# ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เป็นเบาหวาน กินอย่างไรดี

นำเสนอเมื่อ : 31 ม.ค. 2554

โภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เป็นเบาหวาน
(ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็งแห่งประเทศไทย)

โรคมะเร็งเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของเซลล์ที่เจริญเติบโตผิดปกติ ไม่สามารถควบคุมการเจริญเติบโตได้ นอกจากนั้น เซลล์ชนิดนี้ยังมีคุณสมบัติในการกระตุ้นให้เซลล์ข้างเคียงเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็งด้วย หากเซลล์เหล่านี้หลุดเข้าสู่กระแสเลือดหรือท่อน้ำเหลือง แล้วไปฝังตัวอยู่อวัยวะใดก็สามารถทำให้เซลล์ในอวัยวะเหล่านั้นเป็นเซลล์มะเร็งได้ (metastasis)

ขณะที่โรคเบาหวาน เป็นโรคที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ มี 2 ชนิด คือ เบาหวานชนิดพึ่งอินสุลิน (Insulin dependent diabetes mellitus) หรือเบาหวานชนิดที่ 1 เกิดจากเซลล์ตับอ่อนถูกทำลายไม่สามารถหลั่งอินสุลินออกมาได้ ชนิดที่ 2 คือเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินสุลิน (Non insulin dependent diabetes mellitus) เบาหวานชนิดนี้ร่างกายมีการสร้างอินสุลินปกติ แต่ไม่สามารถนำอินสุลินไปใช้ได้ มักเกิดจากพันธุกรรมและโรคอ้วนเป็นสาเหตุหลัก

การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคดังกล่าวข้างต้น จำเป็นต้องมีการควบคุมเป็นอย่างดี แต่ไม่ถึงกับต้องงดอาหารจนแตกต่างจากคนปกติมาก โดยในทั่วไปสารอาหารหลักที่ร่างกายต้องการ คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ในภาวะที่เป็นโรคมะเร็งร่วมด้วย ร่างกายจะมีการดึงเอาสารอาหารที่ได้รับไปใช้เพื่อบำรุงหล่อเลี้ยงเซลล์มะเร็ง

หากผู้ป่วยรับประทานอาหารไม่เหมาะสม หรือรับประทานอาหารน้อยเกินไป กลไกของร่างกายจะสลายโปรตีนจากกล้ามเนื้อผู้ป่วยมาใช้ ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการอ่อนแรง และกล้ามเนื้อเหี่ยวลีบลงได้ ดังนั้นผู้ป่วยมะเร็งต้องรับประทานให้ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ

สารอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สารอาหารหลักที่ร่างกายต้องการยัง ได้แก่ สารต้านอนุมูลอิสระ เนื่องจากเซลล์มะเร็งเกิดจากสารพันธุกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลง ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คือ สารออกซิแดนท์ ซึ่งหากมีในร่างกายในปริมาณมาก ก็จะส่งผลร้ายหรือทำให้การดำเนินของโรคเป็นมากขึ้นได้ จึงจำเป็นต้องเสริมเพิ่มเติม โดยสารต้านอนุมูลอิสระจะได้รับจากผลไม้และพืชผักใบเขียวเป็นหลัก

การควบคุมอาหารของผู้ป่วยมะเร็งที่เป็นเบาหวาน

1. คาร์โบไฮเดรต : เป็นสารอาหารที่สำคัญในการให้พลังงานกับร่างกาย อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต คือ

พวกข้าว แป้ง หากผู้ป่วยมีปัญหาท้องอืด แน่นท้อง ควรแบ่งรับประทานปริมาณน้อย ๆ ก่อน แต่เพิ่มความถี่ของมื้ออาทิ จาก 3 มื้อ อาจเพิ่มเป็น 5 มื้อต่อวัน ถ้ารับประทานข้าวกล้องซึ่งมีไฟเบอร์มากก็เป็นผลดีกับการขับถ่าย แต่ด้วยไฟเบอร์เป็นสารที่ย่อยสลายยาก บางครั้งอาจก่อให้เกิดอาการท้องอืดได้มากขึ้น หากมีอาการดังกล่าวควรงดการรับประทานข้าวกล้อง มารับประทานข้าวขาวแทน นอกจากนี้ การได้รับอาหารประเภทวุ้นเส้นบางมื้อ จะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงมาก

2. โปรตีน : สารอาหารกลุ่มนี้ช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยมะเร็งควรได้รับโปรตีนในปริมาณที่มากขึ้นจากเดิมเป็น 1.5-2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละ 5 ช้อนคาวขึ้นไป เนื้อสัตว์ที่เลือกรับประทานควรเป็นเนื้อปลา หรือเนื้อไก่เป็นหลัก และควรจะผ่านการต้มหรือตุ๋นให้เนื้อสัตว์ไม่แข็งเหนียวย่อยยาก

3. ไขมัน : จำเป็นต้องได้รับความควบคุมดูแลอย่างมาก เพราะหากได้รับไขมันในปริมาณมาก จะทำให้อาการเบาหวานเป็นมากขึ้น เพราะมีผลต่อการนำอินสุลินไปใช้ หรือในภาวะมะเร็งหากได้รับไขมันที่เกิดการออกซิไดซ์ได้ง่าย จะทำให้เซลล์มะเร็งเกิดมากขึ้น

ไขมันที่แนะนำ ได้แก่ น้ำมันรำข้าวใช้ปรุงประกอบอาหาร เพราะน้ำมันรำข้าวมีผลดีต่อร่างกาย ช่วยไม่ให้ร่างกายสร้างคอเลสเตอรอลมากเกินไป และไม่เกิดการออกซิไดซ์ที่มากนัก ไขมันจากสัตว์ทุกชนิดควรงด รวมทั้งอาหารประเภททอดที่ไม่ควรรับบ่อยเกินไป งดอาหารเบเกอรี่ ขนมอบ เพราะอาจมีส่วนผสมของไขมันทรานส์ซึ่งเป็นผลร้ายต่อร่างกาย อาหารประเภทต้องใส่น้ำกะทิควรเปลี่ยนมาใช้นมสด หรือนมถั่วเหลือง ปรุงประกอบแทน

4. ผักและผลไม้ : โดยปกติแล้วผลไม้จะมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์อยู่มาก แต่ภาวะของโรคเบาหวานทำให้ต้องจำกัด ควรรับประทานผลไม้อุดมด้วยเส้นใย เช่น แอปเปิ้ล ชมพู่ มะละกอสุก ผู้ป่วยที่มีระบบการย่อยไม่ดี อาทิ ผู้ป่วยรับฉายรังสีบริเวณช่องท้อง อาจจะต้องรับประทานผลไม้ที่มีเนื้อสัมผัสอ่อน อาทิ มะละกอสุก หรือกล้วย ไม่แนะนำจำพวกฝรั่งหรือแอปเปิ้ลซึ่งมีเส้นใยสูง เมื่อระบบย่อยอาหารดีขึ้นแล้ว อาจเพิ่มการรับประทานผลไม้ที่มีเส้นใยสูงต่อไป

ปริมาณผลไม้ควรได้รับเพียง 1 ชนิดต่อวันเท่านั้น เพราะหากรับประทานมากเกินไป จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้ เช่น ส้มรับประทานได้แค่ไม่เกิน 2 ผลต่อวัน หรือแอปเปิ้ลได้ไม่เกิน 1 ผล มะละกอไม่เกิน 12 ชิ้นพอดีคำ เป็นต้น ในส่วนของผักใบเขียวทุกชนิดรับประทานได้โดยไม่จำกัดปริมาณ

หมายเหตุ : ผู้ป่วยที่ต้องได้รับการฉีดอินสุลิน ต้องรับประทานอาหารครบทุกมื้อและตรงเวลา เนื่องจากเมื่ออินสุลินออกฤทธิ์จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง หากไม่ได้รับประทานอาหารก่อน ก็จะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) อาจส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืด ใจสั่น เป็นลมหมดสติในที่สุด และผู้ป่วยควรมีลูกอมไว้ใกล้ตัวตลอดเวลา หากรู้สึกน้ำตาลในเลือดต่ำให้รีบอมลูกอมทันที

ขอบคุณข้อมูลจาก

http://www.siamca.com/?name=knowledge&file=readknowledge&id=192