

โภชนาบำบัดสำหรับมะเร็งเต้านม

กมล ไชยสิทธิ์

มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยในสตรี โดยสาเหตุที่เกิดมีหลากหลายปัจจัยเช่น พันธุกรรม อาหารที่มีไขมันสูง ฮอโมน ความอ้วนและกัมมันตภาพรังสี เป็นต้น โดยสตรีควรทำการตรวจคัดกรองด้วยตนเองเป็นประจำเพื่อสำรวจ ในปัจจุบันทางการแพทย์เชื่อว่ามะเร็งเต้านมไม่ใช่โรคเฉพาะที่แต่เป็นโรคทั้งระบบของร่างกาย ดังนั้นการรักษาด้วยการผ่าตัดจึงไม่เพียงพออาจต้องได้รับเคมีบำบัด และยาต้านฮอโมนร่วมด้วย โดยการผ่าตัดจะมีทั้งแบบผ่าตัดและเต้านมออกทั้งหมดและผ่าตัดบางส่วน ในกรณีที่ยังมีขนาดเล็กลงก็จะทำการผ่าตัดออกเป็นบางส่วน โดยผู้ป่วยสามารถเก็บรักษาเต้านมไว้ได้ และหากผ่าตัดบางส่วนต้องได้รับการฉายแสงควบคุมส่วนที่เหลือ

ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมส่วนใหญ่จะต้องได้รับการรักษาทั้งเคมีบำบัด และการฉายรังสี ดังนั้นผลข้างเคียงยังสามารถพบได้มาก นอกจากนี้ยังพบได้บ่อยที่มะเร็งเต้านมมักจะกลับมาเป็นอีกเช่นเป็นข้างขวารักษาจนไม่พบมะเร็งแล้วแต่ต่อมาพบการกลับมาเป็นข้างซ้ายอีก เพราะฉะนั้นหากดูแลตนเองไม่ดีทั้งเรื่องของการอาหารและการปฏิบัติตัวก็สามารถเสี่ยงต่อการเกิดมาเป็นซ้ำอีกได้ การดูแลน้ำหนักตัวถือเป็นหัวใจหลักสำคัญของการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำและการป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมเนื่องจากเซลล์ไขมันสามารถส่งเสริมการทำงานของฮอโมนเอสโตรเจนได้

โภชนาบำบัด

ข้าวแป้ง

รับประทานข้าวแป้งโดยได้รับคาร์โบไฮเดรต 50-55% ของพลังงานที่ร่างกายต้องการทั้งหมดต่อวัน โดยควรรับประทานข้าวแป้งเป็นอาหารหลักทั้ง 3 มื้อ ในผู้ที่อยู่ในภาวะเจ็บป่วยควรได้รับข้าวอย่างน้อยมีอะลูมิเนียม 2-3 ทัพพี พบว่าการได้รับธาตุฟอสฟอรัส โดยเฉพาะฟอสฟอรัสไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น จะช่วยให้ร่างกายได้รับโพแทสเซียมซึ่งสามารถให้ผลดีต่อผู้ป่วยมะเร็งได้

เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงควรหลีกเลี่ยง อีกทั้งเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการปิ้งย่างจนเกิดเขม่าควันควรหลีกเลี่ยง รวมไปถึงเนื้อสัตว์ที่ผ่านการแปรรูปเช่น ไส้กรอก กุนเชียง ควรหลีกเลี่ยง นอกจากนี้การรับประทานเต้าหู้หรือน้ำมันถั่วเหลืองวันละ 1 แก้วสามารถให้ผลดีต่อการป้องกันการเกิดมะเร็งและลดอัตราการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้แต่ทั้งนี้ต้องไม่รับประทานในปริมาณมากเกินไป เพราะการได้รับถั่วเหลืองในปริมาณมากเกินไปก็สามารถส่งผลให้เซลล์มะเร็งเจริญเติบโตขึ้นจากฤทธิ์ที่คล้ายคลึงกับฮอโมนเพศหญิงของถั่วเหลืองได้

ไขมัน

ควรได้รับไขมันวันละ 30 % ของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน และไม่รับประทานไขมันอิ่มตัว รวมไปถึงอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ หลีกเลี่ยงอาหารที่คิดว่าจะมีไขมันแฝง เช่น เบเกอรี่ ไอศกรีม เนื่องจากจะเสี่ยงต่อการได้รับพลังงานมากเกินไปทำให้เกิดโรคอ้วนและเป็นสาเหตุส่งเสริมการเกิดโรคมะเร็งได้ ไขมันชนิดไม่อิ่มตัว โอเมก้า 3 จะมีผลในการลดการเสี่ยงการเกิดมะเร็ง แต่บางงานวิจัยก็ไม่มีผลดังนั้นการรับประทานไขมันจึงควรรับประทานแต่พอดี

ผัก

ผู้ที่เป็นมะเร็งเต้านมหากได้รับผักเป็นปริมาณมากจะดีกว่าการได้รับผลไม้ในปริมาณมาก เพราะในผลไม้จะมีน้ำตาลสูงทำให้เกิดไขมันสะสมได้ โดยหากรับประทานพวกผักใบเขียวจะไม่จำกัดจำนวนในการรับประทาน แต่ในผู้ป่วยบางกลุ่มที่ได้รับยาต้านฮอร์โมนกลุ่ม Tamoxifen ควรได้รับแครอทและดอกกะหล่ำเพิ่มบ้างเพื่อลดอาการร้อนๆ หนาวๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างได้รับยา

ผลไม้

เลือกรับประทานผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด และควรเลือกทานผลไม้ที่มีเส้นใยสูง เช่น ฝรั่ง ชมพู ผลไม้ที่มีสีแดงสดและมีสีออกแดงหรือสีส้ม ที่สามารถรับประทานได้ทั้งเปลือกจะให้สาร flavonoid ลดการเกิดมะเร็งได้

ตัวอย่างรายการอาหาร

เช้า	ข้าวสวย 2-3 ทัพพี แกงจืดกะหล่ำปลีพันเต้าหู้ เต้าหู้ขาวชนิดอ่อน 1-2 หลอด, ผัก ผักรวม
กลางวัน	ข้าวต้ม 1 ถ้วย ต้มยำปลากระพง ใส่เห็ด ปลากระพง 5-6 ชิ้น , ไข่ผัดขิง ใส่ขิงซอย น้ำมันรำข้าว 1-2 ช้อนชา
เย็น	ข้าวสวย 2-3 ทัพพี ไข่ไก่จืด รสเผ็ดน้อย เลือกเนื้ออกไก่, ชูบปรี๊ดโคลี่ ใส่แครอท น้ำผลไม้ 1 แก้ว