

ลดเค็มครั้งหนึ่ง คนไทยห่างไกลไตวาย

พญ.วรวรรณ ชัยลิมปมนตรี
อายุรแพทย์โรคไต รพ.ภูมิพลอดุลยเดช

คิดอยู่นานว่าจะเขียนถึงเรื่องอะไรดี เพราะมีหลายเรื่องเกี่ยวกับไตที่อยากจะบอกคุณผู้อ่านเพื่อให้ “อินเทอร์เน็ต” เข้ากับเดือนนี้ ซึ่งเป็นเดือนที่มีวันสำคัญทางสุขภาพ 2 วันด้วยกันคือ “วันไตโลก” ซึ่งเป็นวันที่องค์การอนามัยโลก กำหนดให้เป็นวันที่สร้างความตระหนักเรื่องโรคไตเรื้อรังแก่ประชาชนซึ่งในปีนีตรงกับวันที่ 14 มีนาคม 2556 และ “สัปดาห์รณรงค์ลดการบริโภคเค็ม” ซึ่งทาง World Action On Salt and Health (WASH) ได้จัดขึ้นเพื่อให้ประชาชน ตื่นตัวและรับรู้ถึงอันตรายของการกินเค็ม โดยในปีนีตรงกับวันที่ 11-17 มีนาคม 2556 หอมเห็นว่าทั้ง 2 วัน มีความสำคัญ และมีความเกี่ยวข้องกัน ก็จะขอเล่าถึงเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับการกินเค็มและการเกิดโรคไตแล้ว ภายใต้อำนาจ “ลดเค็ม ครั้งหนึ่ง คนไทยห่างไกลไตวาย” กินเค็มเกี่ยวกับโรคไตอย่างไร และ ทำไมต้องลดเค็มครั้งหนึ่ง มาติดตามกันเลยละ

กินเค็มแล้วจะเป็นโรคไตมั๊ย?

เป็นคำถามที่หอมมักจะโดนถามบ่อย ก่อนที่จะตอบคำถามนี้เรามาดูกันก่อนว่ากินเค็มมีผลต่อไตอย่างไร อาหารที่มีรสชาติเค็มคืออาหารที่มีเกลือเป็นส่วนประกอบ โดยเกลือมีชื่อทางเคมีคือ โซเดียมคลอไรด์ ส่วนใหญ่เมื่อพูดถึง โซเดียมเรามักจะหมายถึงเกลือ นอกจากนี้ในการวัดความเค็มเราจะวัดจากปริมาณ โซเดียมในอาหาร ซึ่งคุณผู้อ่านก็คงจะ เคยเห็นอยู่แล้วตามฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ เมื่อเราทานอาหารเค็มที่มีโซเดียมเข้าไปในร่างกาย อวัยวะที่ทำงานเกี่ยวข้องกับโซเดียมโดยตรงก็คือไต เนื่องจากไตมีหน้าที่ในการปรับโซเดียมในร่างกายให้สมดุล ถ้า โซเดียมในร่างกายมากเกินไป ไตก็จะขับออกทางปัสสาวะ แต่ถ้าน้อยเกินไปไตก็จะดูดโซเดียมกลับไปสู่กระแสเลือดได้ เมื่อไตทำงานผิดปกติไม่สามารถขับโซเดียมได้ในปริมาณที่เหมาะสม หรือเมื่อได้รับโซเดียมปริมาณมากเกินไปที่จะ ขับได้ ทำให้ปริมาณโซเดียมสะสมในเลือดสูงซึ่งโซเดียมจะทำให้ร่างกายเก็บรักษาน้ำมากขึ้น ปริมาณน้ำในหลอดเลือด จึงเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ไตทำงานหนักขึ้น เพื่อเพิ่มการขับโซเดียมและน้ำส่วนเกินของร่างกายผลที่ตามมาคือเกิดความดันใน หน่วยไตสูงขึ้น การรั่วของโปรตีนในปัสสาวะมากขึ้นและยังกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารบางอย่าง ทำให้ไตเสื่อมได้ ดังนั้น จะเห็นว่าการกินเค็มจัดเป็นประจำมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตเสื่อมและผู้ป่วยที่เป็นโรคไตอยู่แล้วการกินเค็ม ก็จะทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น นอกจากมีผลต่อไตแล้วปริมาณเกลือในร่างกายมากเกินไปความต้องการส่งผลให้เกิดภาวะ ความดันสูงในหลอดเลือดทำให้เกิดโรคโรคความดันโลหิตสูงและโรคต่างๆ มากมายทั้ง โรค หัวใจ และ อัมพฤกษ์ อัมพาตได้

เราได้รับเกลือจากที่ใดบ้าง?

ร่างกายเราได้รับเกลือโดยการกินอาหารและเครื่องดื่มที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบเข้าไป ได้แก่ 1. อาหารธรรมชาติ 2. อาหารแปรรูปหรือการถนอมอาหาร อาหารกระป๋องทุกชนิด อาหารกึ่งสำเร็จรูป ซึ่งอาหารเหล่านี้มีการเติมเกลือหรือสารกันบูดซึ่งมีโซเดียมในปริมาณที่สูงมาก 3. น้ำและเครื่องดื่ม น้ำบาดาลและน้ำประปามีโซเดียมปนอยู่แต่ปริมาณไม่มากนัก ส่วนเครื่องดื่มเกลือแร่ยี่ห้อต่างๆ มีปริมาณโซเดียมมากเพราะมีการเติมสารประกอบของโซเดียมลงไปด้วย นอกจากนี้ผลไม้บรรจุกล่อง ขวด หรือกระป๋องก็มักมีการเติมสารกันบูด (โซเดียมเบนโซเอต) ลงไปด้วยทำให้ผลไม้เหล่านี้มีโซเดียมสูง 4. การใช้เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ ได้แก่เกลือ (ทั้งเกลือเม็ดและเกลือป่น) น้ำปลาซอสปรุงรสต่างๆ เช่น ซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยว น้ำบูดู กะปิ ปลาร้า ปลาเจ่า เต้าหู้ยี้ ซอสหอยนางรม ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มต่างๆ 5. การใช้ผงชูรส (โมโนโซเดียมกลูตาเมต) แม้เป็นสารปรุงรสที่ไม่มีรสเค็มแต่ก็มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ ทำให้การใส่ผงชูรสเป็นการเพิ่มโซเดียมในอาหารไม่ต่างจากการใส่เครื่องปรุงรสอื่นๆ 6. การใช้ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) ซึ่งส่วนใหญ่ใช้ในการทำ ขนมปัง ขนมเค้ก เบเกอรี่นานาชนิด ผงฟูที่ใช้ในการทำขนมเหล่านี้มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ จะเห็นว่าแม้เราจะกินขนมก็ยังได้รับโซเดียมเข้าไป ซึ่งหมอขอเรียก ผงชูรส ผงฟูว่าเป็นเกลือแฝง

ลดเค็มครั้งหนึ่ง คนไทยห่างไกลไตวาย

ข้อมูลจากสถาบันวิจัยทางการแพทย์ของอังกฤษ รายงานว่าการลดการบริโภคโซเดียมจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอุดตันได้ และหากเป็นโรคความดัน หรือไตอยู่แล้ว การลดเค็มจะช่วยลดความดันโลหิต และ ช่วยยืดอายุได้ได้ โดยคำแนะนำสำหรับการกินโซเดียมที่เหมาะสมคือ ไม่ควรเกิน 2,400 มก./วัน หรือเทียบเท่าเป็นปริมาณเกลือ 1 ช้อนชา ในปัจจุบันคนไทยกินเกลือ (โซเดียม) เกินความจำเป็นโดยเฉลี่ยประมาณ 2 เท่าจากปริมาณที่ร่างกายต้องการ ถ้าคนไทยสามารถลดเค็มลงครั้งหนึ่งก็จะลดโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ ที่กล่าวไปแล้วรวมทั้งโรคไตวาย จึงเป็นที่มาของ “ลดเค็มครั้งหนึ่ง คนไทยห่างไกลไตวาย”

อยากลดเค็มต้องทำอย่างไร?

การลดปริมาณโซเดียมที่รับประทาน ทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. ตรวจสอบปริมาณโซเดียมต่อหน่วยบริโภคบนฉลากของซอสปรุงรส อาหารสำเร็จรูป และขนมถุง เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง
2. หลีกเลี่ยงการใช้เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสต่างๆ และผงชูรส (แม้ไม่เค็มแต่มีโซเดียมสูง) ในการปรุงอาหาร รู้หรือไม่ว่า 75 เปอร์เซ็นต์ของการบริโภคเกลือเกินความจำเป็นของคนไทยมาจากการใช้เครื่องปรุงรสและถ้าทำได้ควรปรุงอาหารทานเอง เพราะเราสามารถที่จะจำกัดการใช้เครื่องปรุงรสได้มากกว่าการซื้อหรือทานอาหารนอกบ้าน ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสต่างๆ ได้แสดงในตารางที่ 1 และแสดงปริมาณโซเดียมในตัวอย่างอาหารจานเดียวที่นิยมรับประทานในตารางที่ 2

ตารางที่ 1 ปริมาณ โซเดียมในเครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ

ชนิด	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000
น้ำปลา	1 ช้อนชา	500
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	500
ผงชูรส	1 ช้อนชา	490
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา	400
ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา	400
ผงฟู	1 ช้อนชา	340
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	450
น้ำจิ้มสุกี้	1 ช้อนโต๊ะ	280
ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ	220
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	210
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ	140

ตารางที่ 2 แสดงปริมาณ โซเดียมในตัวอย่างอาหารจานเดียวที่นิยมรับประทานใน

ชื่ออาหาร	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมู	1,101
สุกี้	1,085
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย	1,190
ข้าวหมูแดง	813
ข้าวมันไก่	800
กระเพราไก่ไข่ดาว	813
ข้าวขาหมู	900
ส้มตำไทยใส่ปู	1,520
ต้มยำกุ้ง	976

3.หลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุง เช่น ปรุงรสเพิ่มในก๋วยเตี๋ยว เติมพริกน้ำปลาในข้าวแกง เป็นต้น

4.หลีกเลี่ยงพฤติกรรม “ปรุงก่อนชิม” ซึ่งเป็นสิ่งที่คนไทยนิยมทำกัน

5.หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทดองเค็ม อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาแดดเดียว ปลาต้ม แหนม ไส้กรอก กุนเชียง หมูหยอง เป็นต้น

6.หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทกึ่งสำเร็จรูป

7.หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ขนมหที่ใช้ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) เป็นส่วนประกอบ เช่น ซาลาเปา ขนมหปัง ขนมหเค้ก เบเกอรี่ต่างๆ เป็นต้น

8.น้ำชูปต่างๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยวมักมีปริมาณโซเดียมสูง ควรรับประทานแต่น้อยหรือเทน้ำชูปออกบางส่วนแล้วเติมน้ำเพื่อเจือจางลง

9.เลือกรับประทานอาหารที่มีหลายรสชาติ เช่น แกงส้ม คัมยำ เพื่อทดแทนรสชาติเค็ม

จะเห็นว่าอาหารรสชาติเค็ม (อาหารที่มีโซเดียมสูง) ส่งผลร้ายต่อไตและสุขภาพอย่างคาดไม่ถึง ความเค็มชินในการรับประทานอาหารรสเค็มจัดของคนไทยปรับเปลี่ยนได้ยาก แต่ไม่ใช่ว่าเป็นไปไม่ได้ หากค่อยๆ ลดความเค็มทีละน้อย จะทำให้เกิดความเค็มชิน แล้วลิ้นของเราก็จะไม่โหยหารสเค็มอีกต่อไป

สุดท้ายนี้ หอมขอเชิญผู้สนใจทุกท่านมาร่วมงานวันไตโลก “สัปดาห์วันไตโลก ลดบริโภครสเค็ม” ที่จัดโดยสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ณ โชนฮิลเลน ศูนย์การค้า เซ็นทรัลเวิลด์ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ในวันที่อาทิตย์ที่ 17 มีนาคม 2556 ภายในงานมีกิจกรรมต่างๆ อาทิ การตรวจคัดกรองโรคไต การเสวนาเรื่องโรคไตโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและผู้ป่วยโรคไต การสาธิตการทำอาหารลดเค็มและอาหารสุขภาพไต นิทรรศการภัยร้ายของอาหารเค็ม และการแสดงดนตรีจากศิลปินรับเชิญมากมาย งานนี้นอกจากจะไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆแล้วท่านยังจะได้รับ ความรู้ เอกสาร หนังสือ ที่เกี่ยวข้องกับโรคไต มากมาย แล้วพบกันในงานนะคะ