



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

# อาหารสำหรับผู้ป่วย

## โรคหลอดน้ำเหลืองรั่วในช่องเยื่อหุ้มปอด ช่องเยื่อหุ้มหัวใจ และช่องท้อง

(Chylothorax, Chylopericardium and Chylous ascites)



สนับสนุนการพิมพ์โดย  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

สาขาวิชาโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

SIPI PD2002162



## อ้างอิง

### จัดทำโดย

นางสาวศุภวรรณ ขุนนางจำ : พยาบาลวิชาชีพ

นางสาวหทัยชนก ตีรพงศ์พร : นักวิชาการโชนนาการ

### ที่ปรึกษา

รศ.พญ.นฤมล เต็มทรัพย์สุนทร : หัวหน้าสาขาวิชาโชนนาการ

นางเรณู วงษ์อาน : นักวิชาการโชนนาการ ผู้เชี่ยวชาญ ระดับ 9

สาขาวิชาโชนนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

ตึกเจ้าฟ้ามหาจักรี ชั้น 8

โทรศัพท์ 02 419 7000 ต่อ 95674, 95974, 95701

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2562

รหัสหน่วยงาน PD

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับสุขภาพออนไลน์

1. นฤมล เต็มทรัพย์สุนทร. โชนนาการในภาวะร่วของน้ำเหลืองไขมันปน. ใน: เรื่องวิทยุตันติแพทยากร, นฤมล เต็มทรัพย์สุนทร, ศิริनुช ชมโท. (บรรณาธิการ). โชนนาการเด็ก ร่วมสมัย 2015. กรุงเทพฯ: ป๊ออนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์; 2558. หน้า 45-60.

## เทคนิค

น้ำมันเอมซีทีต้องใช้ความร้อนต่ำ ดังนั้นควรต้ม/ลวก เนื้อสัตว์ ผัก ให้สุกก่อนนำมาปรุงอาหาร

## สิ่งที่ต้องงด ได้แก่

- เนื้อสัตว์ชนิดอื่นที่ไม่ใช่เนื้อไก่ส่วนอก
- เครื่องในสัตว์
- ไข่แดง อาหารที่มีผลิตภัณฑ์ของไข่แดง เช่น เต้าหู้ไข่ บะหมี่ ขนมปุยฝ้าย
- นมชนิดอื่นที่ไม่ใช่นมขาดมันเนย
- ผักจำพวกที่มีเมล็ด เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วลันเตา
- อาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์ของถั่วและธัญพืช เช่น วุ้นเส้น เต้าหู้ถั่วเหลือง ขนมต่าง ๆ (ขนมลูกเต๋า ขนมถั่วกวน ลูกชุบ)
- น้ำมันทุกชนิดที่ไม่ใช่น้ำมันทางการแพทย์ (น้ำมันเอมซีที)

## คำนิยาม

โรคหลอดเลือดหัวใจในช่องเยื่อหุ้มปอด ช่องเยื่อหุ้มหัวใจ หรือช่องท้อง คือภาวะที่มีการฉีกขาดของหลอดเลือด ทำให้น้ำเหลืองรั่วออกมาจากหลอดเลือด เข้ามาอยู่ในช่องเยื่อหุ้มปอด ช่องเยื่อหุ้มหัวใจหรือช่องท้อง ทำให้มีผลกระทบต่อปอดในด้านการหายใจ การบีบตัวของหัวใจ และการทำงานของระบบของระบบทางเดินอาหาร นอกจากนั้นยังส่งผลให้ร่างกายสูญเสียโปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ และเม็ดเลือดขาวออกมากับน้ำเหลืองนั้น

## หลักการรักษา

1. การระบายน้ำเหลืองที่รั่วออกจากช่องเยื่อหุ้มปอดช่องเยื่อหุ้มหัวใจ หรือช่องท้อง โดยแพทย์จะใช้เข็มดูดออกหรือใส่ท่อระบาย

2. อาหารเฉพาะโรค เนื่องจากน้ำเหลืองที่รั่วออกนอกหลอดเลือดประกอบด้วยกรดไขมันสายยาว ดังนั้นอาหารที่ผู้ป่วยรับประทานจึงต้องเป็นอาหารเฉพาะโรคที่มีกรดไขมันสายยาวในปริมาณน้อยลงหรือไม่มี โดยปรับให้เหมาะกับอายุและพัฒนาการในการเลี้ยงดูของผู้ป่วย ดังนี้

2.1 นม ต้องเลือกใช้นมขาดมันเนย (หรือเรียกว่านมไขมัน 0%) ซึ่งจะไม่มีการดไขมันสายยาว ขณะนี้มีจำหน่ายเป็นรูปแบบนมวัวชนิดเหลว 4 ยี่ห้อ คือ นมพาสเจอร์ไรส์ ได้แก่ ซีพีเมจิ ดัชมิลล์ และจิตรลดา นมสเตอริไรส์ ได้แก่ ตรามณี

### ตัวอย่างนมขาดมันเนย



นมพาสเจอร์ไรส์



นมสเตอริไรส์

แพทย์จะแนะนำให้มีการเติมน้ำมันทางการแพทย์ (ชื่อ น้ำมันเอ็มซีที, MCT oil) ลงในนมขาดมันเนย เพื่อชดเชยพลังงานที่ขาดหายไป ในนมขาดมันเนย ในสัดส่วน นมขาดมันเนย 100 มิลลิลิตร + น้ำมันเอ็มซีที 4 มิลลิลิตร

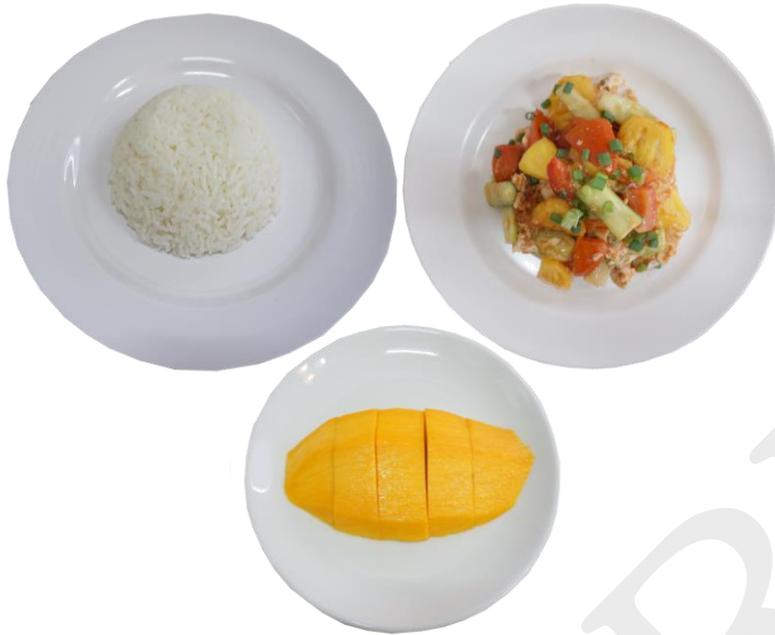
หมายเหตุ: การดัดแปลงสัดส่วนปริมาณของนมขาดมันเนยและน้ำมันเอ็มซีที และการเจือจางนม ขึ้นกับภาวะของผู้ป่วยแต่ละราย

### ตัวอย่างเมนูอาหาร



เมนู : ข้าวคลุกผัดกะเพราไก่ ไช้ขาวดาว เฉาก๊วยน้ำเชื่อม  
เทคนิค : ฟริกซีหนูเอาเมล็ดดอกและปรุงรสได้ด้วยเกลือ น้ำตาลทราย  
ใช้น้ำมันเอ็มซีทีในการผัดกะเพราและทำไช้ดาว  
ใช้เฉพาะไช้ขาวทำไช้ดาว  
ใช้เนื้อไก่ส่วนนอกที่ไม่ติดไขมันและไม่มีหนัง

## ตัวอย่างเมนูอาหาร



เมนู : ข้าว ผัดเปรี้ยวหวานไก่ มะม่วงสุก

เทคนิค : แต่งกวาและมะเขือเทศเอาเมล็ดออกและปรุงรสได้ด้วยเกลือ

น้ำตาลทราย ซอสมะเขือเทศ

ใช้น้ำมันเอ็มซีทีในผัดผัด

ใช้เนื้อไก่ส่วนอกที่ไม่ติดไขมันและไม่มีหนัง

2.2 อาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็ก มีส่วนประกอบ ดังนี้ : ข้าว เนื้อไก่ ส่วนหน้าอก (ไม่ติดไขมันและไม่มีหนัง) ไข่ขาว น้ำมันทางการแพทย์ (หมายถึง น้ำมันเอ็มซีที) ผักใบเขียว และผลไม้

## ตัวอย่างอาหารที่กินได้



เนื้ออกไก่



ข้าว เส้นหมี่



ไข่ขาว



นมจืดขาดมันเนย



ผักใบเขียว และผักที่ไม่มีเมล็ดหรือไม่กินเมล็ด



ผลไม้ไม่กินเมล็ด



น้ำมัน MCT

### ตัวอย่างเมนูอาหาร



เมนู : ข้าวสวย ไข่ลูกเขย แกงจืดผักตำลึงเนื้อไก่สับ  
เทคนิค : กินเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น  
ใช้น้ำมันเอ็มซีทีในการทอดไข่ลูกเขย  
ใช้เนื้อไก่ส่วนอกที่ไม่ติดไขมันและไม่มีหนัง

### ตัวอย่างเมนูอาหาร



เมนู : ก๋วยเตี๋ยวผัดไท สับปะรด  
เทคนิค : ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก ไม้ใส่ถั่วลิสง  
ใช้น้ำมันเอ็มซีทีในการผัดเส้นก๋วยเตี๋ยว  
ใช้เนื้อไก่ส่วนอกที่ไม่ติดไขมันและไม่มีหนัง

## ตัวอย่างเมนูอาหาร



เมนู : ข้าวสวย ลาบไก่ ผัดฟักทองใส่ไข่ขาว

เทคนิค : ประุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทราย มะนาว

ใช้น้ำมันเอมซีทีในการรวนไก่และผัด

ใช้เนื้อไก่ส่วนอกที่ไม่ติดไขมันและไม่มีหนัง

ใช้เฉพาะไข่ขาวในการผัดฟักทอง

## ตัวอย่างเมนูอาหาร



เมนู : เส้นหมี่ขาวน้ำใสใส่ไก่ฉีกและผักใบเขียว บัวลอยไข่ขาว

เทคนิค : ใช้น้ำมันเอมซีทีในการทำกระเทียมเจียว

ใช้เนื้อไก่ส่วนอกที่ไม่ติดไขมันและไม่มีหนัง

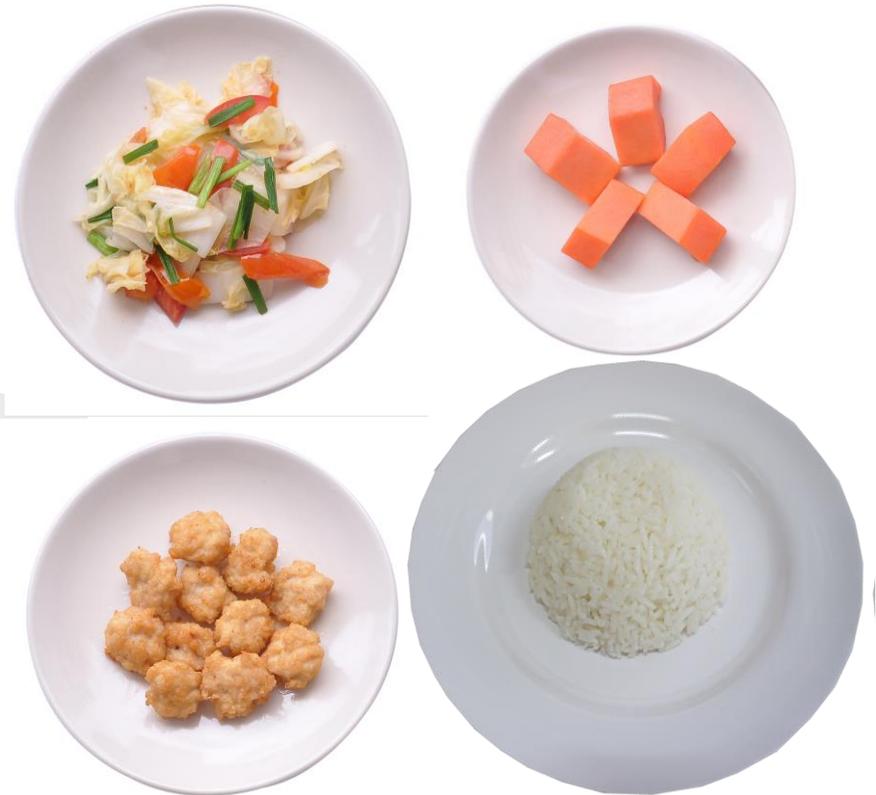
ในบัวลอยใช้นมสดขาดมันเนยแทนกะทิ และใช้เฉพาะไข่ขาว

### ตัวอย่างเมนูอาหาร



เมนู : ข้าวผัดไก่ใส่ไข่ขาว แองจิตผักรวมใส่ไก่สับ ชมพู  
เทคนิค : ใช้น้ำมันเอ็มซีทีในผัดข้าวผัด  
ไข่ไข่ขาวเท่านั้น

### ตัวอย่างเมนูอาหาร



เมนู : ข้าวสวย ผัดผักรวม เนื้อไก่บดทอด มะละกอ  
เทคนิค : ใช้น้ำมันเอ็มซีทีในการผัดผักและทอดไก่  
ใช้เนื้อไก่ส่วนอกที่ไม่ติดไขมันและไม่มีหนัง