



กินอย่างไร

เมื่อเป็น

มะเร็ง

เพื่อความรู้และความเข้าใจอย่างถูกต้อง
เรื่องอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ
แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์



กินอย่างไร

เมื่อเป็น

ซีอีดู
นรีรัง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ
แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์



บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมากเพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2739-8222 หรือโทรสาร 0-2739-8356-9

กินอย่างไรเมื่อเป็นมะเร็ง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์

ราคา 220 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์

โดย พวงทอง ไกรพิบูลย์ © พ.ศ. 2552

ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

1 1 1 - 8 0 1 - 2 6 1

1 2 5 5 0 9 8 7 6 5 4 3 2

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พวงทอง ไกรพิบูลย์

กินอย่างไรเมื่อเป็นมะเร็ง. -- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2552.

328 หน้า.

1. มะเร็ง--การศึกษา.

2. มะเร็ง--แ่งโภชนาการ.

3. มะเร็ง--โภชนาบำบัด

I. ชื่อเรื่อง.

616.994

ISBN 978-974-212-987-3

ISBN e-book 978-616-08-0897-7

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา
เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2739-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2739-8333 โทรสาร 0-2739-8589

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

933, 935, 937 ซอยกาญจนาภิเษก 008 แขวงบางแค เขตบางแค

กรุงเทพฯ 10160 โทร. 0-2803-2694-7 โทรสาร 0-2803-4401

นายเสริม พูนพนิช ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2552

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

คำนำสำนักพิมพ์

มะเร็งเป็นโรคที่มีจำนวนผู้ป่วยสูงเป็นอันดับต้นๆ ของโลก รวมทั้งในประเทศไทย และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัญหาที่ผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งมักพบเสมอ คือเรื่องการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ร่างกายจะนำไปใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันหรือซ่อมแซมและฟื้นฟูเซลล์ร่างกายในส่วนที่เสียหายหรือสึกหรอจากตัวโรคเองหรือขั้นตอนการรักษา หากผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยไม่มีความรู้ ความเข้าใจมากพอ อาจทำให้ผู้ป่วยยิ่งเบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลด ร่างกายอ่อนแอ และได้รับผลข้างเคียงจากการรักษาที่รุนแรงขึ้น

“กินอย่างไรเมื่อเป็นมะเร็ง” โดยศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง พวงทอง ไกรพิบูลย์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็ง จึงได้รวบรวมหลักและวิธีปฏิบัติด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง เหมาะสมกับภาวะและอาการต่างๆ ของผู้ป่วยโรคมะเร็ง เพื่อเป็นแนวทางฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยให้แข็งแรง สามารถรับการรักษาได้อย่างต่อเนื่อง ช่วยส่งเสริมการรักษาให้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ลดความรุนแรงของโรคและผลข้างเคียงจากการรักษา และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ทางสำนักพิมพ์จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง เช่นเดียวกับหนังสือ “อยู่กับมะเร็งอย่างมีความสุข” โดยผู้เขียนท่านเดียวกัน ที่ได้จัดพิมพ์ไปก่อนหน้านี้แล้ว

กองบรรณาธิการหนังสือสุขภาพกาย-ใจ
แผนกหนังสือทั่วไป

คำนำผู้เขียน

การรักษาโรคมะเร็งนั้นปัญหาที่เกิดขึ้นเสมอในทุกขั้นตอนของการรักษา โดยเฉพาะในระหว่างการรักษาคือปัญหาเรื่องอาหาร อันนำไปสู่ผลกระทบที่เกี่ยวข้องถึงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้ป่วยและครอบครัว รวมถึงกระทบต่อตารางการรักษาของแพทย์ ซึ่งจะเป็นผลต่อเนื่องถึงผลการรักษาและการควบคุมโรคด้วย จึงเป็นที่มาของการเขียนหนังสือเล่มนี้ ที่ได้เฉพาะเจาะจงเรื่องอาหาร เพื่อให้มีเนื้อหามากที่สุดสามารถครอบคลุมเรื่องอาหารที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคมะเร็งในทุกขั้นตอนของการรักษา และในระยะยาวตลอดชีวิตภายหลังครบการรักษาทุกวิธีการแล้ว

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เมื่อผู้ป่วย ผู้ดูแล และครอบครัวได้อ่านแล้ว จะพอมองเห็นภาพและพอเข้าใจในเรื่องอาหารและการบริโภคเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าเป็นโรคมะเร็ง ไปถึงภายหลังครบการรักษาและจนตลอดชีวิต ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งตัวผู้ป่วยเอง ผู้ดูแล และครอบครัวของผู้ป่วย เป็นแนวทางการปฏิบัติในเรื่องอาหารของผู้ป่วยและผู้ให้การดูแล นำไปสู่ความเข้าใจ พูดคุยซักถามกับแพทย์/พยาบาล โภชนากร อย่างได้ประโยชน์และตรงกับความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัวมากที่สุด

ผู้เขียนขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งและสำนึกถึงความกรุณาของคุณสุรวิรัตน์ เกิดสุทธิธรรณภูมิ โภชนากร ศูนย์มหาวชิราลงกรณ ซึ่งเป็นศูนย์บำบัดรักษาโรคมะเร็ง ของกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดปทุมธานี ที่กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยตอบข้อข้องใจในเรื่องอาหาร และแนะนำรายการอาหารในประเภทต่าง ๆ ที่แพทย์มักแนะนำให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งบริโภค

ในขั้นตอนต่าง ๆ ของการรักษา ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วย ผู้ดูแล และครอบครัวของผู้ป่วย ทำให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น ถูกต้องตามหลักโภชนาการ สามารถนำไปเป็นตัวอย่าง และปรับใช้ให้ตรงกับคำแนะนำของแพทย์/พยาบาล/โภชนากร อันนำไปสู่ประโยชน์สูงสุดต่อการรักษา ซึ่งถ้าขาดความกรุณาของคุณสุรวิรัตน์ หนังสือเล่มนี้จะขาดความสมบูรณ์เป็นอย่างมาก ในการช่วยให้ผู้ป่วย ผู้ดูแล และครอบครัวผู้ป่วยได้เข้าใจ จนสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. ศิโรจน์ ผลพันธิน อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต และรองศาสตราจารย์ ดร. สุชุม เกลยทรัพย์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ซึ่งทั้งสองท่านได้ให้ความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง โดยสนับสนุนการเขียนจนทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้ป่วย ผู้ดูแล และครอบครัวของผู้ป่วย ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดความคิดในการเขียน และเป็นแหล่งข้อมูลในการเขียนที่สำคัญที่สุด

ขอขอบพระคุณบริษัทผู้จัดพิมพ์ ซึ่งตอบแทนสังคมด้วยการยอมรับจัดพิมพ์หนังสือประเภทขายยากที่เสี่ยงต่อการไม่ได้กำไร กองบรรณาธิการและผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ทำให้เกิดหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาได้

และท้ายสุด ความดีจากหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขออุทิศให้แก่บิดา มารดา ครู อาจารย์ ผู้ป่วย ผู้ดูแลและครอบครัวของผู้ป่วย ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญที่สุด ผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของหนังสือเล่มนี้

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ
แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์

สารบัญ

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร	13
อาหารมีประโยชน์และหมู่อาหาร	14
การเลือกซื้อและการจัดเก็บอาหาร	20
อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง	25
ประเภทอาหารตามแพทย์/พยาบาลแนะนำ	30
อาหารปกติ/ธรรมดา	34
อาหารปกติ/ธรรมดา-ย่อยง่ายหรืออาหารช่วงพักฟื้น	39
อาหารย่อยง่าย-เส้นใยอาหารต่ำ	45
อาหารอ่อน	48
อาหารน้ำ/อาหารเหลว	55
อาหารทางสายให้อาหาร/สายยาง	59
อาหารให้พลังงานและปริมาณที่พอเหมาะ	73
อาหารรสจืด อาหารรสจัด อาหารเค็มจัด/อาหารเกลือโซเดียมสูง	
อาหารลดความเค็ม/อาหารเกลือโซเดียมต่ำ	97
อาหารที่เหมาะสมกับภาวะอาการต่าง ๆ สำหรับผู้ป่วย	105
อาหารในภาวะเจ็บช่องปาก/คอ กลืนเจ็บ/ติด	106
อาหารเมื่อไม่มีน้ำลาย/น้ำลายแห้ง/น้ำลายน้อย	109
อาหารก่อนการระคายเคืองและอาหารลดการระคายเคือง	
ต่อเยื่อในช่องปากในของอวัยวะ	113
อาหารเสาะท้อง อาหารป้องกันท้องเสีย/อาหารเมื่อท้องเสีย	
และอาหารเมื่อท้องผูก/อาหารป้องกันท้องผูก	115

อาหารในภาวะมีลมมากในท้อง ท้องอืด/ท้องเฟ้อ	120
อาหารสำหรับผู้มีทวารเทียม	123
อาหารในภาวะคลื่นไส้/อาเจียน	126
อาหารเมื่อรสชาติอาหารเปลี่ยน ไม่รู้รสชาติอาหาร หรือมีรสโลหะ	128
อาหารในภาวะมีไข้	131
อาหารบำรุงไขกระดูกและอาหารในภาวะซีด	133
อาหารในภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำหรือในภาวะร่างกาย มีภูมิคุ้มกัน/ต้านทานโรคต่ำ	136
อาหารบรรเทาอาการไอ	138
อาหารเมื่อมีอาการชัก	140
อาหารกระทบการทำงานของตับ ตัวเหลือง/ตาเหลือง	142
อาหารเมื่อมีอาการทางผิวหนัง	144
อาหารเมื่อปัสสาวะเป็นเลือด	145
อาหารเมื่ออุจจาระเป็นเลือด	147
อาหารในภาวะบวม	149

อาหารในกลุ่มโรคเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ และโรคไต	151
อาหารในโรคเบาหวาน	153
อาหารในโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ	154
อาหารในโรคไต	155

คำแนะนำสำหรับการบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ

ผัก ผลไม้ และเส้นใยอาหาร	158
นมและผลิตภัณฑ์จากนม	162

การบริโภคไข่	164
อาหารกลุ่มพฤษเคมีและนมถั่วเหลือง	166
อาหารเสริม	168
วิตามิน เกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระ	170
การดื่มน้ำ	177
อาหาร ผัก และผลไม้หมักดอง/แปรรูป บุหรี่ เหล้า และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	180
ชา กาแฟ และเครื่องดื่มกาเฟอีน โกโก้และช็อกโกแลต	182
อาหารมั่งสรีรติและอาหารแมคโครไบโอติกส์	184

อาหารสำหรับผู้ป่วยเด็กและผู้สูงอายุ 185

อาหารสำหรับผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง	186
---------------------------------	-----

อาหารสำหรับผู้สูงอายุโรคมะเร็ง	188
--------------------------------	-----

อาหารสำหรับผู้ป่วยในแต่ละช่วงการรักษา 190

อาหารเพื่อเตรียมตัวก่อนการรักษา	191
---------------------------------	-----

อาหารระหว่างการรักษา	201
----------------------	-----

อาหารช่วงพักฟื้น/ฟื้นฟูร่างกายภายหลังครบการรักษา	210
--	-----

อาหารในระยะยาวตลอดชีวิต	219
-------------------------	-----

อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย	223
--	-----

อาหารสำหรับผู้ป่วยในระหว่างการรักษาและอาหารในโรคมะเร็ง

ชนิดต่าง ๆ	225
------------	-----

โรคเนื้องอก/มะเร็งสมอง	226
------------------------	-----

โรคมะเร็งศีรษะและลำคอ	232
-----------------------	-----

โรคมะเร็งเต้านม	240
-----------------	-----

โรคมะเร็งปอด	247
โรคมะเร็งหลอดอาหาร	253
โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร	259
โรคมะเร็งตับ	265
โรคมะเร็งตับอ่อน	269
โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	274
โรคมะเร็งไต	281
โรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ	284
โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก	290
โรคมะเร็งระบบน้ำเหลือง	297
โรคมะเร็งกล้ามเนื้อ/กระดูก	304
โรคมะเร็งระบบโรคเลือด	308

วิธีเพิ่มความอยากอาหาร/เพิ่มการบริโภค หรือการบริโภค
ในภาวะเบื่ออาหาร

สรุปภาพรวม	319
คำศัพท์การแพทย์ในหนังสือเล่มนี้	321
บรรณานุกรม	324

บทนำ

มะเร็งเป็นโรคเรื้อรัง การรักษาไม่วิธีการซับซ้อนและต่อเนื่อง วิธีการสำคัญ คือ การผ่าตัด รังสีรักษา และยาเคมีบำบัด ซึ่งล้วนเป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดผลข้างเคียง/แทรกซ้อนต่อสุขภาพของผู้ป่วย ดังนั้น การรักษาให้ได้ผลและได้คุณภาพชีวิตที่ดี ผู้ป่วยต้องมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สิ่งสำคัญของการได้มาซึ่งสุขภาพ คือการบริโภคอาหารมีประโยชน์ และต้องบริโภคในปริมาณพอเหมาะ เพื่อช่วยซ่อมแซม/ฟื้นฟูเซลล์ปกติที่เสียหาย สึกหรืออักเสบ อันเป็นผลเกิดจากการรักษา เพื่อกองความแข็งแรงของร่างกาย และคงภูมิคุ้มกัน/ต้านทานโรค ไม่ให้เกิดการติดเชื้อแทรกซ้อน จนอาจนำไปสู่การเสียชีวิต

นอกจากนี้ การมีสุขภาพร่างกายอ่อนแอมีผลให้การรักษาไม่เป็นไปตามตารางการรักษาที่แพทย์กำหนด อาจต้องเลื่อน/ชะลอการรักษาออกไป เป็นผลให้ในระหว่างนั้นเซลล์มะเร็งกลับฟื้นตัว เกิดการเจริญเติบโตลุกลามรวดเร็วกว่าเดิม หรือเกิดการดื้อต่อรังสีและยาเคมีบำบัด ดังนั้น ในการรักษาควบคุมโรคมะเร็ง อาหารจึงเป็นอีกปัจจัยสำคัญต่อการเพิ่มโอกาสการรักษาและการควบคุมโรค

หนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องอาหาร ซึ่งผู้ป่วยควรบริโภคทั้งก่อนการรักษา ขณะ/ระหว่าง/ช่วงรักษา ในช่วงพักฟื้น/ฟื้นฟูร่างกายภายหลังครบการรักษา และในระยะยาวต่อเนื่อง (ภายหลังครบการรักษาทุกวิธีแล้ว) จนตลอดชีวิต รวมทั้งให้ผู้ป่วย ครอบครัว และผู้ดูแลผู้ป่วยสามารถใช้เป็นแนวทางหรือให้พอเห็นภาพของชนิด/ประเภทอาหาร/เครื่องดื่มปรุง และเมนู/รายการอาหารในแต่ละมื้อ แต่ละวัน ในการดูแลเรื่องอาหารให้กับผู้ป่วยได้อย่างครบถ้วน

ทุกหมู่อาหาร และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เมื่อผู้ป่วยเกิดภาวะอาการต่าง ๆ เช่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ท้องเสีย หรือเมื่อต้องการป้องกันการท้องเสีย โดยจัดแบ่งเป็นเรื่องต่าง ๆ รวบรวมประเภทหมู่อาหาร การเลือกซื้อ เพื่อให้ได้ของดี สด มีคุณค่าทางโภชนาการ วิธีทำความสะอาด ประเภอาหารตามแพทย์/พยาบาลแนะนำสำหรับผู้ป่วยในแต่ละช่วงการรักษา หรือเมื่อเกิดผลข้างเคียง/แทรกซ้อน เมื่อต้องการฟื้นฟูร่างกาย และในระยะยาวตลอดชีวิตหลังการรักษาครบทุกวิธีการแล้ว เช่น อาหารอ่อน อาหารน้ำ อาหารเสาะท้อง อาหารรสจืด อาหารโปรตีนสูง อาหารไขมันต่ำ และยังรวมถึงการเตรียมอาหารสำหรับผู้ป่วยที่จำเป็นต้องให้อาหารทางสายยางด้วย

ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงครอบคลุมเฉพาะเรื่องอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ในรูปแบบต่าง ๆ สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ เพื่อเตรียมตัวก่อนการรักษา ระหว่างการรักษา ในขณะเกิดผลข้างเคียง/แทรกซ้อนจากการรักษา ภายหลังครบการรักษาในระยะพักฟื้น/ฟื้นฟูร่างกาย ทั้งจากการผ่าตัด รังสีรักษา ยาเคมีบำบัด ยาฮอร์โมน ยารักษาตรงเป้า และในระยะยาวตลอดชีวิต (ภายหลังครบการรักษาทุกวิธีการแล้ว) และในแง่มุมมองอื่น ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง ที่ผู้เขียนเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ โดยมีการอ้างอิงเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง/สัมพันธ์กันเสมอเพื่อไม่ต้องกล่าวซ้ำ ดังที่หมายเหตุไว้ท้ายเรื่องว่า **อ่านเพิ่มเติมในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง* หรือ **อ่านเพิ่มเติมในเรื่องประเภทอาหารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง* เพื่อให้ผู้อ่านเปิดไปอ่านเพิ่มเติมในเรื่องที่ได้กล่าวแล้ว เพราะบ่อยครั้งต้องอ้างอิงเรื่องเดียวกันซ้ำไปมาในแต่ละโรค แต่ละเรื่อง แต่ละขั้นตอนการรักษา ทั้งนี้เพื่อประหยัดเนื้อที่การพิมพ์ อันเป็นเหตุให้หนังสือหนาเกินไปและมีราคาแพงขึ้น ซึ่งอาจลดความสะดวกในการอ่านหรือก่อความ-

รำคาญ เพราะต้องพลิกกลับไปกลับมา จึงขอภัยอย่างสูงต่อท่านผู้อ่าน ณ ที่นี้ด้วย

อนึ่ง หนังสือเล่มนี้ไม่ครอบคลุมเรื่องโรคมะเร็งในส่วนอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับอาหาร เช่น โรคมะเร็งคือโรคอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร มีกี่ชนิด ชนิดใดบ้าง อาการ การตรวจ วิธีรักษาเป็นอย่างไร ระยะโรคเป็นอย่างไร หรือรักษาแล้วมีโอกาสหายหรือไม่ ซึ่งเรื่องเหล่านี้ได้เขียนไว้แล้ว ในหนังสือเรื่อง “รู้ทันโรคมะเร็ง” เขียนโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์ จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์มติชน เมื่อปี พ.ศ. 2548 และไม่ครอบคลุมเรื่องการดูแลตนเองและการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งในเรื่องอื่นๆ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับอาหาร ทั้งนี้เพราะเรื่องเหล่านี้ได้เขียนไว้แล้ว ในหนังสือเรื่อง “อยู่กับมะเร็งอย่างเป็นสุข” เขียนโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์ ซึ่งจัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) ในปี พ.ศ. 2551

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร

ช่อด

อาหารมีประโยชน์และหมู่อาหาร

อาหารมีประโยชน์ คือ อาหารครบถ้วนทุกหมู่อาหารในปริมาณพอเหมาะ (ยกเว้น อาหารหมักดองทุกชนิด ทุกประเภท ทุกหมู่อาหาร) เป็นสิ่งจำเป็นมากในการรักษาโรคมะเร็ง เพื่อความแข็งแรงและฟื้นฟูร่างกายให้สามารถรับการรักษาได้อย่างต่อเนื่องตามตารางการรักษา รวมทั้งฟื้นฟูร่างกายให้กลับปรกติภายหลังครบการรักษาและในระยะยาว ภายหลังครบการรักษาทุกวิธีการแล้ว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ลดโอกาสเกิด/ลดความรุนแรงของผลข้างเคียง/แทรกซ้อนจากการรักษา

U.S. Department of Agriculture Center for Nutrition Policy and Promotion หรือ USDA แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ได้แนะนำว่า ในผู้ใหญ่ปรกติควรได้รับพลังงานจากการบริโภคอาหารทุกประเภทรวมกันประมาณวันละ 2,000 กิโลแคลอรี แต่ในระหว่างที่เจ็บป่วย ร่างกายจะใช้พลังงานน้อยลง แพทย์จึงมักแนะนำว่าควรได้รับพลังงานโดยรวมจากการบริโภคอาหารในระหว่างป่วย ประมาณวันละ 1,600-1,800 กิโลแคลอรี

ในเรื่องหมวดหมู่อาหารที่เป็นประโยชน์ของแต่ละประเทศ มักมีการแบ่งหมวดหมู่อาหารแตกต่างกันไป ขึ้นกับลักษณะอาหารหลักในประเทศนั้นๆ เช่น ในประเทศที่บริโภคนมเป็นอาหารหลัก จะจัดนมเป็นอาหารหลักอีกหมู่หนึ่งด้วย และยังมีการเสนอแนะว่าควรจัดน้ำดื่มเป็นอาหารอีกหมู่หนึ่ง

การเลือกซื้อและการจัดเก็บอาหาร

การเลือกซื้ออาหารและการจัดเก็บอาหารเป็นอีกสิ่งสำคัญ เพราะช่วยให้ได้อาหารสดใหม่ สะอาด คงคุณค่าทางโภชนาการ รสชาติดี ลดโอกาสติดเชื้อจากอาหาร คำนึงค่าต่อราคาและการบริโภค

การเลือกซื้ออาหาร

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย และเนื้อไก่

- ควรเลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่ฆ่าจากโรงฆ่าสัตว์ เพราะมีมาตรฐาน

ความสะอาดสูงกว่า

- ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่สถานที่ขาย คนขาย การจัดวาง หีบห่อ และเครื่องมือเครื่องใช้ในการจำหน่ายสะอาด

- ลักษณะเนื้อสัตว์ต้องไม่มีเม็ดสาจุ
- เนื้อสัตว์ต้องสด ไม่มีกลิ่นผิดปกติ

เนื้อหมู ควรมีสีชมพูอ่อน เนื้อมันขาว ไม่มีดำหนิ เช่นรอยชำ ถ้าเนื้อออกสีแดงอาจเป็นเนื้อหมูแก่ ถ้าสีแดงสดมากอาจใส่สารเร่งเนื้อแดง

เนื้อวัว ควรมีสีแดง ดูนิด เนื้อละเอียด ไขมันวัวควรเป็นสีเหลือง

เนื้อควาย สีแดงคล้ำกว่าเนื้อวัว เนื้อหยาบกว่า และมีไขมันเป็นสีขาว

เนื้อไก่ สดและคุณภาพดี คือมีเนื้อออกมาก ขามีเนื้อสีออกแดง

อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง

ผู้ป่วยโรคมะเร็งควรบริโภคอาหารอย่างไร ?

ภาพรวมของอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง คือ อาหารมีประโยชน์ ครบทั้ง 5 หมู่อาหาร ในปริมาณพอเหมาะ และดื่มน้ำสะอาด ได้แก่

- อาหารโปรตีน แหล่งอาหารสำคัญ คือ เนื้อแดง เบ็ด ไก่ ปลา อาหารทะเล ไข่ นม และถั่ว

- อาหารคาร์โบไฮเดรต แป้งและน้ำตาล แหล่งอาหารสำคัญ เช่น ข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ บะหมี่ เส้นสปาเกตตี ขนมปัง ซีเรียล ธัญพืช ต่างๆ น้ำตาล

- อาหารไขมัน แหล่งอาหารสำคัญ คือ ไขมันสัตว์ นม ไข่ และ น้ำมันพืช

- ผักชนิดต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งรวมของวิตามิน แร่ธาตุ และ เส้นใยอาหาร

- ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งรวมของวิตามิน แร่ธาตุ และ เส้นใยอาหาร

- ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว

(อ่านเพิ่มเติมในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อาหารสำหรับผู้ป่วย ในแต่ละช่วงการรักษา การดื่มน้ำ และ ประเภทอาหารตามแพทย์/พยาบาล แนะนำ)

อาหารที่ห้ามรับประทาน / อาหารแสลงมีอะไรบ้าง ?

ผู้ป่วยโรคมะเร็งสามารถรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ได้ทุกชนิด ไม่มีอาหารที่มีประโยชน์ชนิดใด เป็นอาหารแสลงหรืออาหารต้องห้าม ยกเว้นเมื่อมีอาการจากผลข้างเคียง/แทรกซ้อนจากการรักษา ซึ่งในภาวะนั้นๆ จำเป็นต้องปรับประเภทอาหาร เช่น ปรับจากอาหารปกติ/ธรรมดา เป็นอาหารอ่อน แต่ชนิดอาหารที่นำมาเป็นวัตถุดิบอาหารยังควรต้องคงคุณค่าให้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่

สิ่งที่ต้องงด

- บุหรี่
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
(อ่านเพิ่มเติมในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง)

สิ่งที่ต้องจำกัด

- ชา กาแฟ น้ำอัดลม และเครื่องดื่มกาเฟอีนทุกชนิด
- อาหารหมักดองทุกชนิด รวมทั้งผักดอง ผลไม้ดอง และเต้าหู้ยี้
- อาหารแปรรูปโดยใช้เกลือและ/หรือสารกลุ่มไนโตรซามีน เช่น

ไส้กรอกและแฮม

(อ่านเพิ่มเติมในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง)

อาหารที่ต้องควบคุม/จำกัดปริมาณเมื่อบริโภคอาหารได้ตามปกติ เพราะมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและโรคเรื้อรังต่างๆ คือ

- อาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัดและ/หรือเปรี้ยวจัด เพราะมีผลต่อระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย
- อาหารหวานจัด เพราะมีผลกระทบต่อการเกิดและการควบคุมโรคเบาหวานและโรคอ้วน

ประเภทอาหาร
ตามแพทย์/พยาบาลแนะนำ

 ชีแฮด

ประเภทอาหารตามแพทย์/พยาบาลแนะนำ หรือประเภทอาหารทางการแพทย์ หมายถึงประเภทอาหารต่าง ๆ ที่แพทย์/พยาบาล/โภชนากรแนะนำสำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งในระยะต่าง ๆ ทั้งก่อนการรักษา ระหว่างรักษา ช่วงพักฟื้น/ฟื้นฟูภายหลังครบการรักษา และระยะยาว ตลอดชีวิตภายหลังครบการรักษาทุกวิธีแล้ว

แพทย์/พยาบาลมักเป็นผู้แนะนำผู้ป่วยให้บริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ เพื่อให้เหมาะสมกับสุขภาพ/ร่างกายผู้ป่วยในช่วงหรือภาวะนั้น ซึ่งเป็นประเภทอาหารที่แพทย์/พยาบาล/โภชนากรใช้กันในโรงพยาบาล โดยมีโภชนากรเป็นผู้ปรุงอาหารให้กับผู้ป่วย ผู้ที่เข้าใจประเภทอาหารจึงอยู่ในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ โดยเฉพาะแพทย์/พยาบาลและโภชนากร แต่เมื่ออยู่บ้าน ผู้ป่วย/ผู้ดูแลต้องเป็นผู้ปรุงอาหารเอง ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันว่าแพทย์/พยาบาล/โภชนากรหมายความว่าอย่างไร เมื่อแนะนำให้ผู้ป่วยบริโภคอาหารประเภทนั้นๆ จึงขอกล่าวไว้ในเรื่องนี้

ในทางการแพทย์แบ่งอาหารเป็นหลายประเภท ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของผู้ป่วย โดยคำนึงถึงปัจจัยสำคัญหลายข้อ เช่น พลังงาน โดยรวมที่ผู้ป่วยควรได้รับ สารอาหารที่เป็นประโยชน์ เส้นใยอาหาร ความสามารถในการเคี้ยว/กลืนอาหาร ความสามารถในการย่อยอาหาร การเคลื่อนตัว/เคลื่อนไหว/บีบตัวของลำไส้ โรคในระบบทางเดินอาหาร ตั้งแต่ช่องปากไปจนถึงทวารหนัก

ประเภทอาหารที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง จะกล่าวในรายละเอียดแยกเป็นประเภท ดังนี้

- อาหารปกติ/ธรรมดา (regular or normal diet)
- อาหารปกติ/ธรรมดา-ย่อยง่ายหรืออาหารช่วงพักฟื้น (light or convalescent diet)
- อาหารย่อยง่าย-เส้นใยอาหารต่ำ (low residue diet)
- อาหารอ่อน (soft diet)
- อาหารน้ำ/อาหารเหลว (liquid diet)

- อาหารทางสายให้อาหาร/สายยาง
- อาหารให้พลังงานและปริมาณที่พอเหมาะ
- อาหารรสจัด อาหารรสจืด อาหารเค็มจัด/อาหารเกลือโซเดียมสูง
อาหารลดความเค็ม/อาหารเกลือโซเดียมต่ำ

อาหารหลักและมื้ออาหาร

อาหารหลัก หมายถึงอาหารมื้อสำคัญ 3 มื้อ ซึ่งให้พลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอต่อร่างกาย ได้แก่

มื้อเช้า อาหารมื้อหลักที่บริโภคในช่วงเวลาประมาณ 6.00-8.00 น.

มื้อกลางวัน อาหารมื้อหลักที่บริโภคในช่วงเวลาประมาณ 11.00-

12.30 น.

มื้อเย็น อาหารมื้อหลักที่บริโภคในช่วงเวลาประมาณ 17.00-

18.00 น.

นอกจากอาหารมื้อหลัก ยังมีอาหารมื้อต่างๆ อีก เช่น

อาหารว่าง หมายถึง อาหารเบาๆ (ปริมาณไม่มากและให้พลังงานน้อย) ไม่ใช่อาหารหลัก เป็นอาหารที่คนปกติบริโภคในช่วงเวลาประมาณ 14.00-15.00 น.

อาหารเสริมระหว่างมื้อ หมายถึง อาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก (ให้พลังงานน้อยกว่าอาหารหลัก) เป็นอาหารที่ไม่ใช่อาหารในภาวะปกติ เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยเมื่อบริโภคอาหารหลักได้น้อย แพทย์จึงแนะนำให้เพิ่มอาหารโดยการรับประทานให้บ่อยขึ้น แทรกระหว่างมื้อหลักทั้ง 3 มื้อ อาจเป็นทุก 1-2 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับว่าผู้ป่วยบริโภคอาหารมื้อหลักได้มากหรือน้อย เพื่อเมื่อรวมทั้งหมดแล้ว ผู้ป่วยยังคงได้สารอาหารเพียงพอความต้องการของร่างกาย อาหารเสริมระหว่างมื้ออาจเป็นอาหารอ่อน อาหารน้ำ/อาหารเหลว อาหารเสริมสำเร็จรูป อาหารว่าง นม นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เครื่องดื่มมีประโยชน์ชนิดต่าง ๆ ผลไม้ และน้ำผัก/น้ำผลไม้

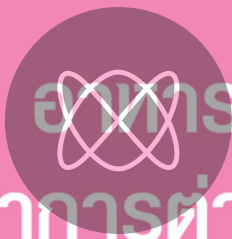
อาหารปกติ / ธรรมดา-ย่อยง่าย หรืออาหารช่วงพักฟื้น

อาหารปกติ/ธรรมดา-ย่อยง่ายหรืออาหารช่วงพักฟื้น (light diet or convalescent diet) คือ อาหารธรรมดาแต่ต้องเป็นชนิดปรุงสุก อาหารทุกชนิดต้องย่อยง่าย รสจืด งดเว้นอาหารเผ็ดทุกชนิด อาหารดิบ ผัก/ผลไม้สด ผัก/ผลไม้ตาก/อบแห้ง และอาหารเส้นใยอาหารสูง อาหารปกติ/ธรรมดา-ย่อยง่ายเป็นอาหารไม่ก่อการระคายเคืองต่อช่องปาก/คอ เยื่อภายในในอวัยวะในระบบทางเดินอาหารและกระเพาะปัสสาวะ เป็นอาหารที่อยู่ระหว่างอาหารอ่อนกับอาหารปกติ/ธรรมดา (หากเรียงลำดับตามลักษณะการย่อยจากย่อยง่ายที่สุด ได้แก่ อาหารน้ำ/อาหารเหลว อาหารอ่อน อาหารปกติ/อาหารธรรมดา-ย่อยง่าย และอาหารปกติ/ธรรมดา) จำนวนมื้ออาหารและการให้ปริมาณพลังงาน สัดส่วนอาหารเหมือนกับอาหารปกติ/ธรรมดา

อาหารปกติ/ธรรมดา-ย่อยง่าย จะใกล้เคียงกับอาหารปกติ/ธรรมดาเพียงแต่ย่อยง่ายกว่าตัววิธีปรุง หรือการเลือกวัตถุดิบอาหาร/เครื่องปรุงเป็นชนิดอาหารย่อยง่าย เช่น ข้าวสวยปกติเป็นอาหารปกติ/ธรรมดา แต่เมื่อเป็นอาหารปกติ/ธรรมดา-ย่อยง่ายคือข้าวแฉะ ส่วนอาหารอ่อนคือข้าวต้มเปื่อย และบ่อยครั้งที่อาหารปกติ/ธรรมดา เป็นอาหารชนิดเดียวกับอาหารปกติ/ธรรมดา-ย่อยง่าย เช่น ไข่ตุ๋น ไข่ น้ำ

ตัวอย่างรายการอาหารปรกติ/ธรรมดา-ย่อยง่าย 7 วัน

	มือเช้า (06.00–08.00 น.)	มือกลางวัน (11.00–12.30 น.)	อาหารว่าง (14.00–15.00 น.)	มือเย็น (17.00–18.00 น.)
จันทร์	ข้าวต้มปลา นมสด	ข้าวสวยหุงนิ่ม/และ ต้มจืดเต้าหู้หลอด หมูบด ต้นหอม ผัดบวบ หมูสับ ไข่ ไก่นึ่งเต้าเจี้ยว ขนมตาล หรือ ขนมหวานอ่อนนุ่ม (ไม่หวานจัด)	น้ำหวาน	ข้าวสวยหุงนิ่ม/และ ปลาผัดขึ้นฉ่าย ต้มจืดวุ้นเส้น หมูบด ดอกคะน้า ผัดเห็ดฟาง ไก่ แครีรอต ต้นหอม วุ้นน้ำเชื่อม หรือ ขนมหวานอ่อนนุ่ม (ไม่หวานจัด)
อังคาร	ข้าวต้ม ต้มจับฉ่าย เต้าหู้ ไข่เค็ม	บะหมี่เกี๊ยว หมูแดง (หันบาง) กวางตุ้ง มันแกวบวด หรือ ขนมหวานอ่อนนุ่ม (ไม่หวานจัด)	น้ำเก็กฮวย	ข้าวสวยหุงนิ่ม/และ ต้มจืดไข่เต้า หมู แครีรอต ผัดมะเขือยาว ไก่บด โหระพา ไข่ตุ๋น ขนมชั้น หรือ ขนมหวานอ่อนนุ่ม (ไม่หวานจัด)
พุธ	ข้าวต้มไก่ นมถั่วเหลือง	ข้าวสวยหุงนิ่ม/และ ต้มจืดผักกาดขาว หมูบด ผัดเต้าหู้แผ่น ไก่ ต้นหอม หมูต้มเค็มเบื่อย สาหร่ายยักข้าวโพด หรือขนมหวาน อ่อนนุ่ม (ไม่หวานจัด)	น้ำดอกคำฝอย	ข้าวสวยหุงนิ่ม/และ ต้มจืดกวางตุ้ง หมูสับ สับในไก่ต้มชุบ แครีรอต ผัดฟักทองใส่ไข่ มะละกอสุก หรือ ผลไม้สุกย่อยง่าย ตามฤดูกาล



ชีโยด

อาหารที่เพาะกับภาวะ
อาการต่างๆ สำหรับผู้ป่วย



อาหารก่อการระคายเคืองและอาหารลดการระคายเคืองต่อเยื่อบุภายในของอวัยวะ

อาหารก่อการระคายเคืองต่อเยื่อบุภายในของอวัยวะ

อาหารที่บริโภคบางชนิด บางประเภท อาจก่ออาการระคายเคืองต่อเยื่อบุภายในของอวัยวะที่ต้องสัมผัสกับอาหารนั้น ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม

อวัยวะที่สัมผัสอาหารโดยตรงและอาหารบางชนิดก่อการระคายเคืองต่อเยื่อบุภายใน ได้แก่ ช่องปาก/คอ โพรงคอหอย อวัยวะในระบบทางเดินอาหาร (ได้แก่ หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และทวาร) และกระเพาะปัสสาวะ (ส่วนประกอบของอาหารบางส่วนจะถูกขับออกทางน้ำปัสสาวะ จึงก่อการระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะปัสสาวะได้)

อวัยวะที่ได้รับผลกระทบโดยทางอ้อม คืออวัยวะที่ไม่ได้สัมผัสอาหารโดยตรง แต่การบริโภคอาหารที่ก่อการระคายเคืองอาจส่งผลกระทบต่อถึง ได้แก่ กล้องเสียง หลอดลม และการทำงานของปอด เช่น การบริโภคอาหารรสจัด ทำให้ระคายช่องคอ กระตุ้นให้หิมีเสมหะเพิ่มขึ้น เป็นสาเหตุหนึ่งของการไอ หรือการบริโภคกาแฟมาก ๆ ทำให้เกิดภาวะกรดไหลย้อนกลับเป็นสาเหตุหนึ่งของการอักเสบ ระคายในหลอดอาหาร และช่องคอ กระตุ้นให้เกิดอาการไอ



กินอย่างไรเมื่อเป็น **มะเร็ง**

รวบรวมความรู้และความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องอาหารและโภชนาการ

สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งโดยเฉพาะ

เนื้อหาในเล่มกล่าวถึงรายละเอียดของอาหารสำหรับกลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ

อาหารที่แพทย์/พยาบาลแนะนำ อาหารมีประโยชน์ อาหารที่ควรงด/หลีกเลี่ยง

อาหารที่เหมือนกับภาวะอาการต่าง ๆ ของผู้ป่วย อาหารในแต่ละช่วงของการรักษา

ด้วยวิธีต่าง ๆ รวมทั้งวิธีการเพิ่มความอยากอาหารให้แก่ผู้ป่วย

เพื่อให้ผู้ป่วยมีร่างกายที่แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในช่วงก่อนการรักษา

ระหว่างรับการรักษา หลังครบการรักษา และในระยะยาวตลอดชีวิตของผู้ป่วย



“แนวทางและวิธีการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
โดยตนเองและคนในครอบครัว
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด”

ISBN 978-974-212-768-8

ราคา 185 บาท

