

ภาวะน้ำหนักตัวเกิน...ควบคุมอย่างไร

อ.นพ.พรพจน์ เปรมโยธิน

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คนที่มีน้ำหนักเกิน หรือที่เรียกว่า “อ้วน” จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต และเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ ที่จะตามมามากมาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ข้อเข่าอักเสบ โรคหัวใจขาดเลือด ฯลฯ

โรคอ้วนคนมักโทษกันว่าเป็นจากกรรมพันธุ์ แต่จริงๆ แล้วกรรมพันธุ์อาจมีส่วนบ้าง แต่การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ รวมไปถึงการขาดการออกกำลังกายก็มีส่วนสำคัญ มีส่วนน้อยที่อาจเกิดจากการที่มีฮอร์โมนผิดปกติ รวมทั้งจากโรคภายในร่างกาย หรือการกินยาในกลุ่มสเตียรอยด์ (ซึ่งอาจพบได้ในยาจีน ยาลูกกลอน หรือยาชุดบางชนิด)

กรณีเป็นโรคอ้วน และมีโรคแทรกซ้อน แพทย์อาจให้ยาช่วยลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นยาที่ทำให้สามารถควบคุมอาหารได้ดีขึ้นเพราะรู้สึกหิวน้อยลงหรือรู้สึกอิ่มเร็วขึ้น หรือยาที่ลดการดูดซึมไขมันจากอาหาร หรือหากมีโรคแทรกซ้อนที่รุนแรง อาจจะรักษาโดยการผ่าตัดให้กระเพาะอาหารเล็กลง ทำให้หลังผ่าตัดผู้ป่วยจะสามารถกินอาหารได้เพียงเล็กน้อยในแต่ละมื้อ น้ำหนักจึงลดลงได้ มีสุขภาพที่ดีขึ้น และมีชีวิตที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม หลังการผ่าตัดก็ยังคงต้องเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารไปตลอดชีวิตเช่นกัน

นอกจากนี้ยังมีการแนะนำให้กินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ หรือข้าวประมาณ ๑ ทัพพีต่อวัน โดยสามารถกินอาหารอื่นๆ ได้ตามต้องการที่เรียกกันย่อๆ ว่าอาหาร “โลว์คาร์บ” (Low carbohydrate diet) วิธีนี้พบว่าได้ผลดีในช่วงสั้น เพราะระยะแรกๆ น้ำหนักจะลดได้ดีกว่า การลดพลังงานทั่วไป แต่หลัง ๖ เดือนไปแล้ว พบว่าอัตราการลดน้ำหนัก เท่าๆ กับการกินอาหารพลังงานต่ำทั่วไป และมีปัญหาแทรกซ้อนได้มากกว่า จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนหากจะลดน้ำหนักโดยวิธีนี้

การลดน้ำหนักที่ได้ผลดีที่สุด ต้องทำร่วมกันระหว่างการควบคุมอาหารที่รับประทานเข้าไป กับการออกกำลังกาย หากทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งมักไม่ได้ผลดี ต้องมีความตั้งใจจริง ฝึกให้เป็นนิสัยที่ต้องทำทุกวัน สำหรับเทคนิคช่วยให้ควบคุมน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

๑. กินอาหารให้ครบทั้ง ๓ มื้อ และเป็นเวลา ควรดื่มน้ำระหว่างมื้อ ถ้าหิวให้ดื่มเครื่องดื่มที่ไม่ให้พลังงาน เช่น น้ำเปล่า น้ำสมุนไพร เช่น น้ำตะไคร้ น้ำใบเตย (ไม่ต้องเติมน้ำตาล) จะลดความรู้สึกหิวลงได้
๒. ห้ามอดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เพราะอาจจะทำให้กินมากขึ้นในมื้อต่อไป
๓. ปริมาณอาหารควรจัดให้สมดุลตลอดวัน ทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น โดยเฉพาะควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารหลัง ๖ โมงเย็น หรือช่วงกลางคืน

๔. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์ก็ให้พลังงานไม่น้อยเลยทีเดียว คือ ๑ กรัม ให้พลังงาน ๗ แคลอรี และแอลกอฮอล์กระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร แอลกอฮอล์ยังให้พลังงานเพียงอย่างเดียวโดยไม่ให้สารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลย

๕. ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองในการดื่มเครื่องดื่มโดยไม่ต้องเติมน้ำตาลหรือสารให้ความหวาน เนื่องจากน้ำตาลกระตุ้นให้เกิดการรับประทานมาก เช่นเดียวกับสารที่ให้รสหวาน

๖. ไม่ควรรีบกินอาหาร ควรเคี้ยวช้าๆ การกินเร็วจะทำให้กินอาหารมากเกินไป

๗. ควรคำนึงอยู่เสมอว่า การกินทุกครั้งไม่ใช่เพราะความอยากอาหาร แต่กินเพราะร่างกายจำเป็นต้องใช้พลังงานและสารอาหารในการดำรงชีวิต อันก่อให้เกิดสุขภาพดี

คนที่อ้วน การลดน้ำหนักจะทำได้ยาก ดังนั้นทางที่ดีที่สุด คือคอยเฝ้าระวังน้ำหนักตัว อย่าปล่อยให้ อ้วน โดยการระวังเรื่องอาหารที่ ร่วมกับการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เป็นการป้องกันซึ่งดีกว่ามาแก้ไขทีหลัง