



กรมอนามัยให้ความรู้ ‘ดื่มนม’ หากท้องอืด-ท้องเสียมีวิธีแก้ แต่ไม่ใช่อาการแพ้แบบที่ใครเข้าใจ

กรมอนามัย แนะนำวิธีแก้ “ดื่มนมแล้วท้องอืด-ปวดท้อง-ท้องเสีย” ซึ่งไม่ใช่แพ้นม แต่ย่อยน้ำตาลแลคโตสได้ไม่ดี แก้ไขโดยเริ่มดื่มครั้งละน้อย-ไม่ดื่มตอนท้องว่าง ส่วนลักษณะอาการแพ้ เช่น ผื่น-ไอ-หอบ-บวม-อาเจียน

นพ.ปกรณ์ ตุงคะเสรีรักษ์ รองอธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า การแก้ปัญหาผู้ที่ดื่มนมแล้วมีอาการปวดท้อง แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเสีย มีแก๊สในกระเพาะอาหารหลังดื่มนมหรือผลิตภัณฑ์นม อาจมีความเข้าใจผิดว่า แพ้นม แต่ความจริงแล้วไม่ใช่การแพ้นม (Milk Allergy) ที่เป็นปฏิกิริยาของระบบภูมิคุ้มกัน แต่เกิดจากร่างกายมีภาวะย่อยน้ำตาลแลคโตสบกพร่อง (Lactose Intolerance)

สำหรับภาวะดังกล่าวอาจเกิดจากพันธุกรรมและพบได้บ่อยในชาวเอเชีย แอฟริกา และยุโรปใต้มากกว่ายุโรปเหนือ อีกทั้งเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายผลิตเอนไซม์แลคเตส (Lactase) ลดน้อยลง จึงไม่เพียงพอในการย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม จึงส่งผลให้เกิดอาการปวดท้อง แน่นท้อง ท้องเสีย

นพ.ปกรณ์ กล่าวว่า ในการแก้ไขแนะนำโดยเริ่มดื่มครั้งละน้อยและสามารถเพิ่มเป็นดื่มนม 1 แก้ว ต่อ 1-2 สัปดาห์ และไม่ควรดื่มนมตอนท้องว่าง ควรดื่มนมหลังอาหาร หรือเลือกกินผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านการย่อยน้ำตาลแลคโตสบางส่วนโดยจุลินทรีย์ เช่น โยเกิร์ต หรือดื่มนมที่ปราศจากน้ำตาลแลคโตส หรือดื่มนมจากพืชเสริมแคลเซียม

ขณะที่ **ดร.พญ.สายพิณ โชติวิเชียร** ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กล่าวว่า ในส่วนของการแพ้นมวัว หรือ โรคแพ้โปรตีนนมวัว ลักษณะอาการจะมีผื่นขึ้นบริเวณผิวหนัง ไอแห้ง คัดจมูก หอบ ริมฝีปากบวม อาเจียน หรือบางรายอาจมีอาการแพ้รุนแรงเฉียบพลัน โดยอาการจะเริ่มแสดงออกมภายใน 1-3 ชั่วโมง ซึ่งปกติแล้วการแพ้โปรตีนในนมจะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 1 ขวบ และอาการจะดีขึ้นจนหายเป็นปกติเมื่อเด็กโตขึ้น

ด้าน **พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์** อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า การดื่มนมจัด 2 แก้วทุกวันร่วมกับกินอาหารประเภทอื่นครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ในปริมาณสัดส่วนที่เหมาะสมตามธงโภชนาการในแต่ละกลุ่มวัย การดื่มนมจะช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยให้มีมวลกระดูกเพิ่มขึ้น ลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก รวมทั้งยังป้องกันกระดูกพรุนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

ทั้งนี้ เพื่อให้ประชาชนหันมาเห็นความสำคัญของการดื่มนม และประโยชน์จากการดื่มนม องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) จึงกำหนดให้วันที่ 1 มิถุนายน ของทุกปีเป็น “วันดื่มนมโลก” หรือ “World Milk Day” เพื่อให้ประเทศและองค์กรต่างๆ ทั่วโลกเห็นความสำคัญและร่วมกันจัดกิจกรรมรณรงค์ดื่มนม โดยกรมอนามัยร่วมรณรงค์ให้คนไทยทุกวัยดื่มนมทุกวัน ภายใต้แนวคิด “Dairy in Daily Life” สำหรับในกลุ่มเด็กแรกเกิดถึง 6 เดือน นมแม่คืออาหาร