กินถูกหลัก ช่วย "ตับ" แข็งแรง

รศ.พญ.ปรียานุช แย้มวงษ์
ภาควิชาอายุรศาสตร์
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ตับ เป็นอวัยวะสำคัญ และใหญ่ที่สุดของร่างกายที่**มีเพียงหนึ่งเดียว แต่มีหน้าที่สำคัญหลายอย่าง** ทั้งทำลายสารพิษต่างๆ ที่เข้าไป หรือสร้างขึ้นภายในร่างกาย ทำลายหรือทำให้ยาต่าง ๆ ออกฤทธิ์ดีขึ้น สร้างน้ำดี สารที่ทำให้เลือดแข็งตัว และฮอร์โมนหลายชนิด รวมทั้งมีบทบาทสำคัญต่อภูมิต้านทานของร่างกาย ควบคุมการเผาผลาญและสร้างสารอาหารหลาย ๆ ชนิด เช่น สร้างน้ำตาลกลูโคส กรดอะมิโนและโปรตีน ไขมันทั้งไตรกลีเซอไรด์และโคเลสเตอรอล ทำให้วิตามินทำงานได้ดีขึ้น และเป็นแหล่งสะสมวิตามินหลายชนิด

ตับจึง**เปรียบเสมือนแผนกพลาธิการของร่างกาย** เพราะควบคุมการใช้สารอาหารส่วนใหญ่ ดังนั้น**เมื่อตับทำงานไม่ปกติ จึงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้มาก และอาจเกิดอันตรายถึงชีวิตได้ การถนอมรักษาตับจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง**

แต่ถ้าป่วยแล้วล่ะ กินถูกหลักจะช่วยได้หรือไม่ อย่างไร

การกินอาหารถูกหลักในคนที่ป่วยเป็นโรคตับจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้นหรือไม่ ขึ้นอยู่กับโรคและระยะของโรค เช่น

- **ตับอักเสบจากสุรา** ถ้าขาดอาหารจะมีอัตราตายสูงกว่าคนที่ไม่ขาด และถ้าได้รับสารอาหารครบถ้วนในปริมาณเพียงพอ จะช่วยการฟื้นตัวของตับให้ดีขึ้นได้

- **ตับอักเสบจากไวรัสตับอักเสบ** ถ้าได้รับอาหารครบถ้วนในปริมาณเพียงพอ จะช่วยการฟื้นตัวของตับให้ดีขึ้นได้

- **ไขมันแทรกในตับ** ในขณะนี้ การลดอาหารและลดน้ำหนักเป็นวิธีเดียวที่ได้ผลในการลดปริมาณไขมันที่แทรกในเซลล์ตับ และลดความเสี่ยงของการเกิดตับแข็งตามมา

- **ตับแข็ง** มีการดัดแปลงสารอาหารบางอย่างที่จะลดอาการของคนที่ป่วยได้ เช่น ถ้าบวมหรือมีน้ำในท้อง ต้องลดเกลือโซเดียมและอาหารเค็ม ถ้ามีอาการหมดสติหรือซึมจากตับวาย การปรับปริมาณและประเภทของโปรตีน จะช่วยลดอาการของผู้ป่วยได้

- **มะเร็งตับ** ถึงแม้ว่าอาหารจะไม่แก้ไขโรคมะเร็ง แต่การกินอาหารให้ถูกหลักจะช่วย

เตรียมสภาพร่างกายของผู้ป่วยให้พร้อมรับการรักษาที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการผ่าตัด หรือการให้ยาอื่น ๆ

กินถูกหลัก ช่วยสร้างเสริมตับได้จริงนะ

ในภาวะปกติ :ไม่จำเป็นต้องเลือกกินอาหารแบบใดเป็นพิเศษเพื่อบำรุงตับ เพียงแค่กินอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างเหมาะสม และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลเสียต่อตับ ตามที่ได้กล่าวถึงไว้แล้วเท่านั้น

ในกรณีที่มีตับอักเสบ :หรือผู้ป่วยตับแข็งระยะต้น ๆ ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ เพื่อช่วยการซ่อมแซมตับและทำให้การฟื้นตัวดีขึ้น ป้องกันภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย ๆ ไม่จำเป็นต้องงดไขมัน

ยกเว้น มีอาการท้องอืดหลังกินอาหารมัน ๆ และไม่ต้องกินคาร์โบไฮเดรตเพิ่ม ในขณะที่มีตับอักเสบตามความเชื่อสมัยก่อน เพราะทำให้ผู้ป่วยส่วนหนึ่งมีไขมันชนิดไตรกลีเซอไรด์สูงขึ้นมากได้

ในระยะที่มีตับอักเสบ แพทย์อาจให้ผู้ป่วยกินวิตามินเสริม เพื่อช่วยในการซ่อมแซมตับ แต่ไม่ควรซื้อยาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกินเองในช่วงนี้ เพราะอาจมีผลข้างเคียงต่อการทำงานของตับได้

ถนอมตับไว้ไม่ให้สึกหรอก่อนวัย วิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันโรคที่ป้องกันได้ เช่น

- ฉีดวัคซีนป้องกันตับอักเสบ
- ระวังการกินยา หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อาจมีผลข้างเคียงต่อตับ
- งดหรือลดการดื่มสุรา
- งดกินปลาดิบ เพื่อป้องกันพยาธิใบไม้ในตับ
- ลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารซึ่งจะมี"อฟลาทอกซิน"ปนเปื้อน

สำหรับการกินอาหารเพื่อถนอมรักษาตับ ประเด็นที่สำคัญ คือ ป้องกันโรคอ้วนและหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงต่อเนื่องในปริมาณมาก ซึ่งอาจเป็นสาเหตุกระตุ้นให้มีไขมันแทรกในตับได้มากขึ้น

ฝากไว้อีกนิด "ตับ" เป็นอวัยวะที่สำคัญมากในการดำรงชีวิต และมีเพียงชั้นเดียว การถนอมรักษาตับเพื่อป้องกันตับแข็งและมะเร็งตับ จึงมีความสำคัญมาก และควรป้องกันตั้งแต่ยังไม่เกิดโรคจะดีกว่ารอให้เกิดปัญหาแล้วจึงมาดูแลค่ะ