



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คำแนะนำการบริโภคอาหาร สำหรับเด็กโรคอ้วน



สาขาวิชาโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

SIPI PD2001161

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง

จัดทำโดย

นางสาวศุภวรรณ ขุนนางจำ : พยาบาลวิชาชีพ
นางสาวหทัยชนก ดิรพงศ์พร : นักวิชาการโภชนาการ

ที่ปรึกษา

รศ.พญ.นฤมล เต็นทร์พย์สุนทร : หัวหน้าสาขาวิชาโภชนาการ
นางเรณู วงษ์อาน : นักวิชาการโภชนาการ ผู้เชี่ยวชาญ ระดับ 9
สาขาวิชาโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
ตึกเจ้าฟ้ามหาจักรี ชั้น 8

โทรศัพท์ 02 419 7000 ต่อ 95674, 95974, 95701

ภาพประกอบโดย : สาขาวิชาโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2561

รหัสหน่วยงาน PD

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ.การพิมพ์ 2537



ผ่านพบสุภาพออนไลน์

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2561). การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของประชากร. พ.ศ. 2560 (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/สำรวจ/ด้านสังคม/พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร.aspx> [25 พฤษภาคม 2561]
2. รายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 สุขภาพเด็ก. (ออนไลน์) สืบค้นจาก : <https://www.hsri.or.th/researcher/media/printed-matter/detail/9588>
3. กรมอนามัย. (2558). กราฟแสดงการเจริญเติบโตตามเกณฑ์อายุ (ออนไลน์). สืบค้นจาก : http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=96 [25 พฤษภาคม 2561]
4. ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทยและราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. (2557). แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในเด็ก (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <http://www.pednutrition.org/article/แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในเด็กพศ-2557> [25 พฤษภาคม 2561]
5. นฤมล เต็นทร์พย์สุนทร. Obese children: consequent morbidities and management. ใน: ประพันธ์ อ่านเปรื่อง, พิมล ศรีสุภาพ, กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ, สุรัชย์ ลิขสิทธิ์วัฒนกุล, โสภภาพรณ เงินฉ่ำ (บรรณาธิการ). Practical Pediatrics for Practitioners. กรุงเทพฯ: ฮาซัน พรินต์ติ้ง จำกัด; 2553. หน้า 173-97.
6. ลัดดา เหมาะสุวรรณ.(2548). การให้อาหารเด็ก 1-5 ขวบ.ในสาหรี จิตตินันท์และลัดดา เหมาะสุวรรณ (บรรณาธิการ), แนะนำการอบรมเลี้ยงดูเด็ก จากแรกเกิดถึง 5 ปี (หน้า 131-146).กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร

8. การเพิ่มการรับประทานผักในอาหารทุกมื้อ เนื่องจากผักมีพลังงานต่ำ มีเส้นใยอาหารซึ่งจะทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว รับประทานอาหารอื่นได้น้อยลง และผักมีวิตามินและแร่ธาตุ



พฤติกรรมรับประทานอาหาร ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการปรับเปลี่ยนดังนี้

1. ผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง
2. การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้เหมาะสมโดยไม่มีการกักตุนน้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน
3. การให้กำลังใจและชมเชยเมื่อเด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
4. การไม่ให้อาหารเป็นรางวัลแก่เด็กที่มีภาวะอ้วน

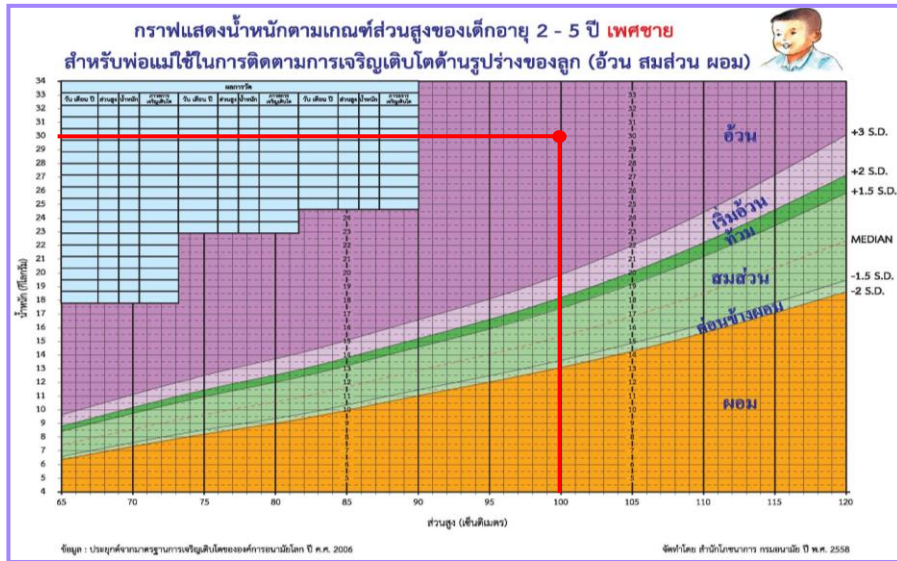
คำแนะนำการบริโภคอาหารสำหรับเด็กโรคอ้วน

โรคอ้วน คือ การสะสมของไขมันในปริมาณมากเกินไปในร่างกายจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพ โรคอ้วนเกิดจากการได้รับพลังงานจากการรับประทานอาหารมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย และมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อย โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ การเลี้ยงดูของครอบครัว และสิ่งแวดล้อม

การสำรวจเด็กไทยที่อ้วนในช่วงอายุ 1-2 ปีมีความเสี่ยงจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะอ้วนเป็น 2 เท่าของเด็กวัยเดียวกันที่ไม่อ้วน และถ้าเด็กยังคงอ้วนถึงอายุ 3-5 ปี โอกาสเติบโตเป็นผู้ใหญ่อ้วนเพิ่มขึ้นเป็น 8 เท่า (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2548)

เปรียบเทียบกับน้ำหนักที่ควรจะเป็นตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กที่อายุและเพศเดียวกัน

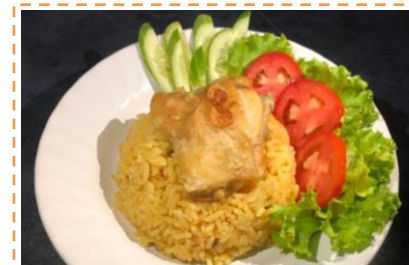
ตัวอย่าง เด็กชายเอ อายุ 5 ปี มีน้ำหนัก 30 กิโลกรัม, ส่วนสูง 100 เซนติเมตร
เมื่อเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต



การสำรวจพฤติกรรมบริโภคของเด็กไทย พ.ศ. 2560 พบว่า เด็กไทยอายุ 6-14 ปี บริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารประเภททอด รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เป็นจำนวนมาก และจากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 พบว่า เด็กไทยอายุ 6-14 ปี มีพฤติกรรมนั่งอยู่หน้าจอโทรทัศน์มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน และนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ อาจส่งผลให้เด็กเกิดโรคอ้วน

ภาวะแทรกซ้อนของโรคอ้วน

1. ผิวน้ำหนึบ: มีรอยสีดำคล้ำบริเวณคอ รักแร้ ขาหนีบ แสดงถึงความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน



ข้าวหมกไก่
481 กิโลแคลอรี



ข้าวราดผัดกระเพราไก่ ไข่ดาว
545 กิโลแคลอรี



ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่
603 กิโลแคลอรี



ผัดไทย
557 กิโลแคลอรี



สปาเกตตี้คาโบนาร่า
470 กิโลแคลอรี



ผัดมันกะโรนี
536 กิโลแคลอรี

7. การหลีกเลี่ยงอาหารจานเดียวที่มีไขมันและพลังงานสูง เช่น

หลีกเลี่ยง



ข้าวขาหมู
690 กิโลแคลอรี



ผัดซีอิ้ว
658 กิโลแคลอรี



ข้าวมันไก่
596 กิโลแคลอรี



ข้าวมันไก่ทอด
557 กิโลแคลอรี



ข้าวผัด
561 กิโลแคลอรี



ข้าวไข่เจียว
440 กิโลแคลอรี

2. ระบบทางเดินหายใจ: นอนกรน อาจมีการหยุดหายใจขณะหลับ เนื่องจากมีไขมันสะสมรอบทางเดินหายใจ ส่งผลให้มีออกซิเจนในเลือดต่ำ นอนหลับไม่สนิทในช่วงกลางคืน ทำให้ง่วงหลับช่วงกลางวัน เรียนไม่รู้เรื่อง สมาธิสั้น การรักษาประคับประคอง คือ ต้องใส่เครื่องช่วยหายใจขณะนอนหลับ



ผู้ป่วยใส่เครื่องช่วยหายใจแรงดันบวกเพื่อป้องกันการหยุดหายใจขณะหลับ

3. กระดูกและข้อ: สะโพก ต้นขาและเข่ามีการผิดรูปเนื่องจากน้ำหนักตัวที่มากเกินไปจนกดลงบนข้อและกระดูก ทำให้มีอาการปวดข้อ ทำเดินผิดปกติ ความยาวขาทั้งสองข้างไม่เท่ากัน การรักษาประกอบด้วย การใส่กายอุปกรณ์และการผ่าตัด



ผู้ป่วยขาโก่งเนื่องจากโรคอ้วน

4. ภาวะแทรกซ้อนอื่น: โรคไขมันในเลือดผิดปกติ ความดันเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ไขมันพอกตับทำให้ตับอักเสบและตับแข็ง โรคไต โรครังไข่เป็นถุงน้ำ ความดันในสมองสูงขึ้น การขาดแร่ธาตุและวิตามิน

การดูแลเด็กที่เริ่มอ้วนหรือเป็นโรคอ้วน

ประกอบด้วย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 ด้าน ได้แก่

1. การรับประทานอาหารให้เหมาะสม
2. การเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย
3. การลดพฤติกรรมเนือ่

โดยในเอกสารนี้ จะกล่าวถึงเฉพาะหัวข้อการรับประทานอาหารให้เหมาะสมเท่านั้น

การรับประทานอาหารให้เหมาะสม

มีหลักการ ได้แก่

- ก. การลดอาหารพลังงานสูง คือ อาหารที่มีส่วนประกอบของไขมัน น้ำตาล แป้ง
- ข. การลดอาหารและเครื่องปรุงที่มีเกลือ (หรือโซเดียม) สูง
- ค. การเพิ่มอาหารพลังงานต่ำ

การรับประทานอาหารให้เหมาะสม ประกอบด้วย

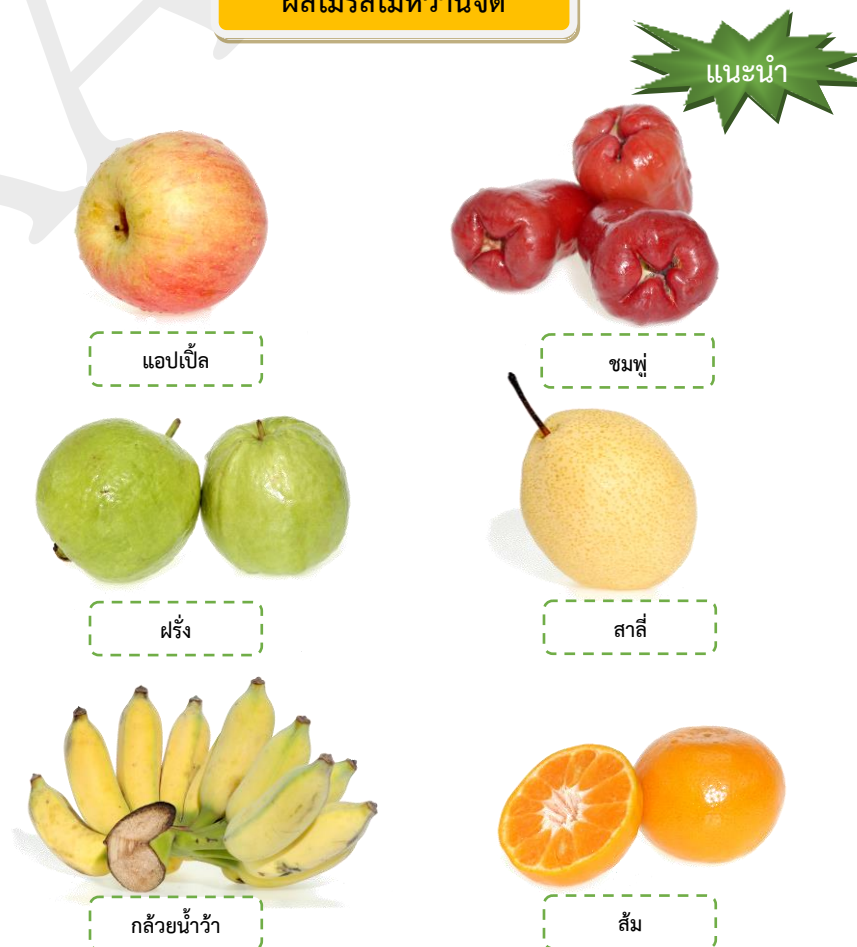
1. การหลีกเลี่ยงวิธีปรุงอาหารด้วยน้ำมันและไขมัน โดยเลือกใช้วิธีต้ม นึ่ง อบ ปิ้ง อย่าง แทนการทอด และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิ เนย และเนยเทียม เป็นส่วนประกอบ



เด็กควรเลือกรับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ ในปริมาณที่เหมาะสม เช่น นมรสจืดพร่องมันเนย นมรสจืดขาดมันเนย ขนมที่ไม่หวานจัด ไม่เค็มและไม่มันจนเกินไป ผลไม้สดรสไม่หวานจัด โดยไม่รับประทานเครื่องจิ้มต่าง ๆ เช่น น้ำตาลพริกเกลือ กะปิหวาน น้ำปลาหวาน ผงบัว เป็นต้น

ตัวอย่างอาหารว่างที่ควรรับประทาน

ผลไม้รสไม่หวานจัด



5. การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำชาเขียวพร้อมดื่ม และเครื่องดื่มที่มีการเติมน้ำตาลทราย หรือน้ำเชื่อม หรือนมข้นหวาน เป็นต้น



6. การหลีกเลี่ยงอาหารว่างที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ขนมหวาน ไอศกรีม ช็อกโกแลต มันฝรั่งทอด โดนัท พิซซ่า ขนมเค้ก ขนมปัง ผลไม้ดอง เป็นต้น



2. การลดการรับประทานไขมันจากนมและผลิตภัณฑ์จากนม โดยเลือกดื่มนมรสจืดพร่องมันเนยหรือนมรสจืดขาดมันเนย รวมทั้งโยเกิร์ตธรรมชาติ ชนิดไขมันต่ำและไขมัน 0% และหลีกเลี่ยงนมเปรี้ยว นมรสหวานและนมถั่วเหลือง เนื่องจากมีน้ำตาลสูง

ลดการรับประทานนมสดไขมันเต็ม



หลีกเลี่ยงนมเปรี้ยว นมรสหวานและนมถั่วเหลือง



เลือกรับประทานนมรสจืดพร้อมมันเนย นมรสจืดขาดมันเนย



เลือกรับประทานโยเกิร์ตธรรมชาติชนิดไขมันต่ำและไขมัน 0%



3. การเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดไขมันหรือมีไขมันต่ำ เช่น เนื้อไก่ส่วนอก ปลา หมูเนื้อแดง

ตัวอย่างเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ



4. การหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เช่น กุนเชียง ไส้กรอกหมู ไส้กรอกไก่ หมูยอ แฮม เบคอน ซีโรงหมูติดมัน เนื้อหมูติดมัน ไส้อั่ว และหลีกเลี่ยงการรับประทานหนังสัตว์

ตัวอย่างเนื้อสัตว์ไขมันสูง

