

โภชนาการกับผู้สูงอายุ

บทความโดย

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ความชราหรือสูงอายุนั้น เป็นกระบวนการที่เกิดตามธรรมชาติ เนื่องจากเมื่อเซลล์ซึ่งเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโต เต็มที่แล้ว ก็จะเกิดการเสื่อมขึ้น การตัดสินใจว่าวัยไหนเป็นวัยสูงอายุนั้น ทางแพทย์ไม่สามารถกำหนดได้แน่นอน แต่สำหรับประเทศไทยเรา ถือหลักการเกษียณอายุราชการเป็นเกณฑ์กำหนดว่าผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ประเทศก็แตกต่างกันออกไป ในประเทศที่พัฒนาแล้วอายุเฉลี่ยก็ยืนยาวนานขึ้น เกณฑ์การตัดสินใจเป็นผู้สูงอายุก็สูงขึ้น การทำงานของร่างกายของผู้สูงอายุนั้นจะช้า และเสื่อมถอยลง ซึ่งได้แก่

๑. การทำงานของประสาททั้ง ๕ ด้อยลง เมื่อมีอายุมากขึ้นการทำงานของประสาทที่เกี่ยวกับการมองเห็น การรับรส กลิ่น เสียง และการสัมผัส ก็จะด้อยลง เมื่อรับรู้ส่น้อยลง ก็ทำให้ความอยากอาหารลดลง สายตาไม่ดี ประสิทธิภาพในการเลือกซื้ออาหาร และการประกอบอาหารขาดประสิทธิภาพ ประสาทรับกลิ่น ทำงานน้อยลงการรับรู้รสอาหารก็น้อยลงเมื่อการทำงานของประสาททั้ง ๕ เสื่อมลงก็ทำให้ผู้สูงอายุละเลยต่อการกินอาหารที่มีคุณค่า และทำให้เกิดภาวะทุโภชนาการได้

๒. การทำงานของระบบทางเดินอาหารด้อยลง ทำให้มีการทำงานและการหลั่งของพวกน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้ลดลง รวมทั้งการทำงานของต่อมน้ำลายในปากก็ลดลงด้วยทำให้การบดเคี้ยวการกลืนการย่อยและการดูดซึม



เป็นไปไม่ได้ไม่ดี และส่วนใหญ่มักจะย่อยไม่ได้จึงพบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะมีอาการท้องอืดทำให้เกิดแก๊สขึ้นท้องเฟ้อและลำไส้เคลื่อนไหวได้ไม่เต็มที่ ทำให้เกิดปัญหาด้านท้องผูกด้วย

นอกจากนี้ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาเรื่องฟัน ฟันไม่ดีหรือไม่มีฟัน ทำให้การบดเคี้ยวอาหารไม่ดี มีผลให้ลดการกินทั้งปริมาณและชนิดของอาหารลง ซึ่งอาจเป็นเหตุให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

๓. การทำงานของระบบไหลเวียนเลือดและไตด้อยลง

เนื่องจากการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้น้อย เลือดที่จะไปเลี้ยงไตก็น้อยลง มีผลการกำจัดของเสียในร่างกายเป็นไปไม่ได้ไม่เท่าที่ควร

๔. อุปสรรคทางกาย เช่น การเผาผลาญน้ำตาลในร่างกายของผู้สูงอายุจะด้อยลง จึงมีโอกาที่จะเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย กระดูกข้อต่าง ๆ เสื่อม ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก

๕. ปัญหาทางจิตใจ ผู้สูงอายุ มักมีปัญหาเกี่ยวกับความว้าเหว่ ถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน และถ้าลูก หลานไม่ดูแลก็จะเกิดความว้าเหว่และมีอาการซึมเศร้า มีผลให้เบื่ออาหาร

๖. ขาดการเงิน ในกรณีที่ผู้สูงอายุอาศัยเงินเดือนเป็นรายได้ประจำ เมื่อเกษียณอายุและไม่มีรายได้อื่นมาชดเชย ก็จะมีปัญหาทางเศรษฐกิจ มีผลกระทบต่อกาวยโภชนาการได้

จากปัญหาข้างต้นเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดโรคทุโภชนาการต่าง ๆ ได้คือ

๑. โรคขาดโปรตีนและแคลอรี จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีอายุเกิน ๕๐ ปีขึ้นไปแล้ว ความต้องการกำลังงานจะลดลงร้อยละ ๑๐-๒๐ จากปกติ แต่ก็ยังพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย สำหรับโปรตีนในแต่ละวันผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนจากทั้งสัตว์และพืชประมาณ ๑ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม แต่เนื่องจากผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องการทำงานของระบบทางเดินอาหาร (เช่น ฟันเสีย หรือไม่มีฟันการย่อยและการดูดซึมด้อยลง ท้องอืด ท้องผูก เป็นต้น) ทำให้ผู้สูงอายุมักมีแนวโน้มในการขาดโปรตีนและกำลังงาน



๒. โรคขาดวิตามิน ถ้าผู้สูงอายุ กินอาหารได้ตามปกติ ก็ไม่ต้องกังวลว่าจะเป็นโรคขาดวิตามิน แต่เนื่องจากผู้สูงอายุมักกินอาหารได้น้อย ดังนั้น จึงมีโอกาสขาดวิตามินได้ทุกตัว โรคขาดวิตามินที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น โรคขาดวิตามิน บี ๑ วิตามิน บี ๒ วิตามินโฟเลต วิตามิน เอ เป็นต้น และถ้าหากไม่ชอบผักและผลไม้ก็มีโอกาสขาดวิตามิน ซี ได้ง่าย ดังนั้น ในผู้สูงอายุที่กินอาหารได้น้อยจึงควรเสริมด้วยวิตามินและเกลือแร่



๓. โรคขาดเกลือแร่ เกลือแร่ที่พบว่า ผู้สูงอายุขาดบ่อยคือแคลเซียมและเหล็ก อาหารที่ให้แคลเซียมมาก คือ นม ปลาเล็กปลาน้อย เนื้อสัตว์ ปลา และไก่ สำหรับอาหารที่ให้เหล็กมาก คือ เลือดต่าง ๆ เช่น เลือดหมู เลือดเป็ด เลือดไก่ ตับ



การที่ผู้สูงอายุได้รับแคลเซียมไม่พอ จะทำให้กระดูกไม่แข็งแรงและหลุดเลือดฝอยเปราะง่าย และหากได้รับเหล็กไม่พอ ก็จะทำให้เกิดโรคซีดหรือเลือดจาง

ในแต่ละวันผู้สูงอายุจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารควรเป็นน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันจำเป็น ซึ่งได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ฯลฯ ควรระวังเรื่องอาหารที่มี

รสหวาน ไม่ควรกินน้ำตาลมาก เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหาเกี่ยวกับการเผาผลาญน้ำตาลในร่างกาย ถ้าเหื่อกินมากก็มีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน หรือโรคไตรกลีเซอไรด์สูงได้ง่าย หากผู้สูงอายุเป็นคนนอนหลับยากไม่ควรดื่มชา หรือกาแฟตอนบ่ายและค่านอกจากนี้ ปัญหาทางสุขภาพ ที่ผู้สูงอายุจะพบบนั้มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับอาหารที่กินอย่างมากมาย โรคซึ่งเกี่ยวข้องที่เห็นได้ชัดคือโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันเลือดสูง โรคเมะเร็ง โรคข้อ โรคกระดูกผุ ฟันผุ

๔. โรคเบาหวาน

ตามปกติผู้ที่ได้รับอาหารมากเกินไป โดยเฉพาะพวกน้ำตาล แป้ง ตั้งแต่เด็ก ก็จะทำให้มีอัตราการเกิดโรคเบาหวานมากกว่าธรรมดาอยู่แล้ว และสำหรับผู้สูงอายุ ร่างกายไม่สามารถใช้อาหารพวกคาร์โบไฮเดรต (แป้ง น้ำตาล) ได้ดีเท่าคนอายุน้อยกว่า ดังนั้น อัตราการเกิดเบาหวานในผู้สูงอายุจึงจะสูง

๕. โรคอ้วน

โรคอ้วนนี้มักเกิดร่วมกับโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดเพราะฉะนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องระวัง อย่าให้อ้วน แต่ถ้าปล่อยให้พอมเกินไปก็มีอันตราย เพราะได้มีการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับอาหารน้อยกว่าธรรมดา หรือน้ำหนักตัวประมาณ ร้อยละ ๗๕ ของที่ควรจะเป็น ก็จะมีอัตราการตายสูง เพราะฉะนั้น จึงควรเดินสายกลาง คือ ผู้สูงอายุ ควรกินอาหารให้เพียงพอ และออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุเป็นประจำ ซึ่งได้แก่ การเดิน เป็นต้น



ผู้สูงอายุควรระวังอาหารที่มีสารปลอมปนในอาหาร เช่น สารกันบูด สารพิษจากเชื้อรา ตลอดจนพวกยาฆ่าแมลงซึ่งอาจจะปนมาในพืชผักที่บริโภค เนื่องจากภูมิคุ้มกันของสูงอายุจะต่ำกว่าคนวัยอื่นๆ หากได้รับสารอาหารเหล่านี้เข้าไปมากๆ ก็อาจจะเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายและนอกจากนี้ควรบริโภคอาหารที่มีเส้นใย ซึ่งได้แก่ผักและพวกธัญพืชต่าง ๆ เพราะจะช่วยในการขับถ่าย และช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่

๖. โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคนี้ขึ้นอยู่กับอาหารที่กินเข้าไป และการออกกำลังกายหรือการใช้อาหารที่ได้กินเข้าไป หากกินอาหารมากและใช้น้อย โอกาสที่จะเกิดโรคนี้ก็สูง ได้มีการศึกษาพบว่า เด็กที่ได้รับอาหารเกินความต้องการชนิดหนึ่งโดยเฉพาะพวกไขมัน (ซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัวมาก) ตั้งแต่เด็ก จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงที่ผนังเลือดตั้งแต่เด็ก และจะติดต่อมาจนถึงวัยผู้ใหญ่ เพราะฉะนั้นโอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดก็จะสูง

การชะลอความชรา

สุขภาพอนามัย ภาวะโภชนาการ และภาวะทางจิตใจ มีความเกี่ยวเนื่องกับความชรา เพราะฉะนั้น การชะลอความชราจึงควรอาศัยปัจจัย ๕ อย่าง คือ

๑. การทำให้สบายโดยอาศัยธรรมชาติช่วย
๒. ต้องระวังในเรื่องอาหาร การกิน ต้องรู้จักกินอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่พอดี
๓. ละเว้นหรือลดลงในเรื่องการเสพติดต่าง ๆ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ และไม่หักโหมในการทำงานหรือการเล่น

๔. มีการบำรุงรักษาร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกายให้พอเหมาะ คือต้องระวังไม่ให้หนักแรงมาก ไม่ให้เหน็ดเหนื่อย ไม่ควรทำการแข่งขัน ต้องงดถ้าเป็นไข้ มีอาการเหนื่อยหรือเพลียผิดปกติ มีอาการอักเสบหรือเจ็บปวดที่หนึ่งทีใด และพักผ่อนให้เพียงพอ

๕. ประการสุดท้ายคือใช้ยาช่วยโดยเฉพาะวิตามินและฮอร์โมน หากปฏิบัติตามข้างต้น คาดว่าจะช่วยให้ลักษณะการของคนแก่จะช้าลง สมรรถภาพการทำงานเพิ่มขึ้น รักษาอาการของโรคบางอย่างได้ เช่น ท้องผูกเรื้อรัง อาการเมื่อยเคล็ดขัดยอก ป้องกันโรคบางอย่าง เช่น ข้อพิการ ความดันเลือดสูง ช่วยต่ออายุ ทำให้มีเวลาทำประโยชน์มากขึ้น และส่งเสริมสุขภาพจิตเพิ่มกำลังใจแก่คนผู้

ขอบคุณข้อมูลจาก

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/old/index.php/know-forhealth-20140913-2/>