Healthy Diet for Elderly: ข้อแนะนำการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุไทย

รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล

สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

ประเทศไทยเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่ปี 2548 โดยสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) สูงถึงร้อยละ 10 และในปี 2557 มีผู้สูงอายุร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด มีการคาดการณ์ไว้ว่าประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” เมื่อประชากรอายุ 60 ขึ้นไปมีมากถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ในปี 2564

อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy diet)

เป้าหมายของการดูแลด้านอาหารผู้สูงอายุ คือ เพื่อป้องกันและแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ป้องกันการมีกล้ามเนื้อพร่อง อายุยืน และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ข้อแนะนำการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุไทย (Food-based Dietary Guidelines for Elderly) เพื่อกำหนดข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีและพัฒนาข้อแนะนำปริมาณการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่ให้คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม

โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับผู้สูงอายุไทย

1. กินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย
3. กินพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาลให้มากเป็นประจำ
4. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
5. ดื่มนมและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
7. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
8. กินอาหารสะอาด ปลอดภัย
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ประชุมเชิงปฏิบัติการ “การพัฒนาศักยภาพและเสริมทักษะด้านโภชนาการ เพื่อการดูแลผู้สูงอายุตลอดช่วงชีวิตและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับภาคีเครือข่าย” 14-15 ธ.ค. 2560 (Cluster ผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย)

ธงโภชนาการผู้สูงอายุ

ข้อแนะนำการบริโภคอาหาร-เชิงปริมาณ

เพื่อให้ได้มาซึ่งปริมาณอาหารในแต่ละกลุ่มตามธงโภชนาการ ได้มีการวิเคราะห์ด้วยวิธี Linear programming optimization models ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป Optifood ของ Dr. Elaine Ferguson ที่ได้รับการสนับสนุนและเผยแพร่โดยองค์การอนามัยโลก และพลังงานที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุไทย คำนวณโดยใช้มาตรฐาน น้ำหนักและส่วนสูงผู้สูงอายุไทย 2560 จาก 3 สมการ คือ EFSA 2012, WHO 1985 และ Harris-Benedict และแฟคเตอร์ที่ใช้ในการคิดปริมาณพลังงานสำหรับในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ 60-80 ปี ดังนี้

- กิจกรรมเบามาก หมายถึง แทบไม่ได้ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายน้อยมาก ใช้แฟคเตอร์ 1.2
- กิจกรรมเบา หมายถึง ออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้แฟคเตอร์ 1.375
- กิจกรรมปานกลาง หมายถึง ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้แฟคเตอร์ 1.55

ได้ข้อสรุปกำหนดปริมาณพลังงานเป็น 3 ระดับ ดังนี้

- 1400 กิโลแคลอรี สำหรับผู้สูงอายุวัย 60-80 ปีที่มีกิจกรรมเบามาก
- 1600 กิโลแคลอรี สำหรับผู้สูงอายุวัย 60-80 ปีที่มีกิจกรรมเบา
- 1800 กิโลแคลอรี สำหรับผู้สูงอายุวัย 60-80 ปีที่มีกิจกรรมปานกลาง

ตารางที่ 1 ปริมาณอาหารที่เหมาะสมในระดับพลังงานต่าง ๆ **กรณีดื่มนมได้วันละ 2 แก้ว**

อาหารกลุ่ม	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1400 (กิจกรรมเบามาก)	1600 (กิจกรรมเบา)	1800 (กิจกรรมปานกลาง)
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	5	7	9
ผัก	ทัพพี	4	4	4
ผลไม้	ส่วน	(1)	1	2
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	7	8
ถั่วเมล็ดแห้ง	ช้อนกินข้าว	1	1	1
นม	แก้ว	2	2	2
น้ำ	แก้ว	8	8	8
ไขมัน	ช้อนชา	6	6	6
น้ำตาล	ช้อนชา	6	6	6

ตารางที่ 2 ปริมาณอาหารที่เหมาะสมในระดับพลังงานต่าง ๆ **กรณีดื่มนมได้วันละ 1 แก้ว และกินอาหารอื่นที่เป็นแหล่งแคลเซียม หรืออาจเสริมยาเม็ดแคลเซียมวันละ 500 มก.**

อาหารกลุ่ม	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1400 (กิจกรรมเบามาก)	1600 (กิจกรรมเบา)	1800 (กิจกรรมปานกลาง)
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	7	8	9
ผัก	ทัพพี	4	4	4
ผลไม้	ส่วน	1	2	3
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	7	8
ถั่วเมล็ดแห้ง	ช้อนกินข้าว	1	1	1
นม	แก้ว	1	1	1
น้ำ	แก้ว	8	8	8
ไขมัน	ช้อนชา	7	7	7
น้ำตาล	ช้อนชา	6	6	6

ตารางที่ 3 ปริมาณอาหารที่เหมาะสมในระดับพลังงานต่าง ๆ **กรณีไม่ดื่มนม อาจต้องเสริมยาเม็ดแคลเซียมวันละ 750-1,000 มก.**

อาหารกลุ่ม	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1400 (กิจกรรมเบามาก)	1600 (กิจกรรมเบา)	1800 (กิจกรรมปานกลาง)
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	7	8	9
ผัก	ทัพพี	4	4	4
ผลไม้	ส่วน	1	2	3
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	8	10	12
ถั่วเมล็ดแห้ง	ช้อนกินข้าว	1	1	1
นม	แก้ว	0	0	0
น้ำ	แก้ว	8	8	8
ไขมัน	ช้อนชา	8	8	8
น้ำตาล	ช้อนชา	6	6	6

กลุ่มอาหารข้าว-แป้ง

เป็นแหล่งของพลังงาน แนะนำวันละ 5-9 ทัพพี ข้าวกล้องเป็นแหล่งของใยอาหารควรบริโภคอย่างน้อยมื้อใดมื้อหนึ่งของวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่กินอาหารกลุ่มพลังงานต่ำ (1400 กิโลแคลอรี) เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการได้รับวิตามินบี 1 ต่ำ

กลุ่มผัก

เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร แนะนำอย่างน้อยวันละ 4 ทัพพี โดยควรบริโภคผักหลากหลายชนิดร่วมกันให้ได้ปริมาณดังกล่าว และสามารถเพิ่มปริมาณมากกว่านี้ได้ตามต้องการโดยเฉพาะอย่างยิ่งผักใบเขียวต่าง ๆ

กลุ่มผลไม้

เป็นแหล่งของพลังงาน วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร แนะนำวันละ 1-3 ส่วน ควรเลือกบริโภคผลไม้ตามฤดูกาล หากบริโภคผักได้น้อยกว่าปริมาณที่แนะนำ (วันละ 4 ทัพพี) ควรมีผลไม้หลังอาหารหรือเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ วันละ 1-2 มื้อ โดยเน้นผลไม้ที่ไม่หวานจัด

กลุ่มเนื้อสัตว์

เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีน แนะนำวันละ 6-12 ช้อนกินข้าว และถั่วเมล็ดแห้ง วันละ 1 ช้อนกินข้าว ในวัยผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องกินเนื้อสัตว์ในปริมาณมาก แต่รายการอาหารในกลุ่มนี้ที่ควรบริโภคเป็นประจำ คือ ไข่วันละฟอง ตับอย่างน้อยวันเว้นวัน และหากสามารถบริโภคอาหารที่มีเลือดเป็นส่วนประกอบอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เสริมกับธาตุเหล็กที่ได้จากไข่แดงและตับ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ หรือจะบริโภคขนมหรืออาหารว่างที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำทุกวันก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทดแทนได้

กลุ่มนม

เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีน แร่ธาตุ แคลเซียม และวิตามินบี 2 แนะนำวันละ 1-2 แก้ว ความสามารถในการดูดซึมแคลเซียมของผู้สูงอายุลดน้อยลง ทำให้ต้องมีการบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมปริมาณมากขึ้น ในขณะที่ความต้องการพลังงานลดลง และมีการบริโภคอาหารต่าง ๆ ได้น้อยลง ดังนั้นเพื่อให้ได้แคลเซียมและวิตามินแร่ธาตุเพียงพอ จึงควรบริโภคเป็นนมที่มีการเสริมสารอาหารแร่ธาตุ-วิตามินด้วย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี1 บี2 และวิตามินเอ ในผู้สูงอายุที่มีปัญหาท้องเสีย/ท้องเดินหลังจากดื่มนม แนะนำให้ดื่มนมหลังอาหารหรือดื่มทีละน้อย อาจทดลองดื่มประมาณ 1-2 สัปดาห์ เพื่อให้แบคทีเรียในร่างกายปรับตัวได้และดื่มนม 1-2 แก้วต่อวันได้ ผักใบเขียวเข้มที่เป็นแหล่งของแคลเซียม

และร่างกายดูดซึมได้ดี ได้แก่ ใบขี้เหล็ก ตำลึง คะน้า ขึ้นฉ่าย และกวางตุ้ง แต่อย่างไรก็ตามผักโขมและใบชะพลูถึงแม้ว่าจะมีปริมาณแคลเซียมเยอะแต่มีสารออกซาเลตขัดขวางการดูดซึม ทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ไม่ดี

กลุ่มน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำไว้ว่า ไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน แต่จากผลการสำรวจในปี 2558-2559 พบว่าปริมาณน้ำตาลที่คนไทยบริโภคสูงถึง 28 ช้อนชาต่อคนต่อวัน ซึ่งเครื่องดื่มที่นิยมบริโภคในปัจจุบันมักมีน้ำตาลและพลังงานสูง โดยในเครื่องดื่มชนิดใส เช่น น้ำเก๊กฮวย ชามะนาว น้ำมะพร้าว น้ำส้ม น้ำกระเจี๊ยบ จะมีปริมาณน้ำตาลเฉลี่ยอยู่ที่ 12 ช้อนชาต่อแก้ว และในเครื่องดื่มชนิดเติมนมหรือครีม เช่น โกโก้ ชานม ชาเขียวนม กาแฟ จะมีปริมาณน้ำตาลเฉลี่ยอยู่ที่ 11 ช้อนชาต่อแก้ว การเลือกเครื่องดื่มสมุนไพรที่ไม่เติมน้ำตาลหรือลดปริมาณการเติมน้ำตาลลงจะเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า

อาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันจะช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี และเค ร่างกายต้องการไขมันเพียงเล็กน้อย เพื่อให้ได้รับกรดไขมันจำเป็นที่เพียงพอ ไขมันและน้ำมันทุกชนิดให้พลังงานสูงเท่ากัน ดังนั้นควรบริโภคแต่น้อยและควรเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสมกับการปรุงอาหาร หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น เบคอน หมูยอ กุนเชียง เป็นต้น

อาหารโซเดียมสูงมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง แหล่งโซเดียมในอาหาร ได้แก่ อาหารธรรมชาติ เครื่องปรุงรสทุกชนิด ผงฟู อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง อาหารสำเร็จรูป และขนมขบเคี้ยว ผลจากการสำรวจพบว่าคนไทยบริโภคโซเดียมปริมาณ 4,352 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน ซึ่งมากกว่า 2 เท่าของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (2,000 มิลลิกรัม) แนวทางการลดการบริโภคโซเดียม คือ

- หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารรสจัด อาหารสำเร็จรูป ในปริมาณมาก
- ชิมอาหารทุกครั้งก่อนที่จะมีการเติมเครื่องปรุงรสทุกชนิด
- ใช้สมุนไพรหรือเครื่องเทศต่าง ๆ ในการปรุงเพื่อเพิ่มรสชาติแทนเครื่องปรุงรส
- เลือกบริโภคอาหารสดหรืออาหารที่ผ่านการแปรรูปให้น้อยที่สุด
- ลดความถี่และปริมาณในการบริโภคที่ต้องมีเครื่องปรุงน้ำจิ้ม เช่น สุกี้ หมูกระทะ
- ใช้เครื่องปรุงรสที่ลดปริมาณโซเดียมลง
- อ่านฉลากโภชนาการ

น้ำสะอาด

ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย คือควรดื่มประมาณวันละ 8 แก้ว โดยองค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้ว่าในแต่ละวันต้องดื่มน้ำให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับน้ำหนักตัว

ปริมาณน้ำที่ควรดื่ม = $\frac{\text{น้ำหนักตัว}}{}$ x 2.2 x 30 มล.

การประเมินตนเองตามข้อแนะนำของธงโภชนาการ

แบ่งเป็น 3 แบบ คือ

1. ประเมินปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มตามข้อแนะนำของธงโภชนาการ
2. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ข้อ
3. ประเมินความสมส่วนของร่างกาย
    - ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)
    - อัตราส่วนความยาวเส้นรอบเอวต่อความยาวเส้นรอบสะโพก
    - อัตราส่วนเส้นรอบเอวกับความสูง