

# อาหารสำหรับเด็กท้องผูก

(Foods for constipation) ข

รศ.พญ.รติมา เงินมาก

อาการท้องผูกนั้นเกิดได้หลายสาเหตุ เช่น สรีรวิทยาของร่างกาย อาจมีรูกันแคบ หรือไม่มีรูกัน ต่อมไร้ท่อผิดปกติ การกินยาบางอย่างที่ทำให้ลำไส้ทำงานน้อยลง เช่น ยานำรูงเลือด ยาลดกรดในกระเพาะอาหารที่มีเกลืออลูมิเนียม ยารักษาหืด เป็นต้น ความเครียด ถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา และอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดท้องผูกก็คือ เรื่องอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีกากใยอาหารน้อย

ดังนั้น หัวข้อที่จะกล่าวถึงในครั้งนี จะเป็นเรื่องการเลือกกินอาหารอย่างไรไม่ให้เกิดอาการท้องผูก



## การปรับอาหาร (dietary modification)

1. **เรื่องใยอาหาร** ซึ่งจะช่วยให้มีการเพิ่มการบีบตัวของลำไส้ใหญ่และเพิ่มปริมาณน้ำในอุจจาระจากการสร้างกรดไขมันห่วงสั้นได้ ทำให้ช่วยดึงน้ำเข้ามาในโพรงลำไส้ โดยมีการศึกษาว่าการได้รับใยอาหารน้อยสัมพันธ์กับภาวะท้องผูกได้ ซึ่งต้องกินให้ปริมาณที่เหมาะสม โดยได้คำนวณง่ายๆ จากสูตร อายุ (ปี) + 5 กรัมของใยอาหาร ก็จะได้ปริมาณใยอาหารที่ควรกิน แต่ถ้ากินมากกว่าปกติก็ได้ แต่ยังไม่มีการศึกษาที่พบว่า การเพิ่มปริมาณจะช่วยรักษาภาวะท้องผูกในเด็กได้ดีขึ้น อาหารที่มีกาก/ใยอาหารมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช ซึ่งข้อมูลชนิดของใยอาหารดังตารางท้ายบท

- **ลูกแพร์** เป็นผลไม้ที่มีเส้นใยอยู่มาก มีวิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระ
- **อัลมอนต์** จะช่วยบรรเทาอาการท้องผูก เช่นเดียวกับถั่วชนิดอื่น ถ้าไม่ชอบกินอัลมอนต์ สามารถกินเมล็ดพืชทดแทนได้
- **ถั่วเลนทิล** ให้โปรตีน และไฟเบอร์ ซึ่งเป็นไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้
- **สลัดมันฝรั่ง** มีเส้นใยที่สูง สามารถกินเปลือกมันฝรั่งได้
- **แตงโม** ทำให้ขับถ่ายได้ง่าย น้ำแตงโมช่วยกระตุ้นให้ขับถ่ายคล่อง
- **ข้าวโอ๊ต** ทำให้อุจจาระนุ่มทำให้ง่ายต่อการขับถ่าย
- **มะละกอ แก้วมังกร ราสเบอร์รี่ หรือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่** เช่น แบล็คเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่
- **ลูกพรุน** เพราะมีเส้นใยสูง และยังมีซอร์บิทอล ซึ่งเป็นยาระบายตามธรรมชาติ ทำให้ถ่ายอุจจาระคล่องสบายท้อง
- **โยเกิร์ต**
- **ผลไม้ที่มีคุณสมบัติช่วยระบายโดยธรรมชาติ** กินเป็นผลสดๆ ได้
- **ส้ม** ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ควรกินทั้งกากใยส้มจะได้ผลดีที่สุด หากกินเพียงน้ำส้มคั้นอาจจะไม่ดีไม่เท่ากินทั้งผล
- **ผักโขม** มีเส้นใย และแมกนีเซียม บรรเทาอาการท้องผูก
- **ถั่ว** เช่น ถั่วแดง มีเส้นใยเป็นสองเท่าของผัก
- **ขนมปังธัญพืช** การเพิ่มธัญพืชในอาหาร
- **บร็อคโคลี่** มีเส้นใยอาหาร และมีแคลอรีต่ำ





**2. ส่วนเรื่องการดื่มน้ำ** ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน ซึ่งปริมาณน้ำในแก้วเท่ากับ แก้วละ 250 ซี.ซี (มล.) หรือดื่มน้ำตามช่วงอายุที่ต้องการน้ำในแต่ละวัน ดังตารางที่ 1

ช่วงอายุ	ความต้องการน้ำ (มิลลิเมตร)/วัน
ทารก 0 - 5 เดือน	750 - 1,125
6 - 11 เดือน	800 - 1,200
เด็ก 1 - 3 ปี	1,000 - 1,500
4 - 5 ปี	1,300 - 1,950
6 - 8 ปี	1,400 - 2,100
วัยรุ่นผู้ชาย 9 - 12 ปี	1,700 - 2,550
12 - 15 ปี	2,050 - 2,550
15 - 18 ปี	2,250 - 3,375
วัยรุ่นผู้หญิง 9 - 12 ปี	1,600 - 2,400
12 - 15 ปี	1,800 - 2,550
15 - 18 ปี	1,850 - 2,775

ตารางที่ 1 ความต้องการน้ำของร่างกาย



3. **ควรดื่มน้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลซอร์บิทอล** ได้แก่ น้ำลูกพรุน น้ำลูกแพร์ และน้ำแอปเปิ้ล ส่วนน้ำผลไม้ชนิดอื่นไม่ได้ช่วยในเรื่องท้องผูกชัดเจน เพราะช่วยรักษาท้องผูกในการกและเด็กได้ เนื่องจากมีคุณสมบัติคล้ายกับ lactulose ซึ่งควรแนะนำให้ในเด็กที่อายุมากกว่า 4 - 8 เดือน ปริมาตรที่ให้ 2 - 4 ออนซ์ ของน้ำผลไม้ร้อยละ 100 ต่อวัน หรือ 60 - 120 มิลลิลิตร ต่อวัน และในเด็กอายุ 8 - 12 เดือนนั้น สามารถให้น้ำผลไม้ได้ถึง 6 ออนซ์ หรือ 180 มิลลิลิตร ต่อวันได้ แต่ไม่จำเป็นต้องให้ทุกวัน อาจให้ 1 - 2 สัปดาห์ต่อครั้งได้ และไม่ควรที่จะให้ดื่มน้ำผลไม้ปริมาณมาก
4. **เด็กไม่ควรดื่มน้ำกาแฟ** (เช่น ชา กาแฟ) และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม เพราะจะทำให้อุจจาระแห้ง
5. **ไม่ควรดื่มนมวัวปริมาณมากเกินกว่าความต้องการในแต่ละวัน** ซึ่งจะก่อให้เกิดอาการท้องผูกได้ เช่นในเด็กแรกเกิดถึงอายุ 6 เดือนปริมาณนม 700 มล.ต่อวัน, เด็กอายุ 7 - 12 เดือน ปริมาณนม 800 มล.ต่อวัน เป็นต้น
6. **ส่วนพรีไบโอติกส์และโพรไบโอติกส์ (prebiotics and probiotics)** นั้นยังไม่แนะนำให้ใช้รักษาอาการท้องผูกได้เพราะยังไม่มีข้อมูลเพียงพอในเด็กที่จะสนับสนุนว่ามีประโยชน์
7. **ในเด็กที่ไม่ชอบกินผักและผลไม้** นั้นควรเริ่มต้นเพิ่มปริมาณผักและผลไม้ครั้งละน้อย ๆ ก่อนและดื่มน้ำให้มากขึ้น เพราะถ้ากินปริมาณมากในระยะแรก อาจทำให้เกิดอาการท้องอืด แน่นท้อง หรือปวดท้องได้ ทำให้เด็กไม่สบายท้องและอาจจะไม่ยอมกินผักและผลไม้ต่อ
8. **อาจพิจารณาลองเปลี่ยนนมเป็นกลุ่ม extensive hydrolysate** เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ หากมีอาการดีขึ้นให้กินนม extensive hydrolysate ต่อไป ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นให้กลับมากินนมตามเดิม ในกรณีที่ไม่ได้แพ้นมวัว การเปลี่ยนนมมักไม่ช่วยทำให้อาการท้องผูกดีขึ้น





## ตาราง ปริมาณน้ำ โยอาหาร ของผลไม้ชนิดต่างๆ

ชื่อตัวอย่างผลไม้	ส่วนที่รับประทานได้		น้ำ (กรัม)	โยอาหาร (กรัม)
	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)		
แคนตาลูป (เขียว)	-	100	92	0.6
	ถ้า 15 ชิ้น	160	148	0.9
ตะขบ	-	100	76	6.3
	ถ้า 25 ผล	50	38	3.2
แตงโมกินรี	-	100	92	0.4
	ถ้า 10 ชิ้นพอคำ	140	128	0.5
แตงโมตอปีโต	-	100	92	0.3
	ถ้า 10 ชิ้นพอคำ	140	128	0.4
ฝรั่งกิมจู	-	100	90	3.1
	ถ้า 1/2 ผล	133	119	4.1
ฝรั่งเป็นสีทอง	-	100	89	3.3
	ถ้า 1/3 ผล	123	109	4.0
มะพร้าวอ่อน, ส่วนน้ำ	-	100	94	NA
	ถ้า 1 ผล	282	265	NA
มะพร้าวอ่อน , ส่วนเนื้อ	-	100	90	1.6
	ถ้า 1 ผล	93	84	1.5
มะม่วงเขียวเสวย (ดิบ)	-	100	78	2.0
	ถ้า 1/4 ผล	60	47	1.2
มะละกอแกงค้ำ	-	100	89	1.7
	ถ้า 8 ชิ้น	96	86	1.6
มะละกอฮอลแลนด์	-	100	89	1.7
	ถ้า 8 ชิ้น	96	85	1.7
มะละกอฮาวาย	-	100	86	1.9
	ถ้า 8 ชิ้น	96	83	1.8
แก้วมังกร	1 ผล	100		2.6
ลิ้นจี่-พันธุ์คอมพิวเตอร์	-	100	82	1.2
	ถ้า 10 ผล	80	66	0.9
ลิ้นจี่-พันธุ์จักรพรรดิ	-	100	82	0.5
	ถ้า 4 ผล	80	66	0.4
ลูกตาลอ่อน	-	100	89	1.9
	ถ้า 2 1/2 ผล	100	89	1.9

## ตาราง ตัวอย่าง ปริมาณใยอาหารใน ผัก และอื่นๆ

ชนิดของอาหาร	ปริมาณ	ใยอาหาร (กรัม)
ถั่วอบ	½ ถ้วยตวง	11
อัลมอนต์	½ ถ้วยตวง	8.7
ถั่วแดงหลวง	100	26.9
ข้าวกล้อง	100 กรัม	3.4
ข้าวขาว	100 กรัม	0.4
ข้าวโพดคั่ว	1 ถ้วยตวง	0.4
บลอคโคลี	½ ถ้วยตวง	3.2
แครอท	½ ถ้วยตวง	2.8
เห็ดสด	½ ถ้วยตวง	0.7
มะเขือเทศสด	1 ถ้วยตวง	2.0
มะระขี้้นก	1 ถ้วยตวง	4.4
สะเดา	1 ถ้วยตวง	4.4
ถั่วลันเตา	1 ถ้วยตวง	3.63
ถั่วฝักยาว	1 ถ้วยตวง	3.41
มะเขือปราง	1 ถ้วยตวง	2.96
หน่อไม้ฝรั่ง	1 ถ้วยตวง	2.3
ข้าวโพดอ่อน	1 ถ้วยตวง	2.14
กะหล่ำดอก	1 ถ้วยตวง	1.16

## ตาราง ตัวอย่างใยอาหารของจำพวกแป้ง ขนมัน

ชนิดของอาหาร	ปริมาณ	ใยอาหาร (กรัม)
มันฝรั่ง	1 ชั้นกลาง	15.2
ข้าวโอ๊ตบด	1 ถ้วย	4.0
ขนมปังขาว	1 ชั้น	0.6
ขนมปังโฮลวีต	1 ชั้น	1.9
มันกะโรนี	1 ถ้วย	2.5
ข้าวกล้อง	1 ถ้วย	3.5
ข้าวขาว	1 ถ้วย	0.6
สปาเกตตี้	1 ถ้วย	2.5



## บรรณานุกรม

1. โทชนบัญญัติ 9 ประการ : ธงโภชนาการ, รุจิรา สัมมะสุต, วารสารชมรมนักกำหนดอาหารปีที่ 20 - 25 ฉบับรวมเล่ม มกราคม - ธันวาคม 2543 - 2549
2. ปริมาณใยอาหาร น้ำตาล และแร่ธาตุในผลไม้. นันทยา จงใจเทศและคณะ, รายงานการศึกษาวิจัย กองโภชนาการ ปี 2552
3. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ 2546: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. What foods to eat for constipation. สุมาฏ เตชางาม, Ph.D, CDT. สถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล, สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย, 2555
5. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2015-2020 (PDF, 10.3 MB) . 8th ed. Published December 2015. Accessed May 1, 2018

6. Tabbers MM, Di Lorenzo C, Berger MY, Faure C, Langendam MW, Nurko S, et al. Evaluation and treatment of functional constipation in infants and children: evidence-based recommendations from ESPGHAN and NASPGHAN. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2014;58:258-74.

7. Bae SH. Diets for constipation. *Pediatr Gastroenterol Hepatol Nutr* 2014;17:203-8.
8. Sood M R, Hoppin A G. Patient education: Constipation in infants and children. Up to date 2019. Citation Apr 11, 2018.
9. [www.acfs.go.th](http://www.acfs.go.th). สารมาตรฐานสินค้าเกษตร และอาหารแห่งชาติ

