โรคตับอักเสบ เกิดจากเชื้อไวรัสหลายชนิด เชื้อไวรัสจะทำให้เกิดตับอักเสบเฉียบพลันและทำลายเซลล์ตับ ในรายที่อาการไม่รุนแรงและได้รับการรักษาแต่เนิ่นๆ เซลล์ตับจะฟื้นตัวได้แต่ถ้าอาการรุนแรง จะทำให้เซลล์ตับตาย เนื้อเซลล์ตับที่ดีเหลือน้อยลง ทำให้เกิดโรคตับแข็งได้

การรักษาโรคไวรัสตับอักเสบ

ผู้ป่วยจำเป็นต้องนอนพัก ไม่ออกแรงมิฉะนั้น จะทำให้อาการรุนแรงขึ้น และใช้เวลารักษานานขึ้น ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับของเหลววันละ 3,000 – 3,500 มิลลิลิตร เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้น นอกจากนี้การได้รับโภชนาการเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ตับฟื้นตัวเร็วขึ้น

โภชนบำบัดสำหรับโรคไวรัสตับอักเสบ

✓ **โปรตีน** จำเป็นต้องได้รับเพียงพอ 3-5 ขีด/วัน เพื่อการสร้างเซลล์ใหม่ของตับ และควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง เช่น ไข่ เนื้อปลา นม เนื้อหมู – ไก่ แต่ควรหลีกเลี่ยง เนื้อสัตว์ติดหนัง ติดมัน หรือผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันสูง เช่น แฮม ไส้กรอก เบคอน

✓ **คาร์โบไฮเดรต** ผู้ป่วยตับอักเสบต้องการคาร์โบไฮเดรตสูงประมาณ 300-400 กรัม/วัน เพื่อให้พลังงานพอเพียงกับร่างกายต้องการ และมีไกลโคเจนสะสมเพียงพอ และช่วยให้ร่างกายได้นำโปรตีนไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อที่จำเป็นต่อร่างกาย คาร์โบไฮเดรตที่รับประทานควรเป็นชนิดที่มีกากใยอาหารมากกว่าประเภทน้ำตาล

✓ **ไขมัน** อาหารควรมีไขมันในปริมาณปานกลาง วันละ 80-100 กรัม ไขมันจะช่วยเพิ่มรสชาติ ลดอาการเบื่ออาหาร ซึ่งมักเกิดขึ้นกับผู้ป่วยโรคตับอักเสบ กรณีที่ผู้ป่วยมีความผิดปกติในการดูดซึมไขมัน แพทย์จะให้ไขมันที่สามารถดูดซึมได้ทันที ในระยะเวลาสั้น ๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น

✓ **พลังงาน** ผู้ป่วยโรคตับอักเสบจำเป็นต้องได้รับพลังงานสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะที่มีปัญหาทุพโภชนาการ ต้องการพลังงานวันละ 2,500-3,000 กิโลแคลอรี เพื่อให้เพียงพอต่อการสร้างเนื้อเยื่อใหม่

✓ **วิตามินและเกลือแร่** ร่างกายมีความต้องการวิตามินและเกลือแร่บางชนิดสูงขึ้น แพทย์จะทำการเสริมให้ผู้ป่วยตามความเหมาะสม

✓ **เครื่องดื่มแอลกอฮอล์** ผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบต้องงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

สรุป ข้อแนะนำทางโภชนาการสำหรับผู้ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ

- รับประทานอาหารหลากหลายจากอาหารหลัก 5 หมู่
- เลือกเนื้อล้วน ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหมู ไก่ ปลา ไข่ ซึ่งเป็นแหล่งของโปรตีน วิตามินเอ, บี1, บี12, ไนอะซิน ธาตุเหล็ก และซีลิเนียม
- ข้าว ขนมปัง ธัญพืชต่างๆซึ่งเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต ธาตุเหล็ก วิตามินบี 1 และบี 2 ไนอะซิน และใยอาหาร
- ผลไม้และผักต่างๆ เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ ธาตุเหล็ก โฟเลท และใยอาหาร

- รับประทานอาหารให้ได้พลังงานเพียงพอ
- รับประทานอาหารโปรตีนให้พียงพอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ และช่วยให้ตับสร้างเนื้อเยื่อใหม่
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อป้องกันอันตรายต่อตับ และช่วยให้ตับได้ฟื้นฟูสภาพ
- จำกัดอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง
- ไม่ควรกินอาหารสุกๆดิบๆและงดอาหารประเภทหมักดอง

ตัวอย่างสูตรอาหารโปรตีนสูง พลังงานสูง

ซึ่งเหมาะสำหรับทานระหว่างมื้ออาหาร <u>ส้มปั่นโปรตีนสูง</u> มีส่วนผสม คือ

โยเกิร์ตไขมันต่ำรสธรรมชาติ	1 ถ้วยตวง
นมผงขาดมันเนย	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มคั้น	½ ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำเครื่องปรุงทั้งหมดปั่นจนเป็นเนื้อเดียวกัน จะได้เครื่องดื่มประมาณ 300 cc ใส่น้ำแข็งเพิ่ม จะได้คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 280 แคลอรี คาร์โบไฮเดรต 60 g โปรตีน 11 g ไขมัน 2 g

โทรศัพท์ 073-244711 ต่อ 258
http://hed-yalahospital.com/home/

โรคตับอักเสบ ต้องกินอย่างไร

ตับอักเสบ ภัยเงียบ อันตรายถึงชีวิต

ที่มา :งานโภชนาการ โรงพยาบาลยะลา
อ้างถึงจาก :งานโภชนาการ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
ผลิตโดย :กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลยะลา 58