

"เบาหวานกับความอ้วน" เรื่องไม่เบาที่พ่อ แม่ เด็กวัยรุ่น ควรใส่ใจ

นอรินี ตะหวา

ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน

จากการสำรวจของประเทศต่าง ๆ พบว่า ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกินพบได้ทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นในประเทศในทวีปใด และพบว่าเป็นภาวะที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรง สำหรับประเทศไทยเรา ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกินมีแนวโน้มสูงขึ้นทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

โรคอ้วนคืออะไร

โรคอ้วน คือ ภาวะที่มีไขมันสะสมในเนื้อเยื่อไขมันมากกว่าปกติจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพในขณะที่ ภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง ภาวะที่มีน้ำหนักสูงกว่ามาตรฐาน เนื่องจากมีไขมันมาก

เบาหวานและความอ้วน

ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 (ไม่พึ่งอินซูลิน/เบาหวานในผู้ใหญ่) ประมาณ 80% และมากกว่า 90% ของคนที่เบาหวานทุกกรณี ถ้าไม่เกิดจากการที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานก็เกิดจากความอ้วน ยิ่งน้ำหนักเพิ่มมากเท่าไร ความเสี่ยงที่จะกลายเป็นโรคเบาหวานก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนจึงเป็นสัญญาณเตือนภัยที่ต่อระวัง!

อ้วนแบบไหน... เสี่ยงต่อเบาหวาน

จากการรวบรวมผลการศึกษาล่าสุดพบว่า โอกาสที่คนอ้วนจะเป็นเบาหวานนั้นขึ้นกับปัจจัยต่อไปนี้

- ระดับของความอ้วนหรือระดับน้ำหนักที่มากเกินของบุคคลนั้น
- ระดับไขมันบริเวณหน้าท้อง (อ้วนลงพุง) และประวัติกรรมพันธุ์ที่มีต่อภาวะคืออินซูลิน
- ความสามารถในการสร้างอินซูลินตลอดจนประสิทธิภาพของอินซูลินของบุคคลนั้น ๆ

เอ! รู้ได้อย่างไรว่าอ้วน

ก็จากค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) และการวัดรอบเอว ings หละ ดัชนีมวลกาย เป็นวิธีการประเมินปริมาณไขมันในร่างกายที่สะสมอยู่ได้ผิวหนัง โดยการคำนวณจากสูตร ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

น้ำหนักปกติ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับ 18.5 - 24.9 ถ้าน้อยกว่า 18.5 ถือว่าน้ำหนักต่ำกว่าปกติ ถ้าคำนวณ ได้ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25.9 ถือว่าน้ำหนักเกิน และกรณีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 ขึ้นไป ถือว่าอ้วนละ

จากการวัดรอบเอว

การวัดรอบเอวบริเวณกึ่งกลางระหว่าง
ขอบกระดูกซี่โครงล่างที่สุดท้ายกับปุ่มกระดูกสะโพก
ด้านหน้า สามารถบอกได้ถึง **ความอ้วน** การมีเส้นรอบ
เอวหนา พบว่า มีความสัมพันธ์กับการเกิดเบาหวาน
โดยภาวะเสี่ยงในผู้ชาย คือ **วัดรอบเอว** ได้มากกว่าหรือ
เท่ากับ 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) ส่วนผู้หญิง คือ **วัดรอบเอว**
ได้มากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว)



ผลกระทบจากภาวะอ้วน



หน้ห่างความอ้วน...



กลุ่มเด็ก

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไข่ทอด เนื้อติดมัน แฮมเบอร์เกอร์ นม เนย เค้ก ไอศกรีม ลูกอม ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม โดยพยายามเปลี่ยนให้กินผลไม้แทน พยายามไม่ก้าวร้าวซื้อของกินเล่นเข้าบ้าน ว่างใจเด็ก

- ลดการดูทีวี หรือนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ คิดกันนานเกิน 2 ชั่วโมง ให้ชวนเด็กทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ช่วยทำงานบ้าน วิ่งเล่นหรือเดินออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างน้อยวันละ 30 นาทีทุกวัน เพื่อให้ใช้พลังงานมากกว่าที่เด็กกินเข้าไป ก็จะช่วยให้น้ำหนักลดลงได้

กลุ่มคนทั่วไป

- เคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น เช่น เดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟท์หรือบันไดเลื่อน ทำงานบ้านเองแทนการใช้เครื่องอำนวยความสะดวก ฯลฯ

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ฯลฯ ทุกวัน วันละ 30 นาที

- ประเมินความสมส่วนของร่างกาย โดยใช้ดัชนีมวลกายหรือวัดรอบเอวอยู่เสมอ

- กินอาหารให้สมดุล เพิ่มอาหารจำพวก ปลา ถั่ว ธัญพืช ผักผลไม้ให้มากขึ้น

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารคิดค้น เช่น หนังกุ้ง อาหารหวาน เค็ม อาหารประเภททอด หรืออาหารขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์

- ซิมอาหารทุกครั้ง ก่อนที่จะมีการเติมเครื่องปรุงรส ทุกชนิดเพื่อจะได้ไม่กินอาหารที่หวานหรือเค็มเกินไป

- กินอาหาร 3 มื้อต่อวันในปริมาณที่พอเหมาะและสมดุลไม่ลารงดมื้อใดมื้อหนึ่ง โดยเฉพาะมื้อเช้า



- ควรกินอาหารจำพวก เช่น เนื้อปลา ไก่ แทนอาหารเนื้อสีแดง

- งดเหล้าและบุหรี่ (รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดด้วยนะค่ะ)

- กินผักผลไม้ให้หลากหลายและเพียงพอ ผักและผลไม้เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ ทั้งยังมีกากใยที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายสมดุลและช่วยลดการสร้างและดูดซึมโคเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ควรกินผักผลไม้วันละ 4-5 ทัพพี (ทัพพีสำหรับตักข้าว) หรือผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ และผลไม้อีก 2 ถ้วย (ขนาดเท่าผลส้ม) "รับประทานผลไม้เน้น"

การต่อสู้กับความอ้วนเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

80% ของคนที่ เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดจากภาวะอ้วนหรือน้ำหนักเกินซึ่งที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ภาวะอ้วนจะเป็นสาเหตุระดับของโรคเบาหวานที่ดูน่าเสียดายเป็นเรื่องท้าทายและสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพของมวลชนในศตวรรษที่ 21 เพราะงานวิจัยจากต่างประเทศหลายฉบับมีการศึกษารายงานว่า โรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถป้องกันได้ การควบคุมอาหารกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถลดความเสี่ยงของการเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ได้มากถึง 58 % ซึ่งการออกกำลังกายและการเลือกรับประทานอาหารอาจดูเป็นเรื่องง่าย แต่ต้องอาศัยความพยายามอย่างมาก จริงมั๊ย...

การลดปัจจัยเสี่ยงเบาหวานจากภาวะอ้วนในเด็ก การป้องกันโรคอ้วนในเด็ก



มีข้อบ่งชี้บางประการที่มีความเป็นไปได้สูงในการที่บุคคลจะป้องกันควบคุมความอ้วน หรือภาวะน้ำหนักเกินด้วยการให้ความสนใจมุ่งลดปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้โดยเริ่มตั้งแต่ที่มันเป็นสำคัญและตั้งแต่แรกเริ่มของชีวิต

- ระหว่างตั้งครรภ์มารดาต้องเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับมารดาตั้งครรภ์

- ให้นมมารดาแก่เด็กจนถึงอายุอย่างน้อย 6 เดือน จากนั้นให้ดื่มนมจัดเหมาะสมตามวัย เพื่อให้ได้แคลเซียม ร้อยละ 25 ต่อวัน ตามที่ร่างกายต้องการ มารดาต้องรู้จักให้อาหารที่มีลักษณะหลากหลายแก่เด็กที่อยู่ในระยะอดนมมารดาและระยะอื่นๆ

● มารดาต้องรู้จักเลือกชนิดของผักและผลไม้ในการบริโภค บริโภคผลไม้ที่ไม่หวาน เช่นฝรั่ง ชมพู มะละกอ

● พัฒนาทักษะในการประกอบอาหารในครอบครัว ให้รางวัลซึ่งอาหารเพื่อสุขภาพเป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำต่อหน่วยปริมาณอาหารที่เท่ากัน หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน การประกอบอาหารด้วยการทอด ให้ใช้วิธีการต้ม นึ่ง ตุ่น ย่าง แทน

● ประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น เนื้อปลา เนื้อไก่ไม่ติดหนัง ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ผู้ใหญ่บริโภควันละ 9-12 ช้อนกินข้าว เด็กวันละ 6 ช้อนกินข้าว

● พืชและแมลงควรเป็นตัวอย่างในการปลูกฝังให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผักวันชัยในการกิน กินให้เป็นเวลาไม่กินจุบจิบ

● หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด น้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนกาแฟ เกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนกาแฟ

ข้อเสนอแนะ/อาหารวางสำหรับเด็ก

▲ อาหารวางที่ดีควรจำกัดปริมาณน้ำมัน น้ำตาลและเกลือไม่ให้สูงเกินไป

▲ อาหารวางที่ดีควรมีหลายหมวดหมู่

▲ หลีกเลี่ยงขนมกรุบกรอบที่มีแป้งและไขมันสูง เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ ถ้าจะกินให้เลือกชนิด

โปรตีนสูงแทน ได้แก่ปลาสด เมล็ดพืชอบ แต่ต้องเลือกชนิดที่มีเกลือไม่สูงเกินไป

เปลี่ยนจากขนมเป็นผลไม้

● กระตุ้นสนับสนุน ให้มีกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายทุกประเภทตั้งแต่วัยเด็กอย่างน้อย 20 นาทีทุกวัน วันเสาร์อาทิตย์หรือวันหยุดเพิ่มเวลาให้มากขึ้น ลดชั่วโมงการดูทีวีและเล่นคอมพิวเตอร์ลง

อะไรบ้างที่หวานหรือมีน้ำตาลทรายสูง

- นมหวาน 1 กล่องมีน้ำตาล 2.5 ช้อนกาแฟ
- น้้อัดนม 1 กระป๋องมีน้ำตาล 6-7 ช้อนกาแฟ
- น้ำผลไม้ 1 กระป๋องมีน้ำตาล 3-6 ช้อนกาแฟ
- นมเปรี้ยว 1 กล่องมีน้ำตาล 6 ช้อนกาแฟ
- ขนมกรุบกรอบ 1 ซองเล็กมีน้ำตาล 1/2 - 4.5 ช้อนกาแฟ

เอกสารอ้างอิง

ควบคุมโรค,กรม. คู่มือดูแลตนเองเบื้องต้นเรื่องเบาหวาน "รู้ทันเบาหวาน". พิมพ์ครั้งที่ 7, กราฟฟิคเมส จำกัด: กรุงเทพมหานคร, 2546.

นิตยา กัทธกรม. สถานการณ์โรคไม่ติดต่อที่สำคัญเพื่อการวางแผนป้องกันและควบคุม, สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2547. (เอกสารอัดสำเนา)

ที่มาของรูปภาพบางส่วน

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข www.tncd.reducerisk.com