อาหารชะลอข้อเข่าเสื่อม

วลีรัตน์ แตรตุลาการ
ธัญญวลัย ชัยรัตน์

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากการสึกกร่อนของกระดูกอ่อนและเนื้อเยื่อรอบๆ ข้อเข่า ความรุนแรงของโรคจะเพิ่มตามเวลาที่ผ่านไป การที่ผิวของกระดูกอ่อนไม่เรียบจากการสึกกร่อนจึงทำให้มีอาการปวดเวลาเคลื่อนไหวหรือลงน้ำหนัก ข้อฝืดแข็ง มีเสียงดังในเข่า และจากการที่กล้ามเนื้อรอบข้อเข่าอ่อนแรงจึงทำให้โครงสร้างของข้อเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้ข้อผิดรูปจนทำให้ไม่สามารถเดินได้ตามปกติ มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งการควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้ข้อเข่ารับน้ำหนักมากเกินไป การหลีกเลี่ยงการใช้ข้อเข่า การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณรอบข้อเข่าและอื่นๆอีกมากมาย ที่ช่วยชะลอข้อเข่าเสื่อม ในครั้งนี้จะขอกล่าวถึง การปรับพฤติกรรมการกินอาหาร แม้ว่าอาหารที่กินนั้นจะไม่ได้ช่วยในการรักษาโรคโดยตรง แต่หากผู้ป่วยได้รับสารอาหารที่เหมาะสมก็จะลดปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว และลดโอกาสการเกิดการอักเสบ อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างข้อกระดูกรวมถึงกล้ามเนื้อให้แข็งแรงได้อีกทางหนึ่ง อาหารที่ช่วยชะลอข้อเข่าเสื่อมเพื่อให้อาหารช่วยเสริมสร้างและบำรุงกระดูกให้แข็งแรง ดังนี้

1.อาหารมีกรดไขมันโอเมก้า-3 สูง โดยเฉพาะอาหารทะเล เช่น ปลาทะเล ปลาทู ปลาแซลมอน หรือแม้แต่ปลาน้ำจืดประเภทปลาเนื้อขาว จะช่วยบำรุงข้อต่อกระดูกให้แข็งแรง และลดอาการปวดหรืออักเสบในผู้ป่วยที่มีข้อเข่าอักเสบ และลดอาการติดแข็งบริเวณข้อต่างๆ เป็นแหล่งสร้างคอลลาเจน ที่จะช่วยเสริมสร้างข้อต่อกระดูกอ่อนต่างๆ ในร่างกายที่ถูกทำลาย

2.อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระหรือเบต้าแคโรทีนสูง โดยเฉพาะผักต่างๆ อย่างใบยอ ยอดแค ผักโขม ผักคะน้า บรอกโคลี ผักกระเฉด ถั่วงอก อีกทั้งยังควรกินผักให้หลากสี เช่น มะเขือเทศสีแดง แครอทสีส้ม กะหล่ำปลีสีม่วง ข้าวโพดและฟักทองสีเหลือง เพราะจะได้วิตามินที่หลากหลาย โดยเฉพาะผักใบเขียวต่างๆ จะมีวิตามินเคที่มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกค่อนข้างสูง

3.อาหารที่อุดมด้วยวิตามินสามารถการป้องกันการทำลายอนุมูลอิสระของเซลล์กระดูกผิวข้อ (antioxidation) ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี

3.1วิตามินเอ มีมากในน้ำมันตับปลา เครื่องในสัตว์ ไข่แดง นมและผลิตภัณฑ์จากนม เป็นต้น และพบได้มากจากผักและผลไม้เช่นกัน โดยเฉพาะผักที่มีสีส้ม สีเหลือง และเขียวเข้ม เช่น แครอท ผักโขม ข้าวโพด มันฝรั่ง ฟักทอง คะน้า เป็นต้น

3.2 อาหารที่มีวิตามินซี โดยเฉพาะผลไม้ต่างๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม สับปะรด มะละกอสุก เพราะวิตามินซีจะช่วยต้านการเกิดอนุมูลอิสระอีกทางหนึ่งผลไม้ที่มีวิตามินซีมาก ได้แก่ ฝรั่งส้ม สับปะรด มะขามป้อม ส่วนผัก ได้แก่ กะหล่ำดอกบร็อคโคลี่ พริกหวาน มะเขือเทศ ดอกอัญชัญ พริก ตำลึง

3.3วิตามินอี น้ำมันจากธัญพืชและถั่วเปลือกแข็ง เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย จมูกข้าวสาลี เมล็ดทานตะวัน เมล็ดอัลมอนด์ ผักใบเขียว เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดาว ผักโขม ปวยเล้ง เป็นต้น

4.อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น อัลมอนด์อบ งาดำ นมและผลิตภัณฑ์จากนมถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น น้ำเต้าหู้ เต้าหู้หลอด แม้แต่การกินปลาตัวเล็กตัวน้อยก็จะช่วยเพิ่มแคลเซียมให้กระดูกแข็งแรง ทั้งนี้

ควรจะกินอาหารที่มีวิตามินดีสูง จำพวก นม ไข่ ปลาซาดีน ควบคู่กันไปได้ด้วย เพราะวิตามินดีจะช่วยเรื่องการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น

5. ฮอร์โมนเอสโตรเจนช่วยในการกระตุ้นการสร้างและซ่อมแซมส่วนประกอบนอกเซลล์กระดูกอ่อน และสมานเนื้อเยื่อโดยเฉพาะเนื้อเยื่อรอบข้อที่มีการอักเสบ ในวัยทองระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง ส่งผลให้เนื้อเยื่อรอบข้อไม่แข็งแรง เส้นเอ็นหย่อนยาน ข้อหลวมไม่มั่นคง สารที่พบในพืชช่วยสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน คือ ไฟโตรเอสโตรเจน สารนี้ช่วยลดการเกิดกระดูกพรุนซึ่งมักพบในข้าวกล้อง ถั่วเหลือง ถั่วดำถั่วเขียว ฟักทอง กะหล่ำปลี บล็อคโคลี่ แครอท มะละกอ มันฝรั่ง

นอกจากนี้ควรลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเพราะสารคาเฟอีนในกาแฟทำให้ร่างกายขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะ ส่งผลให้ระดับแคลเซียมในร่างกายเสียสมดุล ร่างกายจะสลายแคลเซียมในกระดูกมาใช้แทนทำให้มวลกระดูกบางลง กระดูกพรุนและแตกหักง่าย ควรดื่มกาแฟที่มีคาเฟอีนไม่เกิน 300 – 400 มิลลิกรัม ต่อวัน โดยการดื่มกาแฟ 1 แก้ว ขนาด 150 มิลลิลิตร (กาแฟ 2 ช้อนชา) จะได้รับคาเฟอีน 80 – 100 มิลลิกรัม

ในปัจจุบันมีการโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารเสริมและวิตามินสำเร็จรูปมากมาย หากต้องการกินควรปรึกษาแพทย์ก่อน แพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยว่าผู้ป่วยขาดวิตามินชนิดใดหรือไม่ และจะกำหนดให้กินในปริมาณที่เหมาะสม เพราะอาหารเสริมหรือวิตามินบางอย่างก็ไม่มีความจำเป็น มีราคาสูง และหากได้รับมากเกินไปกลับจะเป็นโทษมากกว่ามีประโยชน์

ถึงแม้ว่าอาหารที่กินนั้นจะไม่ได้ช่วยในการรักษาโรคโดยตรง แต่อย่างน้อยการที่เราปรับพฤติกรรมการเลือกอาหารที่บำรุงข้อเข่าก็จะช่วยชละลอข้อเข่าไม่ให้เสื่อมเร็วและอย่าลืมว่าเราต้องเลือกที่จะควบคุมน้ำหนักด้วยนะคะ ในครั้งหน้าผู้เขียนจะมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลตนเองเมื่อต้องเผชิญกับข้อเข่าเสื่อม

เอกสารอ้างอิง

คณาจารย์สถาบันพระบรมราชชนก. (2553). การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เล่ม 3. นนทบุรี: ยุทธรินทร์การพิมพ์.

วิไล คุปต์นิรัติศัยกุล. (2560). การดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม. สืบค้น 24 มิถุนายน 2563 ,จาก https://med.mahidol.ac.th/ortho/sites/default/files/public/file/pdf/knee_book_0.pdf

สุวรรณี สร้อยสงค์, อังคณา เรือนก้อน, ภัณฑิรชา เฟื่องทอง, ผุสดี สระทอง .การพยาบาลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม. (2562). วารสารวิชาการแพทย์เขต 11,33 (2) ,197-209.

อัญชลี ศิริกาญจนโรจน์.(2563). กาแฟ มีคาเฟอีน มีไว้ดม ไม่ควรกิน เพราะจะมีผลยับยั้งไม่ให้แคลเซียมไปเกาะกระดูก จึงมีโอกาสเป็นโรคกระดูกผุ กระตุ้นเซลล์มะเร็ง (จริงหรือไม่ ?) . สืบค้น 25 มิถุนายน 2563 ,จาก http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files

Wilson C, Knee arthritis symptoms & diagnosis. [online]. 2018. [cited 2020 June 23] Available from: https://www.knee-pain-explained.com/knee-arthritis-symptoms.html