Gluten-free diet

Gluten-free diet คืออะไร



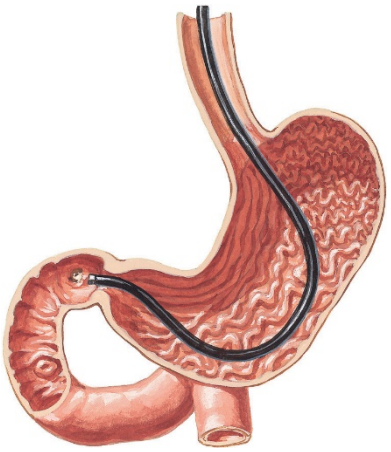
ช่วงหลัง ๆ หลายคนอาจเคยได้ยินคำว่า “กินแบบ Gluten-free” หรือ “อาหารปลอดกลูเตน” จนสงสัยว่ามันคืออะไร และเหมาะกับเราหรือเปล่า วันนี้เราจะพามาทำความเข้าใจให้ชัดเจนค่ะ

Gluten คืออะไร?



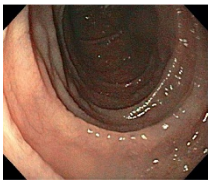
กลูเตน (Gluten) เป็นโปรตีนที่พบในข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์ มักอยู่ในอาหารจำพวก ขนมปัง พาสต้า เค้ก ซีเรียล เบเกอรี่ รวมถึงอาหารแปรรูปหลายชนิด เช่น ซอสหรือเครื่องปรุงบางประเภท

เมื่อร่างกายแพ้กลูเตน จะเกิดอะไรขึ้น?



บางคนกินอาหารที่มีกลูเตนแล้วเกิดอาการผิดปกติ เช่น
-ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเสียเรื้อรัง
-น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ
-เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย
-ขาดสารอาหาร เช่น ธาตุเหล็ก วิตามินดี
-มีผื่นคันหรือผิวหนังอักเสบ
-เด็กบางรายเจริญเติบโตช้ากว่าปกติ

ใครที่จำเป็นต้องกินอาหารแบบ Gluten-free?



1.ผู้ป่วยโรค Celiac disease
-เป็นโรคภูมิคุ้มกันที่ทำลายลำไส้เล็กเมื่อได้รับกลูเตน ทำให้ดูดซึมสารอาหารไม่ได้
2.ผู้ที่แพ้ข้าวสาลี (Wheat allergy)
-เกิดอาการแพ้จากโปรตีนในข้าวสาลี ซึ่งรวมถึงกลูเตนด้วย
3.ผู้ที่ไวต่อกลูเตน (Gluten sensitivity)
-มีอาการแน่นท้อง ปวดหัว อ่อนเพลีย คล้ายกับ Celiac แต่ตรวจไม่พบความผิดปกติในลำไส้

การวินิจฉัยทำอย่างไร?



แพทย์อาจใช้การตรวจเลือด หาภูมิคุ้มกันต่อกลูเตน ร่วมกับการส่องกล้องตัดชิ้นเนื้อลำไส้เล็ก และดูว่าอาการดีขึ้นหรือไม่เมื่อหยุดกินกลูเตน

การรักษา

ปัจจุบัน ยังไม่มียาที่รักษาโรค Celiac หรือการแพ้กลูเตนได้ วิธีเดียวคือการเลี่ยงกลูเตนอย่างเด็ดขาด โดยเลือกกินอาหารธรรมชาติ เช่น ข้าว ข้าวโพด มันฝรั่ง มันสำปะหลัง ถั่ว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์ที่มีฉลาก “Gluten-free”

แล้วคนทั่วไปควรกิน Gluten-free diet ไหม?

ไม่จำเป็น ถ้าไม่ได้แพ้กลูเตน เพราะธัญพืชที่มีกลูเตนก็ให้ไฟเบอร์ วิตามินบี และแร่ธาตุสำคัญ ถ้าหลีกเลี่ยงโดยไม่จำเป็น อาจทำให้ขาดสารอาหาร และต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงกว่าอาหารทั่วไป

ควรหรือไม่ควรทำ Gluten-free diet?



ควรทำ:

✓ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น Celiac disease

✓ผู้ที่มี Wheat allergy

✓ผู้ที่มี Non-celiac gluten sensitivity และอาการดีขึ้นเมื่อเลี่ยงกลูเตน

ไม่จำเป็นต้องทำ (ถ้าไม่ได้มีปัญหากับกลูเตน)

✘คนทั่วไปที่สุขภาพดี ไม่ได้แพ้กลูเตน

✘การหลีกเลี่ยงกลูเตนอาจทำให้ขาดไฟเบอร์ วิตามินบี ธาตุเหล็ก และสารอาหารบางชนิดที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์ธัญพืชเต็มเมล็ด

สรุป



Gluten-free diet เหมาะสำหรับคนที่แพ้กลูเตนหรือป่วยเป็นโรค Celiac เท่านั้น ส่วนคนทั่วไปไม่จำเป็นต้องเลี่ยง เพราะอาจขาดสารอาหารได้ สิ่งสำคัญที่สุดคือ กินอาหารให้หลากหลายและสมดุล จะดีที่สุดค่ะ

อ้างอิงข้อมูล : Fred Ferri.(2011).Ferri's Netter Patient Advisor.Retrived April 29, 2019, from www.netterreference.com