

โภชนาบำบัดสำหรับมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

กมล ไชยสิทธิ์

บทนำ

มะเร็งต่อมน้ำเหลืองคือมะเร็งที่เกิดที่ต่อมน้ำเหลือง ซึ่งโดยปกติแล้วต่อมน้ำเหลืองจะเก็บภูมิคุ้มกันไว้ให้กับร่างกายเพื่อจะปลดปล่อยไปกำจัดเชื้อโรคที่บุกรุกเข้าสู่ร่างกาย โดยทั่วไปแล้วมะเร็งต่อมน้ำเหลืองแบ่งออกไปเป็นประเภทใหญ่ ๆ 2 ประเภท Non-Hodgkin Lymphoma (NHL) และ Hodgkin Lymphoma ในคนไทยมักพบชนิด NHL สาเหตุการเกิดมีได้หลายสาเหตุเช่น การติดเชื้อบางชนิด โรคคออโตภูมิ เช่นพวกภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ โรค SLE การได้รับยากดภูมิหรือได้รับสารเคมี เป็นต้น โดยอาการของโรค อาจจะมีอาการต่อมน้ำเหลืองโต คลำได้เป็นก้อน คล้ายยางลบ เคลื่อนที่ได้เมื่อเอามือคลึง นอกจากนี้อาจเกิดอาการตามระบบอื่นได้แก่ ตับโต ม้ามโต เบื่ออาหาร น้ำหนักลด มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง เป็นต้น การรักษามีทั้งการให้เคมีบำบัด หรือการให้แอนติบอดี ไปทำลายเซลล์มะเร็ง การฉายแสงรวมถึงการปลูกถ่ายไขกระดูก โดยทั่วไปแล้วการดูแลทางด้านอาหารยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และช่วยในการทำงานของระบบเม็ดเลือดขาวให้ดีขึ้น

โภชนาบำบัด

1. ข้าวแป้ง

อาหารในกลุ่มนี้ไม่ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงมากนัก เพราะอาหารในกลุ่มที่มีดัชนีน้ำตาลสูงพบความสัมพันธ์ในการเกิดมะเร็งต่อมน้ำเหลืองมากขึ้น อาหารในกลุ่มที่มีดัชนีน้ำตาลสูงได้แก่ ข้าวขัดสี ขนมปัง เป็นต้น ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานข้าวไม่ขัดสี ควรหลีกเลี่ยงพวก พาสต้า มักกะโรนี และการได้รับน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไป ควรเลือกน้ำตาลไม่ขัดขาว

2. เนื้อสัตว์

การได้รับเนื้อสัตว์พวกของเนื้อวัว เนื้อสะโพกหมู ยังไม่แนะนำสำหรับผู้ป่วยมะเร็งต่อมน้ำเหลืองเพราะมีการพบความสัมพันธ์ของการได้รับเนื้อสัตว์ดังกล่าวกับการเกิดมะเร็ง ดังนั้นเนื้อสัตว์ที่รับประทานได้จึงควรเป็นเนื้อปลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาทะเล ควรงดการรับประทานพวกชีส รวมไปถึงลดปริมาณการทานผลิตภัณฑ์จากนมด้วย เนื่องจากมีรายงานถึงความสัมพันธ์ของการได้รับพวก dairy product สัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งได้

3. ไขมัน

ไม่พบข้อบ่งชี้ถึงการรับประทานไขมันกับการเกิดโรคดังกล่าวแน่ชัดแต่อย่างไรตาม การได้รับอาหารที่มีแคลอรีสูงเกินไปสามารถส่งเสริมให้เกิดโรคมะเร็งได้มากขึ้น ดังนั้นแหล่ง

อาหารที่มีพลังงานมากที่สุดคือไขมัน การจำกัดไขมันจึงจำเป็นต้องให้ความระมัดระวัง
ควรรับประทานแต่พอดี เลี่ยงแหล่งไขมันที่จะทำให้เพิ่มพลังงานมากจนเกินความต้องการ

4. ผัก

พบว่าผักในตระกูลของกะหล่ำปลี บร็อกโคลี มีฤทธิ์ช่วยในการควบคุมเซลล์มะเร็ง และมีการแนะนำให้ทานผักให้มากกว่าวันละ 5 ทัพพี จะสามารถช่วยเรื่องมะเร็งต่อมน้ำเหลืองได้
ไม่มีรายงานถึงการได้รับอาหารเสริมแบบเป็นเม็ดเช่น วิตามิน เบต้าแคโรทีน ในการรักษา
มะเร็งต่อมน้ำเหลือง แต่มีรายงานถึงสาร alkaloid ในมันฝรั่งมีฤทธิ์ในการต้านมะเร็งได้

5. ผลไม้

ผลไม้สามารถทานได้ทุกชนิดโดยงดเว้นผลไม้ที่มีรสหวานจัด หรือมีค่าดัชนีน้ำตาลมาก
เพราะจะทำให้เกิดผลเสียต่อผู้ป่วยได้ นอกจากนี้ควรจะรับประทานผลไม้แต่เพียงพอดี
เพราะหากได้รับผลไม้มากเกินไปก็ส่งผลให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป
เพิ่มปัจจัยกับเซลล์มะเร็งต่อมน้ำเหลืองได้

ตัวอย่างรายการอาหาร

เช้า	โจ๊กปลากระพง ใส เนื้อปลากระพง 3-4 ช้อน ชิงสดหั่นฝอย ใบกิ้นฉ่าย ไม้โต กระเทียมเจียว
	น้ำส้ม 1 แก้ว
กลางวัน	ข้าวสวย 2-3 ทัพพี ต้มยำเห็ดสด ใสเห็ดสด ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู มะนาว น้ำปลา
เย็น	ข้าวสวย 2-3 ทัพพี ไข่ตุ๋น 1 ถ้วย ใสไข่ไก่ 1-2 ฟอง ออกไก่สับ 1 ช้อนคาว ไม้โตน้ำมันกระเทียมเจียว น้ำผักผลไม้ปั่นแยกกาก