โรคกระเพาะกับการเลือกรับประทานอาหาร

โรคกระเพาะอาหารอักเสบ หรือที่เรียกทั่วกันว่า โรคกระเพาะ เป็นโรคที่เกิดในระบบทางเดินอาหารที่พบบ่อยในปัจจุบัน ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมที่เร่งรีบของคนในยุคนี้ ทำให้มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ถือเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ โดยพบว่ามีผู้ป่วยมักเป็นๆ หายๆ มากกว่า 80 % แม้โรคนี้อาจจะไม่รุนแรง แต่ถ้าปล่อยให้เป็นเรื้อรัง อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร หรือมีเลือดไหลในกระเพาะอาหาร จนเกิดภาวะแทรกซ้อน เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย

สาเหตุของโรคกระเพาะอาหารอักเสบยังไม่ทราบได้อย่างชัดเจน แต่พบว่าส่วนใหญ่มักมีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค ดังนี้

1. การติดเชื้อแบคทีเรียเฮลิโคแบคเตอร์ไฟโลไร (H.pylori)
2. การรับประทานยากลุ่มต้านการอักเสบ หรือยาแก้ปวด เช่น แอสไพริน ไอบูโพรเฟน เป็นต้น
3. สาเหตุอื่นๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น
4. อาหารบางประเภทที่รับประทานแล้ว อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ เช่น อาหารรสเผ็ด เปรี้ยวหรือมีฤทธิ์เป็นกรด

อาหารที่ดีต่อผู้ป่วยโรคกระเพาะ

1. อาหารที่อุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร เช่น พืชตระกูลถั่ว แครอท บร็อกโคลี่ ข้าวโอ๊ต แอปเปิ้ล เป็นต้น
2. อาหารที่มีความเป็นกรดต่ำ หรืออาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่าง พวกผักชนิดต่างๆ
3. อาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น อกไก่ เนื้อปลา เป็นต้น
4. อาหารที่ปรุงโดยเลือกใช้น้ำมันมะกอกและน้ำมันคาโนลาเป็นหลัก
5. ธัญพืชเต็มเมล็ด เช่น ขนมปังโฮลวีต ซีเรียล ข้าวกล้อง เป็นต้น
6. เครื่องที่ไม่มีแก๊สและไม่มีคาเฟอีน
7. อาหารที่มีโพรไบโอติกส์ (Probiotics) ซึ่งเป็นเชื้อจุลินทีรีย์และยีสต์ในกลุ่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น กะหล่ำดอง กิมจิ ชาหมักโยเกิร์ต เป็นต้น

อาหารที่ผู้ป่วยโรคกระเพาะไม่ควรรับประทาน

ร่างกายของผู้ป่วยโรคกระเพาะอาจตอบสนองต่ออาหารแต่ละชนิดแตกต่างกัน ผู้ป่วยแต่ละรายจึงควรสังเกตอาการตนเองขณะรับประทานอาหารแต่ละชนิด และหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้อาการป่วยแย่ลง ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นอาหารที่มีรสเผ็ด เปรี้ยว หรือมีฤทธิ์เป็นกรด และอาหารที่มีไขมันสูง ดังนี้อาหารทอด

1. ผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากมะเขือเทศ อย่างซอสมะเขือเทศ หรือน้ำมะเขือเทศ
2. นมสด และผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากนมสดหรือครีม
3. พริกและพริกไทย ทั้งในรูปแบบพริกหรือพริกไทยสด พริกป่น พริกไทยป่น หรือซอสพริก
4. เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม หรือเบคอน เป็นต้น
5. ช็อกโกแลต นมช็อกโกแลต และโกโก้ร้อน
6. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
7. เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน อย่างชา หรือกาแฟ
8. เครื่องดื่มอัดแก๊ส อย่างน้ำอัดลม หรือโซดา
9. ชาเขียว ชาดำ หรือกาแฟปราศจากคาเฟอีน
10. น้ำผลไม้ โดยเฉพาะน้ำส้มหรือน้ำเกรปฟรุต

อย่างไรก็ตามในเบื้องต้นแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดในการรักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ผู้ป่วยควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง ดังนี้

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและโภชนาการ ได้แก่ รับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย
2. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
3. งดสูบบุหรี่ เนื่องจากเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดแผลที่ลำไส้เล็กส่วนต้น
4. ไม่เครียดหรือวิตกกังวล และพักผ่อนให้เพียงพอ
5. รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งให้ถูกต้องและสม่ำเสมอ
6. ไม่ซื้อยารับประทานเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกร

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร ผู้ป่วยควรปรับพฤติกรรมการบริโภคให้เหมาะสมด้วย ทั้งนี้ ไม่ควรรับประทานอาหารก่อนเข้านอนอย่างน้อย 2 ชั่วโมง และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารครั้งละมาก ๆ โดยให้หันมารับประทานอาหารทีละน้อย ๆ แต่รับประทานให้บ่อยครั้งขึ้นแทน

มิสลัดดาวัลย์ กุลนา
ฝ่ายบริหารทั่วไป