฏิบัติ  
ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 6  
หมู่ ทุกมื้อ ในปริมาณที่เพียงพอกับความ  
ต้องการของร่างกายโดยรับประทานอาหารมือ  
ละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง
2. ดื่มน้ำ วันละ 6-8 แก้ว
3. พักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6-8  
ชั่วโมง
4. พยายามอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์  
มีการถ่ายเทของอากาศดี
5. พึงการขับถ่าย อย่าให้ท้องผูกโดย  
รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ อาจ  
ต้องใช้ยาถ่ายเมื่อจำเป็น
6. ดูแลรักษาสุขภาพ ร้องปาก ฟัน  
และเหงือกอยู่เสมอ
7. ตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำปี  
ละ 2 ครั้ง เมื่อเจ็บป่วย ต้องไปพบแพทย์
8. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและ  
ให้เหมาะกับสภาพของร่างกาย การออกกำลังกาย  
จะทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง แข็งแรง  
จิตใจผ่องใส และกระตุ้นให้เกิดความอยาก  
อาหาร การออกกำลังกายวิธีง่าย ๆ คือเดิน  
ตอนเช้าและตอนเย็น พักกายบริหารท่าต่าง ๆ  
วิ่งเหยาะ ๆ หรือเล่นกีฬาที่ชอบ เป็นต้น
9. ถัดหรืองดสิ่งเสพติดที่บั่นทอน  
สุขภาพ เช่น บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์  
และหลีกเลี่ยงการใช้ยาบางประเภท เช่น ยา  
จิตและประสาท ยานอนหลับ ใช้ได้เฉพาะที่  
แพทย์สั่งเท่านั้น และรับประทานตามสัดส่วน  
นั้น
10. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น  
อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ฟังปาฐกถาธรรม  
 เป็นต้น
11. มองโลกในแง่ดี จะทำให้จิตใจ  
สดใส อารมณ์ดี ทำให้คนอยากคบหาสมาคม  
และอยากอยู่ใกล้ โดยเฉพาะในเรื่องของ  
อารมณ์ ควรหลีกเลี่ยงอารมณ์โกรธ เพราะใน  
ภาวะโกรธนั้น กล้ามเนื้อจะเกร็ง หลังจาก  
ที่กล้ามเนื้อเกร็งบ่อย ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อ  
เหนียวได้ง่าย
12. ควรหาโอกาสพบปะสังสรรค์  
กับเพื่อนบ้าง เช่น การเข้าเป็นสมาชิกชมรม  
ต่าง ๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น.