



ในกลุ่มที่แม่เป็นเบาหวาน อุบัติการณ์ผื่นคุดคุดจะสูงมากจากสาเหตุทารกตัวใหญ่ และทารกมักจะอยู่ในท่าผิดปกติ  
&ldquo;ในกลุ่มที่แม่เป็นเบาหวาน อุบัติการณ์ผื่นคุดคุดจะสูงมากจากสาเหตุทารกตัวใหญ่ และทารกมักจะอยู่ในท่าผิดปกติ&rdquo;

มีสุขภาพดีเกี่ยวกับเรื่องปากท้องที่ทางการแพทย์เผยแพร่ออกมามากกว่า &ldquo; ตามใจปากเป็นหมู ตามใจจู้เป็นเฮดส์&rdquo; เพราะหลังๆ  
นี้อุบัติการณ์เกิดโรคเอดส์ทำห่าจะไม่ลดลงตามเป้าหมาย ผู้คนคลายความกลัวโรคเอดส์ดูจะซาๆ ลง ส่วนอุบัติการณ์โรคอ้วนจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในอัตราที่น่าวิตก  
และจากการศึกษาพบว่า โรคอ้วนเผยแพร่ กระจายลงไปในกลุ่มอายุที่น้อยลงเรื่อยๆ จนเดี๋ยวนี้จะพบเห็นเด็กอ้วนทั่วไปหมด

ไม่เท่านั้น ปัจจุบันเกิดมาก็อ้วนกันแล้ว ที่กล่าวนี้เป็นเรื่องจริง เกิดจากการที่คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ในปัจจุบันพบว่า มีแนวโน้มที่จะเป็นเบาหวานสูงขึ้นมากจนน่าวิตก  
ที่เป็นเช่นนี้เพราะการกินดีอยู่ดีที่ผ่านมา ทำให้ดัชนีมวลกายของคุณผู้หญิงไทยเพิ่มขึ้น จากการศึกษาที่ &ldquo;เข้ามากกว่าออก&rdquo; ทำให้มีการสะสม ต้องเรียกว่า  
กักตุน น่าจะตรงเป้า พลังงานในรูปแบบของไขมันไว้มาก ทำให้ต่อมในตับอ่อนทำงานมากจนล้า  
พอตั้งครรภ์ตับอ่อนเลยสร้างอินซูลินที่จะเป็นตัวควบคุมน้ำตาลในเลือดพร่องไป ก็เกิดเบาหวานคือ น้ำตาลในเลือดสูงมากกว่าปกติ ทำให้น้ำตาลล้นไปถึงตัวลูกในครรภ์  
ทำให้มีทารกเกิดภาวะตะกะละ คือบริโภคน้ำตาลเข้าไปมากสะสมมากเข้าๆ จนตัวบวมใหญ่โตเกินปกติ อะไรที่เกินปกติก็จะก่อปัญหา ทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ  
รวนไปหมด ร่างกายอ่อนแอ เกิดความพิการได้ง่าย



ขณะเดียวกันความที่เป็นเด็กอ่อน ก็จะเชื่อมไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหว ค่อนข้างขี้เกียจ รวมไปถึงการขี้เกียจแม้กระทั่งการหายใจ ทารกที่แม่เป็นเบาหวานจึงเสียชีวิตง่าย คล้ายกับโรคไหลตายในผู้ใหญ่ ที่อยู่ก็หยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้นไปโดยไม่มีมีขลุ่ย เป็นอะไรที่หมอสูติจะกลัวมากในแม่ที่เป็นเบาหวาน หมอจะนัดตรวจดูภาวะหรือสภาพของทารกถี่มาก และพอเห็นว่า ทารกเริ่มครบกำหนด ก็จะต้องทำการคลอดหรือกระตุ้นการคลอดทันที เพราะกลัวทารกจะเกิดภาวะไหลตาย ซึ่งจะเกิดเมื่อไรก็ไม่รู้ได้

อุบัติเหตุแม่ท้องเป็นเบาหวานสูงมากขึ้น ปัจจุบันหมอก็เลยต้องทำการตรวจคัดกรองหรือการตรวจค้นหาว่า สตรีตั้งครรภ์มีเบาหวานซ่อนเร้นอยู่หรือไม่ในกลุ่มเสี่ยง จะได้ป้องกันหรือตรวจพบแต่เนิ่นๆ แล้วรีบป้องกัน หรือที่เป็นก็จะได้รีบให้การรักษาแต่เนิ่นๆ เพื่อป้องกันทารกข้างหรือทารกอ่อน หรือมีน้ำหนักตัวมาก เพื่อเป็นการสกัดกั้นการเกิดไหลตายในทารก และลดอุบัติเหตุการเกิดความพิการและการเกิดการบาดเจ็บในขบวนการการคลอด เช่น คลอดยาก ติดไหล่ กระดูกโหลบร้าวหัก เส้นประสาทแขนฉีกขาด ทำให้แขนลีบ กะโหลกศีรษะบวมเปื่อย เนื้อสมองบอบช้ำ บาดเจ็บ และในกลุ่มที่แม่เป็นเบาหวาน อุบัติการณ์ผ่าคลอดออกจะสูงมาจากสาเหตุทารกตัวใหญ่ และทารกมักจะอยู่ในท่าผิดปกติทั้งท่าก้น ทาขวาง คือลำตัวทารกแทนที่จะอยู่แนวตั้งแนวเดียวกับช่องทางคลอด ก็เป็นว่าทารกนอนในท่าขวางกับช่องทางคลอด เป็นท่าที่อันตรายมาก ไม่สามารถที่จะคลอดออกมาได้โดยทารกยังมีชีวิตหรือแม่มีชีวิต ต้องทำการผ่าคลอดทันที ถ้าปล่อยให้ปวดท้องคลอดอาจจะเกิดการตายทั้งกลม คือเสียชีวิตทั้งแม่และลูก ซึ่งรำลึกกันว่าผิวดันก เช่น ผิแฉ่นาคพระโขนง ก็ว่าเป็นผิแฉ่นาคที่ตายทั้งกลม

ในโลกแม่เบาหวานยังชอบที่จะอยู่ในท่าเสนอน้ำอีก คือเป็นท่าหัว แต่เป็นหัวชนิดที่เอาหน้าลงมาเป็นส่วนนำ มีทั้งท่าหน้าหงาย หน้าคว่ำ ซึ่งล้วนแต่คลอดไม่ได้ต้องผ่าคลอด ไม่เท่านั้น หลังคลอดการดูแลทารกต้องดูแลอย่างเข้มงวด เพราะโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนจากน้ำตาลในเลือดต่ำ เกิดความเป็นกรดในเลือด แก้มที่แห้งจะเกิดการชัก สมองจะเสื่อมจะเสีย และจะนำไปสู่หัวใจล้มเหลว และที่พบประจำคือ ตัวเหลือง ที่จะต้องรักษาแก้ไขด้วยการอบแสงนีออน

สรุปแล้วคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน ทารกจะอันตรายมากกว่าแม่ ดังนั้น ในสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่เตรียมจะเป็นคุณแม่ต้องดูแลรูปร่างตัวเอง อย่าปล่อยให้ปล่อยตัวให้อ้วน นอกจากจะมีผลเสียต่อตัวเอง ยังมีผลร้ายต่อทารกที่จะเกิดออกมา เคยมีการสำรวจประชากรที่เป็นสุภาพสตรีที่ทำงานในออฟฟิศในกรุงเทพฯ เรายังเอง พบตัวเลขที่น่าตกใจ พบว่า เกือบหนึ่งในสี่เข้าเกณฑ์อ้วน และจากการวิเคราะห์ศึกษาอีกพบว่า สาเหตุเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ แม้จะมีอาหารหลากหลายมากให้บริโภค แต่ก็ไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพลังงานของสารหรืออาหารที่บริโภคเข้าไป โดยเฉพาะมื้อกลางวันและมื้อเย็นซึ่งเป็นมื้อหลักของคนไทย เลยจะนำเสนอบริโภคอาหารที่มีในโรงอาหาร หรือที่ปัจจุบันเรียกกันว่า ฟู้ด มาร์ท ( Food Mart ) ซึ่งได้กรีนไปบ้างแล้ว สำหรับอาหารกลางวันในกลุ่มแรก กลุ่มพลังงานต่ำ คือพลังงานน้อยกว่า 250 แคลอรีต่อหนึ่งเสิร์ฟ ที่เป็นอาหารจานเดียว ถ้าเป็นอาหารตามสั่งที่รับประทานกันเป็นประจำ ที่ควรรู้ เพื่อจะได้บริโภคได้เหมาะสมสำหรับอาหารกลางวัน (และอาจจะอาหารมื้อเย็นด้วย)

ข้าวสวย 1 ทัพพี ให้พลังงาน 68 แคลอรี ในหนึ่งจานก็ประมาณ 2-3 ทัพพี หนึ่งจานข้าวก็จะได้พลังงาน 140-210 แคลอรี ถ้าเบิร์ลหรือเพิ่มข้าวสวยอีก ก็จะได้พลังงาน 300-400 แคลอรีเข้าไปแล้ว ถ้าออเดิร์ฟเมนูสิ้นคิดคือ ไข่เจียวหรือไข่ดาว 1 ฟองให้ 215 แคลอรี สองประสานก็ได้เกือบห้าร้อยแคลอรีเข้าไปแล้ว จึงเป็นเมนูที่ต้องระมัดระวัง ดังนั้น ข้าวไข่เจียวหนึ่งกล่องก็จะได้พลังงานเกือบ 500 แคลอรี

เมนูไข่มีหลากหลายเมนู ที่ควรทราบ เช่น ถ้าไข่ตุ๋นทรงเครื่อง จะให้พลังงานน้อยลงเพียง 150 แคลอรี ที่น้อยลงมาก็อีกไข่ต้ม เพียง 70 แคลอรีต่อฟอง ต่อมากับบรรดาแกง ซึ่งจะเริ่มจากแกงเผ็ดต่างๆ จากน้อยไปหามาก ดังนี้ แกงเลียงผักรวม 95 แคลอรีต่อถ้วย แกงส้มและแกงป่าไก่ 110 แคลอรีต่อถ้วย ตามด้วยแกงจืด ต้มจับฉ่าย ให้ 75 แคลอรี แกงจืดวุ้นเส้น 85 แคลอรีต่อถ้วย ต้มเลือดหมู 120 แคลอรี แกงจืดมะระสอใส่และแกงจืดตำลึงหมูสับ 200 แคลอรีต่อถ้วย

ตั๋มยาต่างๆ ที่เป็นอาหารยอดนิยม ตั๋มยาไก่ ตั๋มยาไก่ต้มน้ำปลา ไข่เต่าๆ กัน 60 แคลอรีต่อถ้วย อาหารตามสั่งยอดนิยมอีกชนิดหนึ่งคือ ยาต่างๆ ยาผักกาดดอง 30 แคลอรีต่อจาน ยำมะเขือยาว 35 แคลอรีต่อจาน ยำหอยแครง 60 แคลอรีต่อจาน ยำปลาหมึกย่าง 100 แคลอรีต่อจาน ยำแมงกระพุน 115 แคลอรีต่อจาน ที่ออเดิร์ฟสูงมากก็ยำรวมมิตรทั้งกุ้งหอยปลาหมึก จะเท่ากับยำมะม่วงซีฟู้ด 135 แคลอรีต่อจาน

จากยาที่ขาดไม่ได้และออเดิร์ฟสูงไม่แพ้กัน ก็คือ ลาบ ลาบปลาให้พลังงาน 95 แคลอรีต่อจาน ลาบเนื้อหรือลาบหมูให้ 120 แคลอรีต่อจาน เพื่อให้ครบถ้วนกระบวนการความ อาหารอีสานที่ขาดไม่ได้ ก็ส้มตำ เริ่มจากส้มตำไทยไม่ใส่ถั่วลิสง 80 แคลอรีต่อจาน ถ้าเมนูยอดฮิต ส้มตำไทยใส่ปู 120 แคลอรีต่อจาน ให้ครบสูตรก็ต้องออเดิร์ฟเพิ่ม ซุปหน่อไม้ 90 แคลอรีต่อจาน ให้ครบเซ็ทต้องตามด้วยไก่ย่าง ให้ 97 แคลอรีในหนึ่งน่อง และ 110 แคลอรี ไก่ย่างหนึ่งอก ที่ขาดไม่ได้ก็หมูปิ้ง 125 แคลอรีในหนึ่งไม้

ข้างต้นเป็นตัวอย่างอาหารกลางวันที่มีบริโภคกันทั่วไป มาให้พิจารณาเพื่อเป็นแนวทางให้ได้ทราบ ยังเป็นเมนูที่สามารถที่จะบริโภคได้ค่อนข้างจะควบคุมน้ำหนักได้ไม่พะโล้

### ขอขอบคุณภาพจาก คุณกณิษฐา กรทวีธรรม