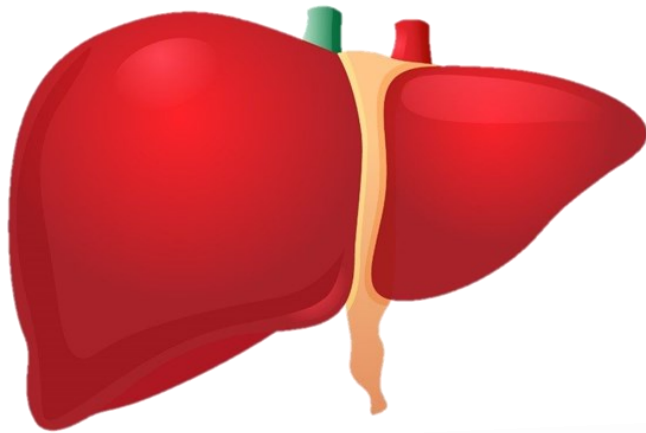




มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โภชนาการสำหรับ
ผู้ป่วยปลูกถ่ายตับ



ฝ่ายโภชนาการ
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

SIPi ND2001166

จัดทำโดย

นางสาวจุฑามาส เลิศล้ำ	นักวิชาการโภชนาการ
นางสาวภาณุจิรา นาคจ้อย	นักวิชาการโภชนาการ
นางสาวฐิติพร สุวรรณคาม	นักวิชาการโภชนาการ

ที่ปรึกษา

ผศ. นพ.ประวัฒน์ ไชลิตะมงคล	ประธานศูนย์ปลูกถ่ายตับศิริราช
ผศ. นพ.พรพจน์ เปรมโยธิน	รองประธานงานโภชนศาสตร์คลินิก
นางสาววชิราภรณ์ ตรีเย็น	หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2566

รหัสหน่วยงาน ND

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ.การพิมพ์ 2537



คลังข้อมูลสุขภาพศิริราช

โภชนาการสำหรับผู้ป่วยปลุกถ่ายตับ

ตับเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย ทำหน้าที่ กำจัดของเสียออกจากร่างกาย โดยเมื่อร่างกายย่อยและดูดซึมอาหารจากกระเพาะอาหารและลำไส้ สารอาหารและวิตามินล้วนถูกปรับเปลี่ยนดัดแปลงไปเป็นผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับร่างกาย และสะสมเป็นพลังงานเพื่อใช้ในคราวจำเป็น รวมทั้งกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย และผลิตน้ำย่อย เรียกว่าน้ำดี ย่อยสารอาหารจำพวกไขมันผ่านทางท่อน้ำดี เพื่อย่อยไขมันในลำไส้

การปลุกถ่ายตับ เป็นการรักษาผู้ป่วยโรคตับที่มีอาการของโรครุนแรงระยะท้าย ตับมีการทำงานน้อยลงมากและอาจเสียชีวิตในระยะเวลาอันสั้น เมื่อได้รับการปลุกถ่ายตับ จะทำให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้อีกครั้งอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

เนื่องจากผู้ป่วยที่ได้รับการปลุกถ่ายตับจะต้องรับประทานยากดภูมิคุ้มกันไปตลอดชีวิตเพื่อป้องกันภาวะปฏิเสธอวัยวะ ทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงจากการได้ยากดภูมิคุ้มกันดังกล่าว ผู้ป่วยจึงควรต้องมีความรู้และเข้าใจเพื่อที่จะปรับตัวและสามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด วิธีหนึ่งที่สำคัญในการดูแลตัวเองหลังการปลุกถ่ายตับคือการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ถูกหลักโภชนาการ และมีการจัดการอาหารอย่างปลอดภัย

แนวทางในการเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยปลุกถ่ายตับ

1. ยากดภูมิคุ้มกันมีผลข้างเคียงทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้น แม้ว่าผู้ป่วยจะไม่เคยเป็นโรคเบาหวานมาก่อน ดังนั้นผู้ป่วยที่ปลุกถ่ายตับควรควบคุมการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ และควรเลือกรับประทานอาหาร 5 หมู่ให้เหมาะสมกับสภาวะโรค

♦ อาหารประเภทข้าวและแป้ง ได้แก่ ข้าว แป้ง เส้นก๋วยเตี๋ยวต่างๆ ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เพราะอาหารกลุ่มข้าวและแป้งเมื่อรับประทานแล้วร่างกายจะเปลี่ยนแป้งให้เป็นน้ำตาล หากรับประทานในปริมาณที่มากเกินไปจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้ ดังนั้นผู้ป่วยควรรับประทานอาหารในหมวดข้าวและแป้งโดยการสลับชนิดอาหาร เช่นการรับประทานผักประเภทหัวบางชนิด อย่างเช่น ฟักทอง เผือก มันเทศ มันฝรั่ง ข้าวโพด หากรับประทานปริมาณประมาณ 1 ทัพพีตักข้าว ในมือนั้นควรลดปริมาณ ข้าวสวอยลง 1 ส่วน หรือ 1 ทัพพีเช่นกัน เพราะผักประเภทนี้เป็นผักกลุ่มที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง



แนะนำ ให้เลือกข้าวและแป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวมันปู เป็นต้น
หลีกเลี่ยง ข้าวและแป้งที่มีการหมักจากแป้งข้าวเจ้า เช่น ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ขนมจีน เป็นต้น

◆ อาหารประเภทเนื้อสัตว์

แนะนำ ให้เลือกเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา เนื้อหมูไม่ติดมัน เนื้ออกไก่ เป็ด หรือไก่ไม่ติดหนัง

หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์แปรรูป ไข่แดง เครื่องในสัตว์ อาหารทะเลจำพวกกุ้ง หมีกและหอยทุกชนิด เป็นต้น

◆ ผัก

แนะนำให้เลือกผักใบ เนื่องจากมีเส้นใยอาหารช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล และ คอเลสเตอรอลในเลือด สามารถรับประทานได้ในปริมาณไม่จำกัด

จำกัดปริมาณผักประเภทหัว เช่น ฟักทอง แครอท มันเทศ มันฝรั่ง เนื่องจากจะทำให้ มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง

◆ ผลไม้ รับประทานได้ ยกเว้นผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง เช่น ทูเรียน มะม่วงสุก องุ่น ลำไย ฯลฯ โดยเฉพาะในกรณีผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือดสูง

◆ นมและผลิตภัณฑ์จากนม

แนะนำให้เลือกนมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด ชนิดพร่องมันเนย

หลีกเลี่ยง นมเปรี้ยว โยเกิร์ต เป็นต้น

2. ยาควบคุมคุ้มน้ำตาลมีความเสี่ยงในการติดเชื้อต่างๆได้มากกว่าปกติ แนวทางการเลือกรับประทานอาหารแนะนำดังนี้

◆ งดการรับประทานหอยทุกชนิดและหลีกเลี่ยงอาหารทะเลที่อาจมีแบคทีเรีย ทำให้เกิดการติดเชื้อและอาหารเป็นพิษได้

◆ หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารหมักดองหรือดองเค็ม เนื่องจากมีปริมาณ โซเดียมสูงและมีการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย หากวัตถุดิบที่นำมาทำนั้นมีความ สะอาดไม่เพียงพอเช่นกะปิ ปลาร้า

◆ หลีกเลี่ยงผักผลไม้อบแห้ง เนื่องจากอาจมีสารอะฟลาท็อกซินปนเปื้อน

◆ หลีกเลี่ยงเบเกอรี่ ขนมปังสอดไส้ต่างๆ เช่นขนมปังสังขยา แอแคลร์ เนื่องจากมีการปนเปื้อนของจุลินทรีย์หลายชนิดซึ่งอาจทำให้ไส้ขนมเสียเร็ว หากจัดเก็บไม่ ถูกวิธี

◆ งดอาหารประเภทส้มตำ ยำ ลาบ เนื่องจากมีความเสี่ยงมีเชื้อแบคทีเรีย อาจทำให้ท้องเสียและติดเชื้อได้

◆ หลีกเลี่ยงอาหารเสริมโพรไบโอติก เพิ่มโอกาสเสี่ยงการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น ในผู้ป่วยหลังปลูกถ่ายอวัยวะ

◆ อาหารประเภทไข่ เนื้อไก่ ต้องปรุงให้สุกดี ไม่รับประทานไข่แบบยางมะตูม ไข่ดอง หรือเนื้อไก่ที่ไม่สุก เนื่องจากเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อซัลโมเนลลา(Salmonella) ที่พบได้ในสัตว์ปีก ทำให้เกิดการติดเชื้อในทางเดินอาหารและอาหารเป็นพิษได้

◆ หลีกเลี่ยง ผลไม้เปลือกบาง ผลไม้ที่กินทั้งเปลือก และผลไม้ที่มีรอยขีดข่วน เช่น แอปเปิ้ล พุทรา ชมพู่ องุ่น มะม่วงสุก เนื่องจากมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย

3. ยาและอาหารบางประเภทอาจมีผลต่อระดับยาคุมกำเนิดในเลือด ให้ระดับยาสูงขึ้นหรือลดลงได้

- ◆ งดผลไม้จำพวกเกรปฟรุต ส้มโอ ส้มเขียว ส้มซ่า ทับทิม รวมถึงน้ำผลไม้ที่มีส่วนผสมของเกรปฟรุตซึ่งมีผลต่อระดับยาคุมกำเนิดในเลือด
- ◆ **หลีกเลี่ยง** ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง ในกรณีที่มีภาวะโพแทสเซียมสูง เช่น มะละกอ กัลยัม ส้ม แก้วมังกร แคนตาลูป เป็นต้น

ผลไม้ที่มีผลต่อระดับยาคุมกำเนิด



เกรปฟรุต



ส้มโอ



ทับทิม



ส้มเขียว ส้มซ่า

ข้อแนะนำในการเลือกรับประทานอาหาร

1. อาหารประเภทไขมัน

แนะนำให้เลือกไขมันหรือน้ำมันที่ทำจากพืชในการปรุงประกอบอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก เป็นต้น

หลีกเลี่ยง ไขมันหรือน้ำมันที่ทำจากสัตว์หรือพืชบางชนิด เช่น กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู มาการีน เนยขาว เป็นต้น และใช้วิธีการปรุงอาหารโดยต้ม นึ่ง อบ แทนการทอด ผัด

2. **เครื่องปรุงรส** เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว น้ำตาล ควรใช้ในปริมาณที่พอเหมาะ **หลีกเลี่ยง** การใช้ผงชูรส ชุปก้อน ผงปรุงรสน้ำชูบ เพราะมีปริมาณโซเดียมสูง ทำให้ร่างกายสะสมน้ำมากขึ้น ส่งผลให้หัวใจและไตทำงานหนัก

หลีกเลี่ยง เครื่องปรุงประเภทถั่วลิสงป่น พริกป่น พริกไทย พริกแห้ง เพราะอาจมีสารอะฟลาท็อกซินปนเปื้อน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งโดยเฉพาะมะเร็งตับ

3. **อาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง** ควรตรวจสอบวันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ ลักษณะของกระป๋องที่ดีต้องเงางาม ไม่ขุ่นมัว ไม่มีร่องรอยถลอก ไม่โป่ง ไม่บวม ไม่บุบ และสังเกตความผิดปกติ หากอาหารมีกลิ่นผิดปกติให้งดรับประทาน

4. หลีกเลี่ยงชา กาแฟ เครื่องดื่มสมุนไพร แอลกอฮอล์

5. หลีกเลี่ยงขนมหวานเช่นทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนมและกับข้าวที่ทำจากกะทิ ควรรับประทานแต่น้อย

6. หลีกเลี่ยง เห็ดระโงก เห็ดไข่ห่าน เพราะมีพิษร้ายแรง ทำให้เซลล์ตับตาย

แบบแผนการบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยปลูกถ่ายตับ กระจายสัดส่วนต่อวัน

น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงานที่ควรได้รับ ต่อวัน (กิโลแคลอรี)	หมวดอาหาร				
		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	น้ำมัน (ช้อนชา)
40-50	1200-1500	6-8	8-10	3	3	4-5
50-60	1500-1800	8-10	10-12	3	3	5-6
60-80	1800-2400	10-15	12-16	3	3	6-8

คิดพลังงาน 30 กิโลแคลอรี/กิโลกรัม/วัน (C:P:F = 55:15:30)

ข้อแนะนำในการเตรียมปรุงประกอบอาหาร

1. ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนเริ่มเตรียม และประกอบอาหาร
2. หมั่นรักษาความสะอาดพื้นที่เตรียม และประกอบอาหาร รวมถึงอุปกรณ์ต่างๆ ภายในครัว
3. ผักที่จะนำมาใช้ในการปรุงประกอบอาหารควรต้องล้างให้สะอาด โดยเฉพาะผักที่ใช้ราก ต้องล้างเศษดินออกให้หมด (วิธีล้างผักแนะนำให้ใช้ผงฟู ครึ่งช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 10 ลิตร แช่ประมาณ 15 นาที)
4. เก็บอาหารในภาชนะที่มีการปิดผนึก ไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วและอาหารสด อยู่รวมกัน
5. แยกเขียงในการประกอบอาหารสุก ดิบ ไม่ให้ปะปนกัน และทำความสะอาด ทุกครั้งหลังใช้งาน
6. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง ใช้อุณหภูมิที่เหมาะสมกับอาหารแต่ละประเภท
7. เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม ไม่ทิ้งอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้ ณ อุณหภูมิ ห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง



ข้อแนะนำในการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้าน

1. ควรเลือกร้านอาหารที่ผลิตใหม่ๆ เลี่ยงอาหารประเภทข้าวแกงที่อาจทำ ค้างคืน เลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทบุฟเฟ่ต์ปิ้งย่าง อาหารญี่ปุ่นที่ปรุงประกอบ โดยไม่ผ่านความร้อน เช่น ซูชิ ซาซิมิ หากเป็นเมนูที่ปรุงสุกสามารถเลือกรับประทานได้
2. หลีกเลียงอาหารที่ไม่ร้อน อาหารร้อนควรเสิร์ฟพร้อม ปรุงสุกใหม่ อาหารเย็น ควรเสิร์ฟเย็น และไม่ควรรับประทานอาหารที่ซื้อหรือปรุงประกอบไว้ค้างมือ
3. ผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายตับไม่ควรดื่มน้ำผลไม้คั้นสดที่ขายอยู่ตามท้องตลาด หรือ เครื่องดื่มประเภทปั่นต่างๆ และหลีกเลี่ยงการรับประทานครึ่งนึ่งนอกบ้าน เนื่องจากเป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูงในการปนเปื้อนของเชื้อก่อโรคทางเดินอาหาร



SIRIRAJ

SIRIRAJ



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล