

กินอะไร เลี่ยงอะไร ในโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์

โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid arthritis) เป็นความผิดปกติเรื้อรัง ซึ่งระบบ



ภูมิคุ้มกันรุกรานเนื้อเยื่อในร่างกายหลายแห่งโดยเฉพาะส่วนข้อ ทำให้เกิดการอักเสบและทำให้ข้อเสื่อม อาการแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ไม่มีอาการ ผู้ป่วยจะรู้สึกสบายดี ส่วนระยะที่อาการกำเริบ ผู้ป่วยมีอาการเมื่อยล้า เบื่ออาหาร มีไข้ต่ำๆ ปวดกล้ามเนื้อและข้อ กล้ามเนื้อและข้อเกร็ง(พบมากในช่วงเช้า) ข้อเปลี่ยนเป็นสีแดง บวม ปวด นุ่ม โดยทั่วไปจะเกิดขึ้นทั้ง 2 ข้างของร่างกายสมดุลกัน มักเกิดกับข้อเล็ก หากทิ้งไว้เรื้อรัง จะลุกลามมีผลทำลายอวัยวะอื่นๆ เช่นปอด หัวใจ เม็ดเลือด ทำให้ต่อมน้ำตาฝ่อ ตาแห้งฝืด ฯลฯ

จะรับประทานอาหารอะไรได้บ้างที่ไม่มีผลทำให้อาการกำเริบ?

อาหารที่ไม่มีผลกระตุ้นให้อาการกำเริบ คือ มีบทความต่างประเทศแนะนำไว้ ได้แก่

--ข้าวกล้อง

--ผลไม้ที่ผ่านความร้อน หรือทำแห้ง ได้แก่ เชอร์รี่ แครนเบอร์รี่ ลูกแพร์ ลูกพรุน (ยกเว้น ผลไม้ตระกูลส้ม กล้วย ลูกพีช หรือมะเขือเทศ)

--ผักสีเขียว เหลือง และส้ม ที่ผ่านความร้อน ได้แก่ หัวอาร์ติโช๊ค หน่อไม้ฝรั่ง บร็อคโคลี่ ผักกาดแก้ว ผักโขม ถั่วฝักยาว มันเทศ มันสำปะหลัง และเผือก เป็นต้น

--น้ำ ได้แก่ น้ำธรรมชาติ หรือ โซดา

--เครื่องปรุงรส ได้แก่ เกลือปริมาณปานกลาง น้ำเชื่อมเมเปิ้ล และสารสกัดวานิลลา

ควรหลีกเลี่ยงอาหารอะไรบ้าง?

อาหารที่มีผลกระตุ้นให้อาการกำเริบ คือ ผลิตภัณฑ์นมทุกชนิด ทั้งจากนมวัวและนมแพะ ข้าวโพด เนื้อสัตว์ทุกชนิด ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ข้าวไรย์ ไข่ ผลไม้ตระกูลส้ม มันฝรั่ง มะเขือเทศ ถั่ว กาแฟ

อาหารอื่นที่อาจจะรับประทานได้ หรือควรจะหลีกเลี่ยงเพิ่มเติม มีอะไรบ้าง?

อาหารบางชนิดที่อาจจะกระตุ้นให้อาการกำเริบได้ในบางคน แต่ไม่กระตุ้นอาการในคนกลุ่มใหญ่ เช่น เครื่องดื่มอัลกอฮอล์ กล้วย ช็อกโกแลต มอลต์ ไนเตรต หอมใหญ่ ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง น้ำตาลอ้อย และเครื่องเทศบางชนิด

หมายเหตุ บทความสั้น เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากภาควิชาอาหารเคมี ลำดับที่ 4

บริการตอบคำถาม-มีคำถาม ข้อสงสัยอื่นๆเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ โปรดส่ง คำถาม ข้อสงสัย

พร้อม ชื่อ-นามสกุล ไปที่ <headpyfc@mahidol.ac.th> ทางภาควิชาฯจะบริการตอบคำถามบน Website

(หากต้องการคำตอบเป็นส่วนตัวทาง E-mail address กรุณาระบุ)