

โภชนบำบัดสำหรับมะเร็งตับ

กมล ไชยสิทธิ์

มะเร็งตับมักจะตรวจเจอในระยะที่เป็นมากแล้ว ซึ่งสาเหตุของการเกิดมาจากหลายสาเหตุ โดยทั่วไปปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่ การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี การได้รับสารเคมีบางชนิด หรือ การได้รับสาร Aflatoxin จากเชื้อราที่พบในถั่วเมล็ดแห้ง ซึ่งการรักษาที่ให้การให้เคมีบำบัด การฉายแสงและผ่าตัด แต่อย่างไรก็ดีต้องขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์ผู้ทำการรักษาว่าสภาวะร่างกายของผู้ป่วยเหมาะสมกับการรักษาแบบใด ซึ่งผู้ป่วยควรพบแพทย์อย่างต่อเนื่องเพราะมะเร็งตับสามารถแพร่กระจายได้ง่าย อีกทั้งยังเป็นอวัยวะสำคัญในการเปลี่ยนสารต่างๆที่ร่างกายได้รับเข้าไป ดังนั้นหากดูแลไม่ดีอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้อย่างมาก

การดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งตับจำเป็นต้องได้รับความใส่ใจดูแลเป็นพิเศษ เพราะอาการของโรคอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้เสมอ อาการที่พบบ่อยคือ ท้องอืด เนื่องจากตับเป็นอวัยวะในการผลิตน้ำดีเพื่อทำการช่วยย่อยไขมัน และการวางตัวของตับอยู่ใกล้ชิดกับบริเวณลำไส้จึงอาจส่งผลกระทบต่อระบบการย่อยอาหารได้ง่ายอย่างเห็นได้เด่นชัด นอกจากอาการทางระบบย่อยอาหารแล้วยังอาจส่งผลต่อการรับรสอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงของสมองและระบบประสาท ดังนั้นอาหารจึงเป็นหัวใจสำคัญในการดูแลผู้ป่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และอยู่อย่างมีความสุข

โภชนบำบัด

ข้าวแบ่ง

ควรได้รับคาร์โบไฮเดรต 55-60% ของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน แต่ปัญหาอยู่ที่ในบางท่านอาจมีการย่อยอาหารที่ไม่ดีทำให้ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ที่ละมาก ๆ จึงอาจต้องแบ่งอาหารออกเป็นมื้อย่อยๆ หรือเปลี่ยนจากหมวดข้าวเป็นน้ำผลไม้ทดแทนบ้างเป็นบางมื้อ ข้าวกล้องถ้าผู้ป่วยมีภาวะท้องอืดมากอาจจะต้องงดเว้นไปก่อน

เนื้อสัตว์

ในช่วงแรกของการเกิดโรคผู้ป่วยควรได้รับโปรตีนเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เพื่อให้ร่างกายมีโปรตีนเพียงพอที่จะไปซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย แต่ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการทางสมองเกิดขึ้นด้วยควรทำการจำกัดโปรตีน โดยเฉพาะพวกเนื้อสัตว์รับประทานให้

น้อยลงและควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์หรือนักโภชนาบำบัดอย่างใกล้ชิด โดยโปรตีนที่นักโภชนาบำบัดแนะนำได้แก่ โปรตีนจากเนื้อปลา ไข่ไก่ เป็นต้น

ไขมัน

ควรได้รับไขมันน้อยที่สุดเท่าที่จะกำหนดได้ เนื่องจากไขมันจะทำให้เกิดภาวะไม่สบายท้อง ท้องอืดหลังรับประทานอาหารได้ง่าย ดังนั้นอาหารประเภทการทอดทุกชนิดควรงดเว้น ในบางครั้งอาจมีการเลือกใช้ไขมันชนิด MCT (Medium chain triglyceride) ซึ่งสามารถถูกดูดซึมได้เลยโดยไม่ต้องอาศัยการย่อยที่ซับซ้อนจึงง่ายต่อการนำไปใช้โดยไม่ส่งผลกระทบต่อตับ

ผัก

ผักใบเขียวทุกชนิดสามารถทานได้ แต่หากมีอาการท้องอืดมากควรเลือกผักที่ไม่มีเส้นใยมากนัก และหลีกเลี่ยงผักที่ให้กลิ่นฉุน เช่น ต้นหอม กึ้นฉ่าย กระเทียม เป็นต้น เพราะอาหารประเภทดังกล่าวจะประกอบไปด้วยสารกำมะถัน จะก่อให้เกิดแก๊สในลำไส้ได้มากทำให้ผู้ป่วยมีอาการท้องอืดมากขึ้นกว่าเดิม

ผลไม้

ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่ไม่มีเนื้อแข็ง หรือมีเส้นใยมากจนเกินเช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล การได้รับผลไม้ถ้าหากรับประทานในรูปแบบสดลำบากอาจจะได้รับในรูปแบบน้ำผลไม้ แต่ไม่ควรดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้ก่อนการรับประทานอาหารในมื้อปกติ เพราะจะทำให้ท้องอืดก่อนที่จะได้รับประทานอาหารมื้อปกติทำให้ได้พลังงานน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

ตัวอย่างรายการอาหาร

เช้า	ข้าวต้ม 1 ถ้วยเล็ก ไข่ตุ๋น 1 ถ้วย ใส้ ไข่ไก่ 1-2 ฟอง อกไก่สับ 1 ช้อนคาว ไม้ไผ่ น้ำมันกระเทียมเจียว
ว่างเช้า	น้ำผลไม้ปั่น 1 แก้ว ขนมปัง 1 ชิ้น
กลางวัน	ข้าวสวย 1-2 ทัพพี แองจิ๊ดเต๋าสุ่ย สหรัย , ผักผักดอกกะหล่ำ ใช้น้ำมันรำข้าว 1-2 ช้อนชา
ว่างบ่าย	มะละกอสุก 6-8 ชิ้น สลัดผลไม้ ใส้โยเกิร์ตไขมันต่ำ
เย็น	ข้าวสวย 1-2 ทัพพี ผักฟักใส้ไข่ 1-2 ฟอง ใช้น้ำมันรำข้าว 1-2 ช้อนชา ปลายี่งม ผักและน้ำจิ้มไม่เผ็ด