



ดูแลเด็กอ้วนอย่างไรให้สุขภาพดี

รศ.พ.ญ. ลัดดา เหมาะสุวรรณ

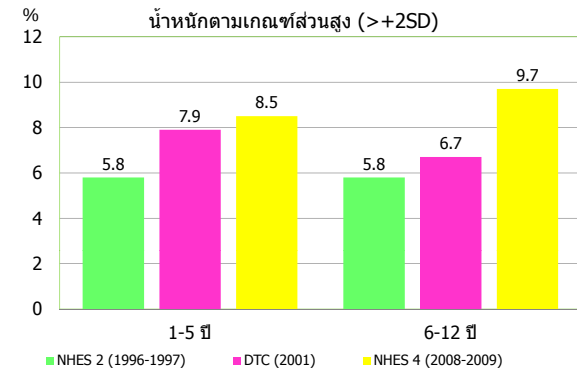
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

การประชุมขับเคลื่อนนโยบาย

ลดอ้วนไร้พุง ... ภาครัฐร่วมใจเพื่อคนไทยสุขภาพดี

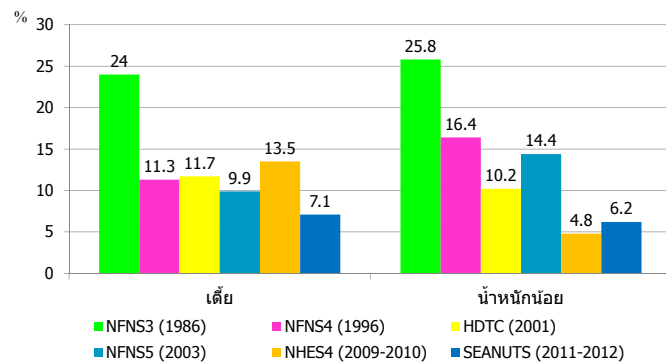
28 มีนาคม 2556

แนวโน้มภาวะอ้วนของเด็กไทย (2529-2552) ใช้เกณฑ์อ้างอิงของเด็กไทย พ.ศ. 2542



ลัดดา เหมาะสุวรรณ

แนวโน้มภาวะโภชนาการของเด็กปฐมวัยไทย (2529-2555) ใช้เกณฑ์องค์การอนามัยโลก



ลัดดา เหมาะสุวรรณ

อ้วนแล้ว..ไม่ดีอย่างไร

ลัดดา เหมาะสุวรรณ



ผลของโรคอ้วนในเด็ก

- นอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับ → สมาธิสั้น ผลการเรียนรู้ตก หัวใจและปอดทำงานหนัก
- ขาโก่งหรือขาโก่งผิดปกติ
- โรคเบาหวานชนิดที่ 2
- ความดันโลหิตสูง
- ไขมันในเลือดสูง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- เสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กและวิตามินต่างๆ

ลัดดา เหมะสุวรรณ

เด็กอ้วน

มีสมรรถภาพทางกายต่ำ

เด็กที่มีน้ำหนักเกิน

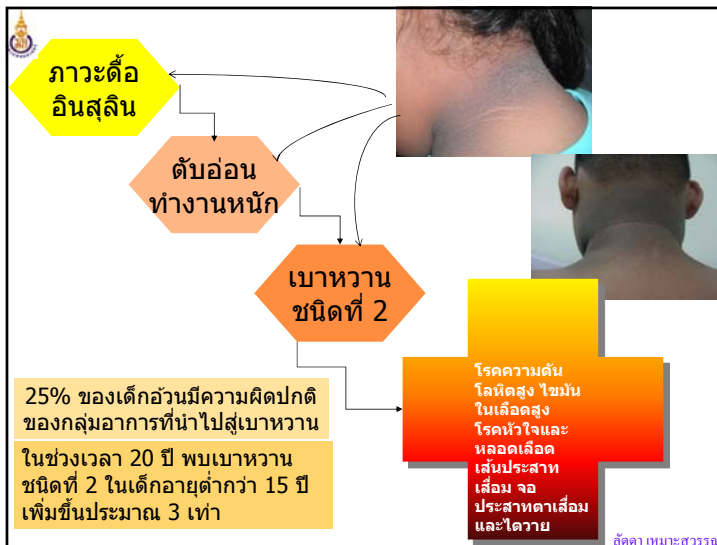


มีผลการเรียนด้อยกว่าเด็กที่มีน้ำหนักปกติ

เด็กที่อ้วนขึ้นในช่วง 2 ปีที่ติดตาม

มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่าเด็กที่ไม่อ้วน

ลัดดา เหมะสุวรรณ



เด็กอ้วน

ผู้ใหญ่อ้วน

อ้วนในวัยเด็ก

30%
เสี่ยง
2 เท่า

อ้วนในวัยรุ่น

เสี่ยง
6 เท่า
80%



- เบาหวาน
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ความดันโลหิตสูง

ลัดดา เหมะสุวรรณ

รู้ได้อย่างไรว่าอ้วนแล้ว

สัตดา เหมะสุวรรณ

สำหรับผู้ใหญ่ - รู้ได้อย่างไรว่าอ้วนแล้ว

ดัชนีมวลกาย

= น้ำหนัก (กก.)/ส่วนสูง² (ม.)

< 18.5 = ผอม

18.5-**24.99** = ปกติ

25 - 29.9 = น้ำหนักเกิน, เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน

>=30 = อ้วน

รอบเอว

ผู้ชาย 90 ซม./36 นิ้ว

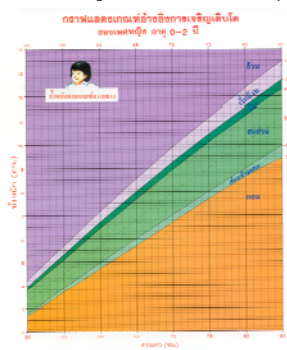
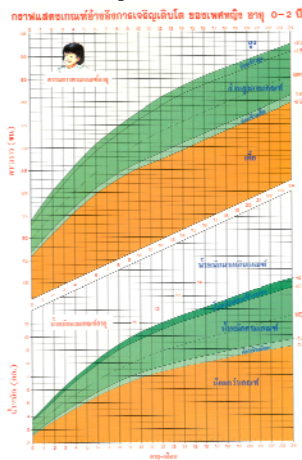
ผู้หญิง 80 ซม./32 นิ้ว

สำหรับชาวเอเชีย
23-24.99 น้ำหนักเกิน
เสี่ยงโรคอ้วน
>25 อ้วน



สัตดา เหมะสุวรรณ

วิธีวินิจฉัย: น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนสูงต้องเป็นไปตามเกณฑ์หรือสูงกว่าเกณฑ์อายุ

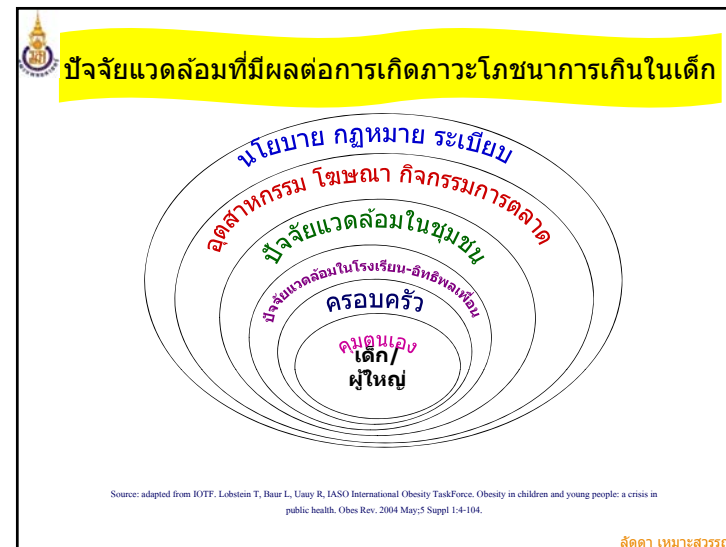
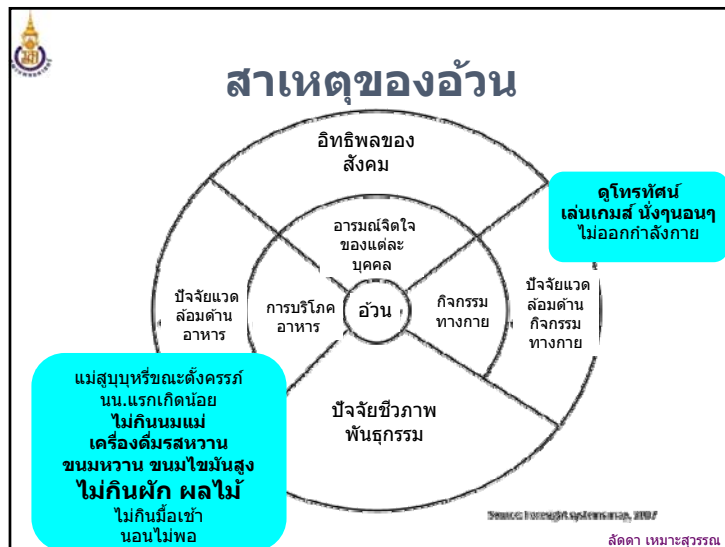


- ต้องประเมินส่วนสูงร่วมกับน้ำหนักเสมอ
- เด็กที่น้ำหนักมากหรืออ้วนแต่เตี้ย ต้องปรึกษาแพทย์

สัตดา เหมะสุวรรณ

ทำไมคนเราถึงอ้วน

สัตดา เหมะสุวรรณ



♥ ดูโทรทัศน์ 1 ชม. ทุกวัน เพิ่มความเสี่ยงโรคอ้วน 12%

♥ ออกกำลังกายจนเหนื่อยหายใจเร็ว 1 ชม. ทุกวัน ลดความเสี่ยงโรคอ้วน 10%

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- เติบโตสูงสมวัย
- หัวใจและปอดแข็งแรง
- กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง
- อาจทำให้ความจำดีและเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้

ลัดดา เหมาะสุวรรณ

อ้วนแล้วจะทำอย่างไรดี

ศักดิ์ดา เหมะสุวรรณ

เปลี่ยนจากทอด เป็น ต้ม นึ่ง ตุ่น ย่าง ลด
ได้ 50-200 แคลอรี

150

85

ใช้น้ำมันหรือกะทิ แคลอรี ไม่ใช้น้ำมันหรือกะทิ แคลอรี

ไข่ดาว 1 ฟอง	128	ไข่ต้ม 1 ฟอง	85
ไข่เจียว 1 ฟอง	150	ไข่ตุ๋น 1 ฟอง	85
ปลาทอด 1 ตัว (ขนาดเท่าปลาหุ)	250	ปลาย่าง	121
อกไก่ทอด 1 ชิ้น (ขนาดกลาง)	325	อกไก่ย่าง	135
พะแนงไก่ 1 ทัพพี	175	ต้มยำไก่ 1 ทัพพี	150

ศักดิ์ดา เหมะสุวรรณ



ลดน้ำหนักได้ร้อยละ 5-10
ได้ประโยชน์ในการลดความเสี่ยงต่อ
เบาหวานประเภท 2 และโรคหัวใจและหลอดเลือด

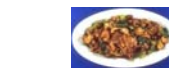
น้ำหนักตัวลดลง ปีละ 10 กก.

ลดอาหารที่รับประทานลงวันละ 200 แคลอรี

ศักดิ์ดา เหมะสุวรรณ



อาหารจานเดียว



ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วหมู

680 kcal



ข้าวมันไก่ทอด

690 kcal



ข้าวหมูแดง

500 kcal



เส้นหมี่สุกชיןน้ำ

200 kcal



ข้าวหน้าไก่

380 kcal



ข้าวฮั่ว

300 kcal

หน่วยโภชนาการเด็ก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์
โปรตีน 7 กรัม

ไขมัน 5 กรัม = 73 กิโลแคลอรี

ไขมัน 8 กรัม = 100 กิโลแคลอรี

ไขมัน 3 กรัม = 55 กิโลแคลอรี

ลัดดา เหมาะสุวรรณ

ข้าว-แป้ง

ผลไม้

ผัก

นมและผลิตภัณฑ์

ขนม-อาหารว่าง

ทางเลือกของหนู

มีดาวกี่ดวงคะ?

ประไพศรี สิริจักรวาล & อรุพร จิตต์แจ้ง

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์ฯ, สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, มูลนิธิสารอาหารแห่งชาติ

ไม่ควรกินน้ำตาลทรายเกินวันละ 6 ช้อนกาแฟ

นมจืด 1 กล่อง
ไม่มีน้ำตาลทราย
ให้แคลเซียม 25-30%

นมหวาน 1 กล่อง
มีน้ำตาล 2.5 ช้อนกาแฟ

นมเปรี้ยว 1 กล่อง
มีน้ำตาล 6 ช้อนกาแฟ

น้ำอัดลม 1 กระป๋อง มี
น้ำตาล 6-7 ช้อนกาแฟ

แคลเซียม 0%

เครื่องดื่มช็อคโกแลต 1 แก้ว/
กล่องมีน้ำตาล 3 ช้อนกาแฟ

น้ำผลไม้ 1 กระป๋องมี
น้ำตาล 3-6 ช้อนกาแฟ

ขนมอบกรอบ 1 ซองเล็ก มี
น้ำตาลทราย 1/2 - 4.5 ช้อน
กาแฟ

นโยบายกระตุ้นขีดความสามารถที่ดีกว่า

ลัดดา เหมาะสุวรรณ

ลดหวาน มัน เค็ม

เค็มเค็มผักผลไม้

เปลี่ยนจากทอด เป็น ต้ม
นึ่ง ดูนั้ ย่าง ลดได้ 50-
200 กิโลแคลอรี

ดื่มน้ำเปล่า
ดื่มนมจืด
ไขมันต่ำ

น้ำตาลไม่เกินวันละ 6
ช้อนกาแฟ

ลัดดา เหมาะสุวรรณ



คำแนะนำการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

เพื่อสุขภาพของระบบหัวใจและหายใจ

สำหรับโรงเรียน

- ออกกำลังกายเต็มที่ในช่วงเวลาพักกลางวันอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง
- เพิ่มกิจกรรมอีกวันละ 15 นาที

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครองและครอบครัว

- สนับสนุนให้บุตรหลานทำกิจกรรมทางกายทุกประเภทอย่างน้อย 20 นาทีทุกวัน
- วันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุดเพิ่มเวลา

อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน

กองออกกำลังกาย กระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

คำแนะนำ

- อาหารเช้า - อาหารมื้อสำคัญสำหรับสมอง
- อยาอดอาหาร กินให้ครบ 3 มื้อ
- เคี้ยวช้าๆ วางช้อนทุกคำ
- ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น เกลือ น้ำปลา
- อาหารธาตุเหล็กสูง - เลือด ดับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว เด็กควรได้รับดับ 1/4 ช้อนกินข้าว หรือเลือดสัปดาห์ละครั้ง
- นอนวันละ 9-10 ชม.

ลัดดา เหมาะสุวรรณ

204 กิโลแคลอรี = เดินเร็ว 30 นาที

360 กิโลแคลอรี = วิ่ง 35 นาที

200 กิโลแคลอรี ทำงานบ้าน 30 นาที

275 กิโลแคลอรี = ว่ายน้ำ 30 นาที

ลัดดา เหมาะสุวรรณ



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ❖ **ตั้งเป้าหมาย (Goal setting)** SMART: small, measurable, achievable, recorded & timed
- ❖ **บันทึกอาหาร** กิจกรรม และความรู้สึก (Self monitoring)
- ❖ **หาสิ่งยั่วยุ** เช่น รูปคนอ้วน เก็บขนม/ของกินให้พ้นสายตา (Stimulus control)
- ❖ **ปรับเปลี่ยน** เช่น กินและเคี้ยวช้าๆ ลดปริมาณ แบ่งเพื่อน (Changing eating behavior)
- ❖ **ให้รางวัล** กับพฤติกรรมใหม่ที่ดียิ่งเกิดขึ้น แต่ต้องไม่ใช่อาหาร แรงเสริมที่สำคัญคือ ความภูมิใจในตนเอง (Reinforcement)
- ❖ **พัฒนาทักษะในการแก้ปัญหา** ฝึกวางแผนก่อนไป ช้อปปิ้ง งานเลี้ยง (Cognitive behavioral technique)

ลัดดา เหมาะสุวรรณ



เลี้ยงลูกอย่างไร ให้ไกลโรคอ้วน

8 คำคาถา "ไกลโรคอ้วน"

- ไม่กินจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร
- ไม่สะสมขนม นม อาหารไว้ในบ้าน
- กินผักและผลไม้เป็นนิสัยแทนการกินขนมและของว่างอื่น ๆ ที่อาจทำให้อ้วนได้
- มีวินัยในการกิน กินอาหารเป็นเวลา ตักอาหารให้พอดี เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

ลัดดา เหมาะสุวรรณ



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ❖ **ให้สัญญา** กับตนเอง หรือผู้ที่มีความสำคัญกับตนเอง (Behavioral contracting)
- ❖ **กำลังใจจากคนในครอบครัว** ทุกคนในครอบครัวให้กำลังใจ กินอาหารเหมือนกันและทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน ให้แรงเสริมทางสังคม เช่น การชมเชย (Social support)
- ❖ **หาแรงจูงใจ** เช่น อยากเป็นนักกีฬาเก่งๆ รูปนักกีฬา/ดาราที่เป็นคนโปรด
- ❖ **ปรับเปลี่ยนความคิด** เปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวกสร้างความมั่นใจในตัวเอง ไม่เพ่งเล็งที่น้ำหนักตัวซึ่งเป็น **ความคิดทางลบ** แต่ควรมุ่งไปยังการกระทำที่เป็นบวก เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลดน้ำตาล

ลัดดา เหมาะสุวรรณ

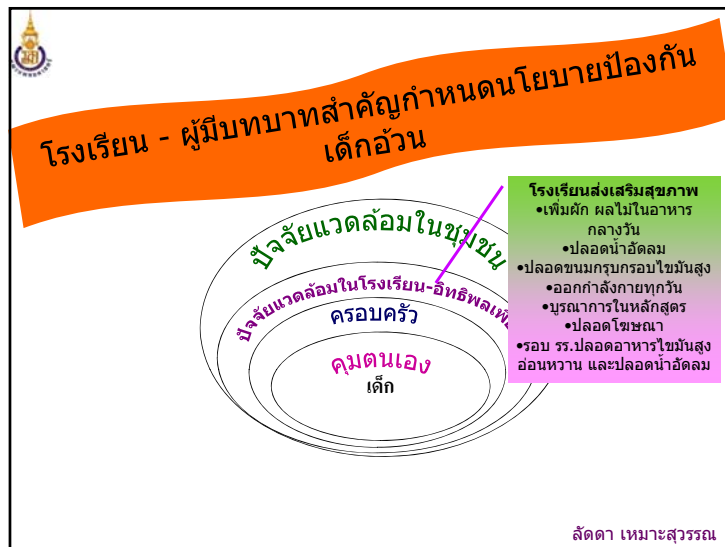


เลี้ยงลูกอย่างไร ให้ไกลโรคอ้วน

8 คำคาถา "ไกลโรคอ้วน"

- ไม่กินอาหารรสจัด โดยเฉพาะหวานจัดเค็มจัด
- ดื่มนมแต่พอดี เด็กวัยเกิน 1 ขวบควรให้เลิกดื่มนมมื่อกลางคืน เด็กควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว
- ลดกิจกรรมที่ไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ควรดูโทรทัศน์ (รวมเล่นเกม เล่นคอมพิวเตอร์) เกินวันละ 2 ชั่วโมง
- สร้างนิสัยออกกำลังกายเป็นประจำ ผ่านการทำงานบ้าน และการดำเนินชีวิตปกติด้วย และการเล่นกีฬา

ลัดดา เหมาะสุวรรณ



2

แผนการจัดประสบการณ์แบบบูรณาการสำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน 13 เรื่อง

1. โลกใบเล็ก	8. อาหารทอด-อาหารผัด
2. นม	9. อาหารจานด่วน
3. ไข่	10. น้ำและเครื่องดื่ม
4. เนื้อสัตว์	11. ขนมกรุบกรอบ
5. ปลา	12. อาหารหมักดอง ใส่น้ำส้มและผสมสารสังเคราะห์
6. ผัก	13. ลูกอม เยลลี่ ช็อกโกแลต
7. ผลไม้	

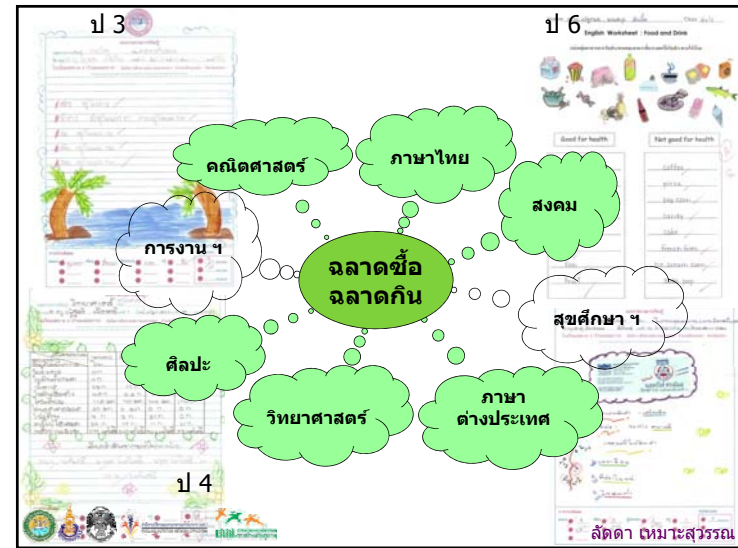
ลัดดา เหมะสุวรรณ

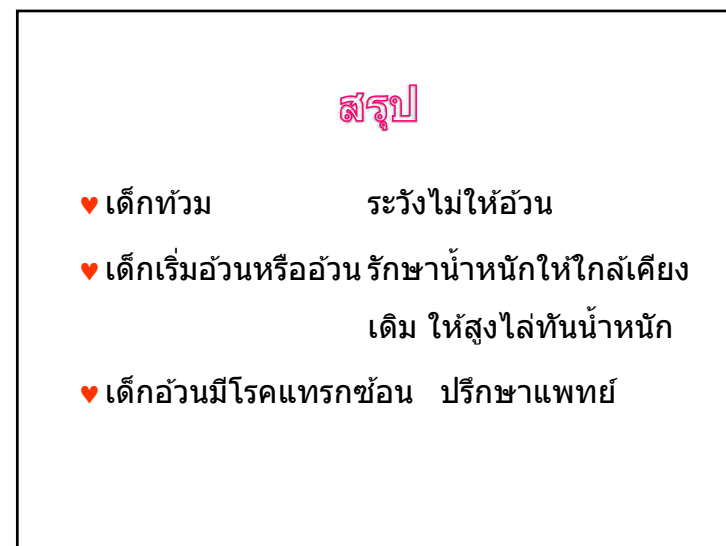


11. ขนมอบกรอบ

ภาพเคลื่อนไหว

ลัดดา เหมาะสุวรรณ

[illegible]



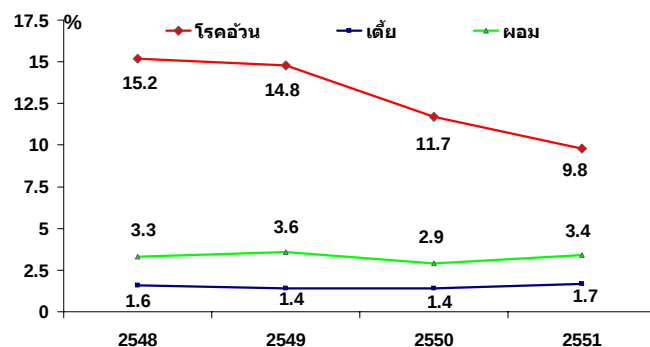


โปรแกรมเฝ้าระวังการเจริญเติบโตเด็กแรกเกิด-18 ปี (Bnutri-GSP: Bureau of Nutrition-Growth Surveillance Program)

- ประเมินการเจริญเติบโตของเด็กเป็นรายคน 3 ตัวชี้วัด: น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- มีข้อความบอกภาวะการเจริญเติบโตและจุดน้ำหนักส่วนสูงบนกราฟ
- ค่าอธิบายภาวะและแนวโน้มการเจริญเติบโต
- มีคำแนะนำการบริโภคตามภาวะเจริญเติบโต - แสดงชนิด ปริมาณอาหารทดแทนในแต่ละกลุ่มอาหาร พร้อมภาพประกอบ
- รวบรวมข้อมูลในรูป **จำนวน ร้อยละการเจริญเติบโต** ในภาพรวมในระดับหมู่บ้าน ศพด. โรงเรียน ตำบล อำเภอ จังหวัด ศูนย์อนามัยเขต ศูนย์บริการสาธารณสุข และประเทศ

47

สถานการณ์เด็กอ้วนโรงเรียนเทศบาลนครภูเก็ต: 2548-2551



แหล่งข้อมูล: กองการแพทย์ เทศบาลนครภูเก็ต

