

อ้วนลงพุงกินอย่างไรให้เหมาะสม

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

การมีพุงนั้นสำคัญไฉน

ความอ้วน นอกจากทำให้สวยน้อยลงแล้ว ยังเป็นสาเหตุของสารพัดโรค ยิ่งอ้วนก็ยิ่งมีโรคได้หลายอย่างมากขึ้น ที่ผ่านมารัฐจึกแต่คำว่า ดัชนีมวลกาย (BMI) ซึ่งเป็นตัวชี้บ่งว่าอ้วน หากมี BMI ตั้งแต่ 25 กก./ม² ขึ้นไป แต่ในระยะหลังพบว่าความเสี่ยงต่อโรคมียมาก โดยเฉพาะผู้ที่มีลักษณะอ้วนลงพุง คือ จะมีสะโพกเล็ก ไหล่กว้าง และลงพุง ซึ่งเป็นลักษณะอ้วนที่อันตรายที่สุด หรืออาจกล่าวได้ว่าคนอ้วนสองคน ที่มีน้ำหนักตัวมากเท่ากัน คนอ้วนที่ลงพุงมากจะเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ และหลอดเลือดได้มากกว่าคนอ้วนที่สะโพกใหญ่

อ้วนลงพุง เป็นภาวะที่มีไขมันสะสมในบริเวณช่องท้องมากกว่าปกติ ในขณะที่เดียวกันก็สะสมในอวัยวะที่สำคัญ และอันตรายได้ง่ายด้วย

จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขในช่วง 5-6 ปีมานี้ พบว่าคนไทยอายุ 35 ปีขึ้นไป มีปัญหาการลงพุงเกือบร้อยละ 30 หรือประมาณ 12 ล้านคน หรืออาจกล่าวได้ว่า ในคนไทย 3 คนจะพบคนอ้วนลงพุง 1 คน หากถูกจัดเข้ากลุ่มอ้วนลงพุงแล้ว จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนลงพุง หรือภาษาอังกฤษ เรียกว่า เมตาบอลิกซินโดรม (Metabolic Syndrome) จากการศึกษาในโรงพยาบาลรามาริบัติ โดยการวัดสัดส่วนของร่างกายร่วมกับตรวจผลเลือด พบว่า คนที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 23.0-24.9 กิโลกรัม/เมตร² ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ท้วม หรือเริ่มอ้วน [ดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก(กิโลกรัม)/ส่วนสูง(เมตร)²] จะมีคนอ้วนลงพุงประมาณครึ่งหนึ่ง และครึ่งหนึ่งในคนจำนวนนี้จะมีผลเลือดผิดปกติเขาได้กับเป็นโรคอ้วนลงพุง หรืออาจกล่าวโดยคร่าวๆว่าคนที่ดูท้วมๆก็มีโอกาสเป็นโรคอ้วนลงพุงได้ร้อยละ 25 และเมื่อดัชนีมวลกายมากขึ้นไปอีก ก็จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้นอีก และอาจมากถึงประมาณร้อยละ 50

ลงพุงแล้วเมื่อไหร่จึงเป็นโรคอ้วนลงพุง

เมื่อพบมีเส้นรอบเอวมากกว่า 90 เซนติเมตร หรือ 36 นิ้ว ในชาย และเส้นรอบเอวมากกว่า 80 เซนติเมตร หรือ 32 นิ้วในหญิงแล้ว พร้อมกับพบปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ อีกตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไปใน 4 อย่างต่อไปนี้ ก็จัดได้ว่าคุณเป็นโรคอ้วนลงพุง แล้ว

ปัจจัยเสี่ยง 4 อย่าง ได้แก่

1. ความดันโลหิต ตั้งแต่ 130/85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป
2. ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดมากกว่า 150 มิลลิกรัม/เดซิลิตร (Triglyceride > 150 mg/dL)
3. ระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร (Fasting Plasma Glucose > 100 mg/dL)
4. ระดับโคเลสเตอรอลชนิดดีในเลือด หรือ High Density Lipoprotein (HDL-cholesterol) น้อยกว่า

40 มิลลิกรัม/เดซิลิตร สำหรับผู้ชาย และน้อยน้อยกว่า 50 มิลลิกรัม/เดซิลิตร สำหรับผู้หญิง

สาเหตุของโรคอ้วนลงพุงเกิดจากอะไร

แม้ว่ากรรมพันธุ์เป็นสาเหตุหนึ่ง แต่ผลจากการศึกษาพบว่า ปัญหาส่วนใหญ่มักเกิดจากรูปแบบการใช้ชีวิตและพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่คล้ายคลึงกัน คือชอบรับประทานอาหารที่มากเกินความจำเป็นโดยเฉพาะอาหารหวานมัน น้ำหวานในรูปแบบต่างๆ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแม้เพียงการเคลื่อนไหวตามปกติที่นานหน่อย

ทุกข์จากโรคอ้วนลงพุง

นอกจากจะต้องแบกรับความทุกข์ที่เกิดจากความอ้วน เช่น ข้อกระดูกเสื่อม การหายใจไม่อิ่ม ทำให้ง่วงซึม หายใจไม่เต็มปอด เหมือนคนอ้วนแบบอื่นแล้ว คนที่เป็นโรคอ้วนลงพุงยังมีโอกาสสูงมากที่จะเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ภาวะหัวใจวาย หรือโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน ซึ่งรุนแรงถึงขั้นทำให้เป็นอัมพาต หรือเสียชีวิตได้มากกว่าคนอ้วนชนิดไม่ลงพุงเป็นเท่าทวี

วิธีใดบ้างที่ช่วยป้องกัน/บรรเทาโรคอ้วนลงพุง

มีการศึกษาพบว่าการลดน้ำหนักตัวลงไปเพียง 5-10 เปอร์เซ็นต์ จากน้ำหนักที่เป็นอยู่ ก็สามารถช่วยให้การทำงานต่างๆ ของร่างกายดีขึ้นได้ ลดโอกาสเป็นเบาหวานได้เกือบครึ่ง ลดไขมันและความดันโลหิตสูง ฯลฯ ทำได้โดย

- 1. ออกกำลังกายบ้าง** ประมาณวันละ 30 นาทีขึ้นไป 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง เช่น เดินอย่างกระฉับกระเฉง วันละหนึ่งหมื่นก้าว หรือทำกิจกรรมเคลื่อนไหวกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง ตามสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคนก็จะได้ผลดีกว่าการนั่งเฉยๆ
- 2. จำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม** ไม่ให้เกินวันละ 1 ส่วน เช่น ไม่ควรดื่มเกินวันละ 1 แก้ว สำหรับผู้หญิง หรือ 2 แก้วสำหรับผู้ชาย และไม่ควรดื่มทุกวัน เพราะโอกาสดื่มเกินมีมากกว่าโอกาสขาดแคลนการดื่ม
- 3. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารอย่างถูกต้อง และจริงจัง** เช่น ลดการทานอาหารที่มีกากใยน้อย เช่น ข้าวขาว ขนมปังขาว น้ำตาล และน้ำตาลผลไม้ และเครื่องดื่มหวานๆ อีกหลายชนิด แต่เพิ่มการทานอาหารที่มีปริมาณกากใยมาก เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ผลไม้ที่ไม่หวานจัด อาหารจำพวกถั่วเป็นของดีมีกากใยมาก แต่ก็ให้พลังงานมาก ถ้ากินมากเกินไป อาหารจำพวกผักเป็นสิ่งที่บริโภคได้มากโดยไม่จำกัด ลดการทานอาหารประเภททอด ที่ต้องใช้น้ำมันมากๆ ควรเลือกทานอาหารประเภทหนึ่ง หรือต้ม หรือย่าง หลีกเลี่ยงการปรุงรสเพิ่ม แต่ใช้ความหวานตามธรรมชาติ หากจำเป็นสามารถใช้น้ำตาลเทียมช่วยได้ เพราะผู้ป่วยเบาหวานก็ใช้อยู่เป็นประจำ

ขอขอบคุณ ศ.นพ.สุรัตน์ โคมินทร์

หน่วยโภชนาวิทยาและชีวเคมีทางการแพทย์

ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี