

อาหารเสริมในขวบปีแรก

ไพบุณย์ เอกแสงศรี

แผนกกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลปิยะเวท 998 ถ.พระราม 9 ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

Nutrition in Pediatrics

Paiboon Eksaengsri

Department of Pediatrics, Piyavate Hospital, 998 RAMA 9 Road, Huay Kwang, Bangkok 10310

พัฒนาการของมนุษย์ในเรื่องอาหารและโภชนาการตลอดจนระบบการเผาผลาญ (metabolism) ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในวัยช่วงอายุ 1 ขวบปี อาหารของทารกที่ได้รับในครรภ์มารดาได้มาจากสารอาหารที่ผ่านทางสายสะดือ เป็นสารอาหารสำเร็จรูปที่มารดาได้รับประทานและแบ่งส่วนหนึ่งให้กับลูกน้อยในครรภ์ เมื่อลูกคลอดออกมามารดาก็ยังแบ่งอาหารส่วนหนึ่งผลิตออกมาเป็นรูปร่างนมซึ่งมีสารอาหารที่ครบถ้วน มีปริมาณและชนิดของอาหารที่เหมาะสมในวัยขวบปีแรกจนจัดได้ว่าเป็นอาหารหลักของลูกในช่วงขวบปีแรก เป็นอาหารที่อยู่ในรูปของเหลว ให้พลังงาน 20 กิโลแคลอรีต่อปริมาตรของเหลว 30 ลูกบาศก์เซนติเมตร หรือเทียบเท่ากับอัตราส่วน 1:1.5 (กิโลแคลอรี: ลูกบาศก์เซนติเมตร) มีอัตราส่วนของสารอาหารเทียบสัดส่วนตามพลังงานที่ได้รับคือ โปรตีน:คาร์โบไฮเดรต:ไขมัน เท่ากับประมาณ 10:40:50 ต่อเมื่อลูกน้อยอายุ 1 ปีไปแล้ว ความต้องการของสารอาหารมีสัดส่วนที่เปลี่ยนไปคือ โปรตีน:คาร์โบไฮเดรต:ไขมัน เท่ากับประมาณ 15:55:30 (10-15:55-60) และชนิดของอาหารก็เปลี่ยนแปลงจากอาหารเหลวเป็นอาหารแข็งในรูปของอาหารห่าหมู ซึ่งนำกลับมาเป็นอาหารชนิดหนึ่งในหมู่นมไขถั่วเท่านั้น พัฒนาการในการรับประทานอาหารก็เปลี่ยนจากดูดเป็นต้องเคี้ยวและกลืน และมีน้ำให้ดื่มเพิ่มเติมให้เหมาะสมพอดีเพื่อให้ได้อัตราส่วนที่ร่างกายต้องการโดยมีพลังงานประมาณ 1 กิโลแคลอรีต่อปริมาตรน้ำ 1 ลูกบาศก์เซนติเมตร หรือเทียบเท่ากับอัตราส่วน 1:1 (กิโลแคลอรี: ลูกบาศก์เซนติเมตร) แต่การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้อย่างฉับพลันทันที ต้องมีการฝึกฝนให้ลูกได้รู้จักอาหารที่มีลักษณะที่เปลี่ยนไปและเป็นชนิดที่แตกต่างไปจากนมเพื่อให้ทารกสามารถปรับตัวที่จะได้รับอาหารได้เองเมื่ออายุหลัง 1 ปี

อาหารเสริมคืออะไร

อาหารเสริมคืออาหารที่ให้เสริมเพิ่มเติมจากอาหารที่ได้รับตามปกติ อาหารเสริมไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วนทุกหมู่ เป็นอาหารที่ให้คุณค่าของสารอาหารเฉพาะบางอย่างบางตัวก็ได้ แต่ก็ยังเป็นอาหารที่ควรให้เพื่อวัตถุประสงค์ในการปรับชนิดของสารอาหารให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน รวมไปถึงชนิดและลักษณะของอาหารที่ช่วยให้ทารกมีพัฒนาการในการเคี้ยวการกลืนอาหารในรูปของแข็งด้วย

อาหารเสริมในขวบปีแรกสำคัญอย่างไร

อาหารเสริมในขวบปีแรกมีความสำคัญมากกว่าที่คนส่วนใหญ่รู้จัก คือนอกเหนือจากเป็นอาหารที่ให้เสริมเพิ่มเติมสารอาหารบางอย่างตามวัยแล้ว ยังเป็นอาหารที่ให้เพื่อวัตถุประสงค์ในการให้เด็กเริ่มเรียนรู้อาหารชนิดต่างๆ นอกเหนือจากนมซึ่งเด็กดื่มเป็นปกติ เพื่อให้เด็กสามารถที่จะรับประทานอาหารได้เองในวัยหลัง 1 ปี ซึ่งชนิดของอาหารจะค่อยๆ เปลี่ยนจากอาหารเหลวเป็นอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลวและไปเป็นอาหารแข็งในที่สุด ซึ่งลูกน้อยต้องฝึกและมีพัฒนาการที่เหมาะสมเมื่อโตขึ้น โดยปรับตัวพัฒนาจากการดูดอาหารที่เป็นของเหลว มาเป็นการเคี้ยวการกลืนอาหารที่เป็นรูปของแข็ง นอกจากนี้อาหารเสริมยังเป็นอาหารที่ให้คุณค่าของสารอาหารเพื่อปรับอัตราส่วนของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ที่เปลี่ยนแปลงไปในช่วงวัยหลัง 1 ขวบปี ซึ่งอาหารเปลี่ยนเป็นอาหารห่าหมูเหมือนในผู้ใหญ่

ชนิดอาหารเสริมที่เริ่มในขวบปีแรก

อาหารเสริมในขวบปีแรกในพื้นที่ต่างๆ ของโลกมีความ

แตกต่างกันไปตามแต่อาหารที่หาได้ง่ายในพื้นที่นั้น ๆ โดยทั่วไปการเริ่มอาหารเสริมจะเริ่มด้วยกลุ่มอาหารประเภทแป้ง ข้าวต่างๆ เช่น ข้าวเจ้าสุกนำมาบดให้รับประทานอย่างในบ้านเรา หรือในประเทศที่รับประทานอาหารประเภทขนมปังก็นำแป้งข้าวหรือที่เรียกว่าธัญพืช (cereal) มาให้รับประทานหรือบางแห่งก็เป็นมันฝรั่ง ฯลฯ

จะเริ่มอาหารเสริมเมื่อไรดี ?

โดยปกติในช่วง 3 เดือนแรกของชีวิต ทารกต้องการเฉพาะนมมารดาเท่านั้น โดยไม่ต้องมีอาหารอย่างอื่นเสริมแม้กระทั่งน้ำการเริ่มอาหารเสริมเร็วเกินไปมีผลเสียตามมาได้มากตั้งแต่ความสามารถในการเคี้ยว การกลืนของแข็ง การย่อยดูดซึมอาหารเช่นประเภทแป้งยังเจริญไม่พร้อม และยังทำให้

การดูดน้ำนมมารดาลดลง ดังนั้นทารกจึงอาจมีอาการท้องอืด ตึมนมได้น้อยทำให้ขาดอาหารน้ำหนักน้อยไม่ขึ้นตามเกณฑ์ การเริ่มอาหารเสริมจึงแนะนำให้เริ่มตั้งแต่อายุ 4 เดือนขึ้นไปประเทศต่างๆ อาจเริ่มต่างกันเล็กน้อยแต่ก็อยู่ในช่วง 4-6 เดือน แต่หากเริ่มอาหารเสริมช้าก็ทำให้เกิดผลเสียตามมาก็คือ ทารกเคยชินกับนมซึ่งเป็นอาหารเหลว เมื่อเริ่มอาหารเสริม ข้าวทารกก็มักจะไม่ยอมรับ และการพัฒนาการเคี้ยวการกลืนของแข็งช้ากว่าปกติ ทำให้ทารกขาดอาหารได้เนื่องจากนมมารดาจะมีเพียงพอถึง 4-6 เดือนเท่านั้น หลังจากนั้นน้ำนมมารดาแม้มีคุณภาพดีแต่ก็มีปริมาณไม่เพียงพอต่อทารกซึ่งโตขึ้นอย่างมาก ต้องมีอาหารเสริมเพิ่มเข้ามาเพื่อให้ได้อาหารครบตามความต้องการของร่างกาย

การให้อาหารเสริมในขวบปีแรกตามวัยเพื่อประโยชน์ในแง่มุมต่าง ๆ

อายุ (เดือน)	ชนิดอาหาร	ประโยชน์ (สารอาหาร)	ประโยชน์ (ลักษณะ)
4	ข้าวบด กล้วยครูด ไข่แดงบด ตับบด	อาหารประเภทแป้ง ธาตุเหล็ก วิตามิน	กึ่งแข็งกึ่งเหลว กึ่งแข็งกึ่งเหลว
5	เนื้อปลาบด ถั่วต้มเปื่อย ผักต้มเปื่อย	โปรตีน กากใย วิตามิน	กึ่งแข็งมากขึ้น กึ่งแข็งมากขึ้น
6	อาหารรวมครบห้าหมู่ แทนนม 1 มื้อ	อาหารตามสัดส่วน	กึ่งแข็งมากขึ้น
7	เริ่มเนื้อสัตว์ต้มเปื่อย	เพิ่มโปรตีน	แข็งและเหนียวมากขึ้น
8-9	อาหารรวมครบห้าหมู่ แทนนม 2 มื้อ	อาหารครบสัดส่วน	แข็งมากขึ้น
10-12	อาหารรวมครบห้าหมู่ แทนนม 3 มื้อ	อาหารครบสัดส่วน	อาหารแข็ง

จากตารางที่แสดงเป็นอาหารที่ใช้และแนะนำในประเทศไทย จะเห็นได้ว่าการเลือกให้อาหารตามที่ได้พื้นที่ต่างๆ สามารถนำมาใช้เป็นประโยชน์ได้ทั้งการให้อาหารเพื่อการปรับตัวให้พร้อมต่อการพึ่งตนเองของทารก การให้อาหารต่าง ๆ ล้วนมีคุณค่าในตัวของแต่ละชนิดของอาหารเองดังตัวอย่างที่แสดง และยังใช้อาหารเหล่านี้เป็นเครื่องมือฝึกหัดในการเคี้ยวการกลืนอาหารแข็ง เพื่อการดำรงชีวิตได้อย่างมีสุขภาพที่ดีเมื่อโตขึ้นมา อาหารในบ้านเรามีมากมายหลากหลายชนิดสามารถเตรียมเองได้โดยทำให้ทารกได้รับอาหารสดที่มีคุณค่าที่ดี อย่างไรก็ตามในปัจจุบันมีอาหารเสริมที่

ผลิตจากต่างประเทศและในประเทศเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ การเลือกใช้อาหารเสริมสำเร็จรูปก็ควรต้องอ่านฉลากทุกครั้งว่าไม่มีสารกันบูด และอ่านให้ทราบส่วนประกอบ อาหารประเภทธัญพืชต่างๆ เช่น ข้าวโอ๊ต แป้งข้าวสาลี แป้งข้าวโพด ฯลฯ ก็คืออาหารประเภทแป้งข้าวเช่นเดียวกับข้าวบด กล้วยครูดที่เรานำมาใช้ในบ้านเรา นอกจากนี้ก็ควรพิจารณาการใช้อาหารเสริมที่มีส่วนประกอบต่าง ๆ เริ่มในวัยที่แนะนำในตารางเช่น อาหารที่มีเนื้อสัตว์ควรเริ่มเมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไป อาหารเสริมในขวบปีแรกจึงเป็นอาหารที่ดูธรรมดาแต่มีธรรมชาติที่ให้อาหารที่ประโยชน์ต่อทารกน้อย คือ

1. ให้สารอาหารที่ครบถ้วน
2. เป็นการปรับเปลี่ยนสัดส่วนของอาหารเพื่อพัฒนาไปสู่ชนิดของอาหารหลัง 1 ปี
3. ใช้ในการฝึกพัฒนาการเคี้ยวการกลืนอาหารที่เปลี่ยนไปจากของเหลวเป็นของแข็ง

บรรณานุกรม

1. Wharton B. Weaning : Pathophysiology, Practice and Polioy. In : Walker WA, Watkins JB. eds. Nutrition in Pediatrics. B.C. Docker Inc. 1996: 423-35.
2. Lebenthal E. Solid Food (Beikost) Consumption and Digestibility in Infancy. In : Lifshitz F. ed. Pediatric Nutrition. Maroel Dekker, Inc., 1982: 63-70.
3. พิภพ จิรภิญโญ. โภชนาการสำหรับทารก. ใน : พิภพ จิรภิญโญ, วีรพงษ์ จัตรานนท์, (บรรณาธิการ) โภชนศาสตร์ทางคลินิกในเด็ก, โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2533: 65-76.
4. จงจิตร อังคทะวานิช, นมและอาหารทารก หลักและวิทยาการก้าวหน้า. Text and journal Publication Co.Ltd., 2538: 209-39.
5. วิสุธารณ บุญสิทธิ์. ปัญหาการกินในเด็ก. ใน : วณเพ็ญ บุญประกอบ, อัมพล สุอำพัน, นงพงา ลิ้มสุวรรณ (บรรณาธิการ). จิตเวชเด็กสำหรับกุมารแพทย์. โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2538: 103-9.

