

อาหารทางการแพทย์ (Medical Food)

คุณสุพัชชา ศรีสังวาลย์ และคุณศศิอำไพ พฤฒิพรธานี
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ในภาวะที่ร่างกายไม่สามารถรับประทานอาหารได้อย่างเพียงพอ ขาดพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นจากโรคหรือภาวะต่างๆ สิ่งหนึ่งที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการก็คือ **“อาหารทางการแพทย์”**

อาหารทางการแพทย์ คืออะไร?

อาหารทางการแพทย์ (Medical food) คืออาหารประเภทหนึ่งที่ถูกพัฒนาเพื่อการบริโภคทางปาก หรือการให้ผ่านทางสายให้อาหาร ภายใต้คำแนะนำและการดูแลของแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ใช่ยาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แต่ใช้เป็นโภชนบำบัดสำหรับผู้ที่ไม่สามารถทานอาหารปกติได้อย่างเพียงพอ ผู้ป่วยเฉพาะโรค หรือร่างกายอยู่ในภาวะที่ต้องการสารอาหารบางอย่างมากหรือน้อยเป็นพิเศษ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้รับสารอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย



อาหารทางการแพทย์มีประโยชน์อย่างไร?

๑. ใช้เป็นอาหารหลักแทนอาหารแต่ละมื้อ สำหรับผู้ที่ไม่สามารถทานอาหารปกติได้อย่างเพียงพอ รวมทั้งผู้ที่ร่างกายไม่สามารถย่อยและดูดซึมสารอาหาร

หรือเกลือแร่บางชนิด เช่น ผู้ป่วยไตวายต้องการอาหารที่จำกัดปริมาณโซเดียมและโพแทสเซียม ผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องการอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ หรือผู้ที่สูญเสียกล้ามเนื้อต้องการอาหารที่มีโปรตีนสูง เป็นต้น

๒. ใช้เป็นอาหารเสริมเพื่อเพิ่มพลังงานให้กับผู้ที่ทานอาหารเองได้ แต่อาหารหลักที่รับประทานมีปริมาณและพลังงานไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ซึ่งอาจมีผลข้างเคียงทำให้เบื่ออาหาร ทานอาหารหลักได้น้อยลง เป็นต้น

๓. สารอาหารส่วนใหญ่ที่มีในอาหารทางการแพทย์จะถูกดัดแปลงให้ย่อยง่ายหรือผ่านการย่อยแล้วบางส่วน ทำให้ดูดซึมได้ง่ายขึ้น ร่างกายจึงสามารถนำไปใช้ได้เร็ว

เมื่อใดที่ควรเสริมอาหารทางการแพทย์?

หากผู้ป่วยไม่สามารถได้รับโภชนาการที่เพียงพอจากการกินอาหารปกติ แพทย์อาจพิจารณาแนะนำให้เสริมอาหารทางการแพทย์ได้ ทั้งนี้ปริมาณที่ควรเสริมต่อวัน ขึ้นอยู่กับความสามารถในการบริโภคอาหารทั่วไป ความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน ควรปรึกษานักโภชนาการ/นักกำหนดอาหาร เพื่อคำนวณความต้องการพลังงาน และประเมินปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารต่อวัน ช่วยทำให้กำหนดปริมาณอาหารทางการแพทย์ที่ควรได้รับต่อวันได้อย่างเหมาะสม แม้ว่าอาหารทางการแพทย์จะมีประโยชน์ แต่ใช่ว่าทุกคนควรซื้อมารับประทาน หากมีสุขภาพแข็งแรง กินอาหารครบ ๕ หมู่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ก็จะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคขาดสารอาหารได้จึงไม่จำเป็นต้องใช้อาหารทางการแพทย์



ประเภทของอาหารทางการแพทย์และข้อควรคำนึงในการเลือกใช้

อาหารทางการแพทย์ สามารถแบ่งออกเป็น ๔ ประเภทหลัก ดังนี้

๑. สูตรทั่วไปที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน สำหรับรับประทานแทนมื้ออาหาร

๒. สูตรอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่สมบูรณ์ เป็นการเสริมสารอาหารบางอย่างที่ผู้ป่วยรับประทานจากอาหารปกติไม่เพียงพอ

๓. สูตรอาหารสำหรับผู้ที่มีระบบเผาผลาญผิดปกติ

๔. สูตรสารน้ำที่ให้ทางปาก

ปัจจุบันอาหารทางการแพทย์มีจำหน่ายในท้องตลาดทั้งรูปแบบที่เป็นของเหลวพร้อมดื่ม และผงที่ต้องละลายน้ำตามสัดส่วนที่ระบุไว้ข้างบรรจุภัณฑ์ก่อนดื่ม ทั้งนี้เราสามารถเตรียมอาหารทางการแพทย์ได้ด้วยตนเอง แต่ต้องคำนึงถึงปริมาณพลังงานและสารอาหารตามคำแนะนำของแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด นอกจากนี้ผู้เตรียมควรคำนึงถึงสุขลักษณะในทุกขั้นตอน ตั้งแต่วิธีการเตรียม การผสม ซึ่งปริมาณน้ำที่ใช้ผสมมีความสำคัญ หากเจือจางไปอาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ แต่ถ้าเข้มข้นไปอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย หรือได้รับสารอาหารบางอย่างมากเกินความจำเป็นได้ ตลอดจนความสะอาดของเครื่องมือที่ใช้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน



ผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพทำให้ร่างกายไม่สามารถรับอาหารได้อย่างเพียงพอจากการรับประทานอาหารปกติ การใช้อาหารทางการแพทย์จึงเป็นวิธีสำคัญที่จะช่วยเพิ่มการได้รับพลังงานและสารอาหารตามความต้องการในแต่ละวันได้ อย่างไร

ก็ตามอาหารทางการแพทย์มีหลายสูตร ซึ่งแต่ละชนิดมีคุณสมบัติแตกต่างกัน การนำมาใช้จึงควรอยู่ภายใต้คำแนะนำและการดูแลของแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์เพื่อให้ตรงตามความต้องการของร่างกาย

ที่มา

ชัยนันท์ สุขสมิทธิ์. อาหารทางการแพทย์. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2565, จาก http://fostat.org/communication/fscm๑

ทศพร นามโฮง. อะไรคืออาหารทางการแพทย์ (Medical food). สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2565, จาก http://fic.nfi.or.th/futurefood/upload/research_article/file9.pdf

แววตา เอกชาวนา. อาหารทางการแพทย์. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2565, จาก http://www.hitap.net/news/๑57๑7