

เสียงโรคโลหิตจาง เลือกอาหารธาตุเหล็กสูง

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

เสียงโรคโลหิตจาง เลือกอาหารธาตุเหล็กสูง
กฤษฎี โพธิ์ทัด

เด็กในวัยกำลังเจริญเติบโตเป็นช่วงที่คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลเอาใจใส่ เรื่องอาหารการกินให้เด็กได้รับสารอาหารต่างๆ อย่างครบถ้วนเพื่อพัฒนาการของเด็กเป็นไปอย่างสมบูรณ์ แต่ก็ยังมีโรคหนึ่งที่ยังพบได้บ่อยในเด็กวัยกำลังเติบโตคือโรคโลหิตจาง

โลหิตจางเป็นภาวะที่ร่างกายมีจำนวนเม็ดเลือดแดงน้อยกว่าปกติ ส่วนใหญ่เป็นโรคที่เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือด หน้าที่หลักของธาตุเหล็กในเม็ดเลือดแดง คือ นำออกซิเจนจากปอดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งร่างกายจะได้รับธาตุเหล็กจาก 2 ทาง คือ จากอาหาร และจากการกรรไกรไซเคิลของเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดแดงจะมี "อายุ" อยู่ประมาณ 4 เดือน ทารก ที่เกิดมาจะมีธาตุเหล็กสะสมอยู่ในร่างกายประมาณ 500 มิลลิกรัม เมื่อเติบโตเป็นวัยผู้ใหญ่ความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นเป็น 5,000 มิลลิกรัม

ใครบ้างเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก ❌

กลุ่มคนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโลหิตจาง ได้แก่ สตรีมีครรภ์ สตรีหลังคลอด

สตรีมีประจำเดือนและเด็กในวัยเจริญเติบโต

ผู้หญิงที่อยู่ระหว่างตั้งครรภ์จะมีการสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มมากขึ้น

เพื่อให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงคุณแม่ และทารกในครรภ์อย่างเพียงพอ

สว่านสตรีหลังคลอดจะสูญเสียธาตุเหล็กไปกับเลือดขณะคลอด

ตั้งหน้าร่างกายต้องการธาตุเหล็กมากกว่าปกติเช่นกัน สำหรับเด็กจะต้องการธาตุเหล็กโดยเฉลี่ย 1

มิลลิกรัมต่อวัน จึงเพียงพอต่อร่างกายที่กำลังเจริญเติบโต

แต่ธาตุเหล็กจากอาหารจะได้รับการดูดซึมไม่ดีนัก หรือเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น

ดังนั้นเพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางในเด็กจึงควรได้รับธาตุเหล็กวันละ 8 ถึง 10 มิลลิกรัม

ทั้งนี้ความต้องการธาตุเหล็กของเด็กที่ดื่มนมแม่จะน้อยกว่านี้

เพราะธาตุเหล็กจากนมแม่จะดูดซึมได้ดีกว่าถึง 3 เท่าตัว นอกจากนี้อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้

โลหิตจางได้คือการได้รับสารตะกั่วเข้าสู่กระแสเลือดมากเกินไป เด็กในช่วงอายุระหว่าง 9 เดือน

- 2 ปี จะเป็นช่วงเสี่ยงต่อการเป็นโรคโลหิตจางมากที่สุด

เด็กที่อยู่ในช่วงวัยนี้ควรได้รับการตรวจเลือดเพื่อดูว่าเป็นโรคโลหิตจางหรือไม่

โดยเฉพาะเด็กที่เกิดก่อนกำหนดควรได้รับการตรวจเลือดเร็วกว่าช่วงอายุดังกล่าว

สังเกตอย่างไรว่าโลหิตจาง

คุณสามารถสังเกตอาการของโรคโลหิตจางในเด็กได้ โดยดูว่ามีภาวะซีดเขียว

อ่อนแรง เหนื่อยง่าย หงุดหงิด ปวดศีรษะ เจ็บลิ้น เล็บแตก มีความอยากอาหารแปลกๆ

บริเวณตาขาวอาจเป็นสีฟ้าอ่อนๆ หรือไม แต่ถูลโลหิตจางไม่มากอาจไม่มีอาการใดๆ ให้เห็นเลยก็ได้

อย่างไรก็ตามการขาดธาตุเหล็กถึงแม้ว่าจะไม่เขาช่วยของโรคโลหิตจาง

ก็ยังเป็นสาเหตุสำคัญของการขาดความกระตือรือร้น ขาดสมาธิ และการเรียนรู้ช้าในเด็ก

ป้องกันได้ไหมก่อนเป็นโลหิตจาง

วิธีป้องกันและรักษาโรคโลหิตจางในเด็กที่ดีที่สุด คือ

เลือกรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กมากขึ้น รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง ในมือเดียวกัน

เพราะวิตามินซี ช่วยให้อาหารสามารถดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น โดยรับประทานผักผลไม้ต่างๆ

ใหม่ๆ ในขณะที่ควรเลี่ยงอาหารบางชนิดที่มีผลในการยับยั้งการดูดซึมของธาตุเหล็ก เช่น

สารออกซาเลต ในผักขม และซีกอกเกต สาร์แทนนินในชาสารโพลีฟีนอลในกาแฟ

และไม่ควรรับประทานยาหรืออาหารประเภทแคลเซียมพร้อมกันธาตุเหล็ก

เด็กที่กำลังเจริญเติบโตไม่ควรดื่มนม ที่ไม่เสริมธาตุเหล็กมากกว่า 32 ออนซ์ต่อวัน (หรือประมาณ 4

ถ้วย) เพราะนอกจากแคลเซียมมีผลยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็กแล้ว เมื่อเด็ก

ดื่มนมมากจะทำให้รับประทานอาหารอื่นๆ ได้น้อยลง

ทำให้ได้รับสารอาหารที่ไม่หลากหลายตามที่ควรจะได้

แหล่งของธาตุเหล็ก

แหล่งอาหารของธาตุเหล็กอยู่ในอาหารหลัก 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1. ธาตุเหล็กชนิดที่อยู่ในเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ และอาหารทะเล

อาหารกลุ่มนี้จะมีธาตุเหล็กสูง และดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ดีที่สุด

จะสังเกตได้จากเนื้อที่มีสีแดงยิ่งเข้มขึ้นแสดงว่ามีธาตุเหล็กสูง

เมื่อรับประทานร่วมกับอาหารที่มีวิตามินซี สูง เช่น บร็อคโคลี่ พริก มะเขือเทศ ฝรั่ง ส้ม

จะยิ่งช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กได้มากขึ้น

2. ธาตุเหล็กชนิดที่มีอยู่ในไข่และพืช ผักใบเขียวต่างๆ รวมไปถึงถั่วเมล็ดแห้ง

อาหารพวกนี้จะมีธาตุเหล็กสูง แต่ธาตุเหล็กในกลุ่มนี้จะดูดซึมเข้าร่างกายได้ไม่ดีนัก

จึงควรรับประทานร่วมกับอาหารที่มีวิตามิน ซี สูงในมือเดียวกัน เพื่อช่วยในการดูดซึม

ข้อนี้จำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับเด็กที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์เลย หรือ เป็นมังสวิรัต

คุณพ่อคุณแม่สามารถจัดเมนูใหญ่โตได้ง่ายๆ

โดยเลือกอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซีสูง เช่น สับปะรดคั้นผสมเนื้อ ไข่เจียวหมูสับใส่มะเขือเทศ

ไก่ผัดบร็อคโคลี่น้ำมันหอย ขนมหุ้งทาเนยถั่ว + นาสมคั้น กระเพาะปลาใส่เลือดหมู เป็นต้น

ธาตุเหล็กที่อยู่ในรูปอาหารเสริม ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับเด็ก สตรีมีครรภ์

และสตรีที่ให้นมบุตร ที่ไม่สามารถรับธาตุเหล็กได้อย่างเพียงพอจากอาหาร

ธาตุเหล็กในรูปเม็ดจะดูดซึมได้ดีที่สุดเวลาท้องว่าง นั่นคือควรรับประทานระหว่างมื้ออาหาร

แต่ธาตุเหล็กอาจทำให้อุจจาระแข็ง หรือถ่ายเหลวในบางคน จึงจำเป็นต้องรับประทานพร้อมอาหาร

แต่ไม่ควรรับประทานพร้อมนม เพราะแคลเซียมในนมจะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กลดลง

เมื่อร่างกายได้รับธาตุเหล็กที่เพียงพอแล้ว เม็ดเลือดแดงจะกลับมามีจำนวนเป็นปกติได้ภายใน 2

เดือนแต่ควรเสริมธาตุเหล็กต่อไปอีก 6 เดือนถึง 1 ปี เพื่อให้ร่างกายมีสะสมไว้ใช้ในเวลาจำเป็น

ทั้งนี้ไม่ควรละเลยการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็กสูงด้วย

ธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย

โดยเฉพาะสมองและเป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือด

ดูแลเรื่องอาหารการกินให้มากขึ้นโดยเลือกรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงเป็นประจำ

ก็จะทำให้หลีกเลี่ยงโรคโลหิตจางได้