

# โภชนาบำบัดสำหรับมะเร็งกระเพาะอาหาร

กมล ไชยสิทธิ์

## บทนำ

มะเร็งกระเพาะอาหารสามารถเกิดขึ้นที่ส่วนใดของกระเพาะอาหารก็ได้ โดยส่วนใหญ่ มักจะเป็นเซลล์ชนิด adenocarcinoma ปัจจัยเสี่ยงเกิดจาก การสูบบุหรี่ การติดเชื้อ *Helicobacter pylori* การมีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็ง เพศชายจะเสี่ยงมากกว่าเพศหญิง 2 เท่า การป่วยเป็นโรคโลหิตจางชนิด Pernicious anemia Hereditary nonpolyposis (HNPCC หรือ Lynch syndrome) , familial adenomatous polyposis (FAP) และโรคอ้วน เหล่านี้จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร อาการของโรบบางครั้งผู้ป่วยอาจไม่มีอาการใด หรือมีอาการท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียนก็ได้ การวินิจฉัยอาจทำการส่องกล้องหรือคลื่นแม่เหล็กเพื่อพิสูจน์เนื้อที่เป็นอยู่ การรักษา มะเร็งกระเพาะอาหารขึ้นอยู่กับขนาดและตำแหน่งของก้อนเนื้อร้าย การกระจายไปอวัยวะอื่นๆหรือไม่ และสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วย ในหลายกรณี คณะแพทย์ซึ่งประกอบด้วยแพทย์ระบบทางเดินอาหาร ศัลยแพทย์ อายุรแพทย์โรคมะเร็ง และแพทย์รังสีรักษา ต้องปรึกษากันเพื่อวางแผนการรักษาที่ดีที่สุด

## โภชนาบำบัด

### 1. ข้าวแป้ง

ผู้ป่วยมะเร็งกระเพาะอาหารคงต้องหันมาให้ความสำคัญต่อการควบคุมคาร์โบไฮเดรตร่วมด้วย เนื่องจากพบว่าหากกรณีที่คาร์โบไฮเดรตมากเกินไปอาจทำให้เกิดผลเสียต่อโรคมะเร็งที่เป็นอยู่ได้ ดังนั้นพลังงานจากอาหารหมูนี้อย่างคงได้รับเท่าเดิม 55-60% ของพลังงานทั้งหมดแต่การได้รับนั้น ควรกระจายให้มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตเท่ากันทุกมื้ออาหาร ยกเว้นในกรณีที่เพิ่งผ่าตัดกระเพาะออกไปบางส่วนควรแบ่งมื้ออาหารและลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตให้น้อยเท่าที่ทำได้เพื่อลดอาการไม่สบายท้องรวมไปถึงคลื่นไส้อาเจียน ควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย วันไหนเบื่ออาหารประเภทข้าวอาจจะเปลี่ยนเป็นขนมปัง รวมไปถึงถั่วเตี๋ยวราดหน้าบ้างก็ได้

### 2. เนื้อสัตว์

การรับประทานเนื้อสัตว์เยอะจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเนื้อสัตว์ที่ติดมันเยอะ หรือในกรณีที่มีการปนเปื้อนของสารเคมี เช่นในเนื้อหมู อาจจะมีไขมันอยู่เยอะและมีการปนเปื้อนของสารเร่งเนื้อแดง ดังนั้นควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ และจากแหล่งหรือร้านที่เชื่อถือได้ว่าไม่มีการปนเปื้อนสารเคมี ควรได้รับโปรตีนวันละ 15% ของ

ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการแต่ละวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งแหล่งโปรตีนที่ดีที่สุดคือ ไข่ไก่ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่มีกรดอะมิโนครบทุกชนิด

### 3. ไขมัน

ไขมันยังคงเป็นสิ่งที่ควรจำกัดซึ่งควรจะต้องดูแลอาหารที่เว้นของทอด กะทิ และอาหารอื่นๆที่มีส่วนประกอบไขมันสูง การปรุงประกอบอาหารโดยใช้น้ำมันมะกอกจะสามารถส่งผลดีต่อผู้ป่วยมะเร็งได้ ดังมีรายงานของงานอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน ซึ่งจะใช้น้ำมันมะกอกปรุงอาหาร พบว่าอัตราเสี่ยงต่อมะเร็งกระเพาะอาหารลดลง แต่อย่างไรก็ตามถึงมีข้อมูลว่าน้ำมันมะกอกให้ผลดีต่อผู้ป่วยแต่ไม่ได้หมายถึงการทานไขมันมากๆและจะส่งผลดีต่อร่างกายดังนั้นควรลดการรับประทานไขมันเท่าที่เป็นไปได้

### 4. ผัก

พืชในกลุ่มผักที่มีสาร Isoflavone มีรายงานทั้งช่วยควบคุมเซลล์มะเร็ง และไม่มีผลต่อการควบคุมมะเร็งแต่อย่างไรก็ตาม สารเหล่านี้ก็ยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระจึงถือว่าการรับประทานผักกลุ่มกะหล่ำ บรอกโคลี ยังให้ผลดีในการต้านอนุมูลอิสระอยู่ ควรทานผักให้ได้วันละ 5 ทัพพีขึ้นไป มีรายงานถึงเห็ดหัวลิง สามารถให้ผลดีในการลดการเกิดมะเร็งกระเพาะรวมไปถึงแผลในกระเพาะอาหารได้

### 5. ผลไม้

ผลไม้สามารถทานได้ทุกชนิดโดยระมัดระวังในกรณีของการผ่าตัดกระเพาะแล้วเท่านั้น หลังจากนั้นสามารถเลือกรับประทานทานผลไม้ที่ไม่มีเนื้อหยาบเกินไปได้ตามต้องการ อาทิเช่น มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น

### ตัวอย่างรายการอาหาร

เช้า	ข้าวต้มทรงเครื่อง 1 ถ้วยใส่ไก่สับ , น้ำเต้าหู้ 1 แก้ว
กลางวัน	ข้าวสวย 2-3 ทัพพี แกงจืดผักกาดขาวใส่อกไก่สับ, ผัดเห็ดหัวลิงน้ำมันหอย, ส้ม 1 ผล น้ำผัก 1 แก้ว
เย็น	ข้าวสวย 2-3 ทัพพี คัมจับฉ่ายโดยไม่ต้องนำผักไปผัดก่อนต้ม, น้ำพริกอ่อนใช้น้ำมันไก่สับแทนหมูบด น้ำผลไม้ 1 แก้ว