

Newspaper : Naew Na	Date: 04 February 2018
'HEADLINE': จุลินทรีย์โพรไบโอติก...ช่วยลดเบาหวานได้	Page: 7
Section : กีฬา	Column Inch : 57
Circulation : 900,000	PR Value : 153,900



จุลินทรีย์โพรไบโอติก...ช่วยลดเบาหวานได้

โรคเบาหวานนับเป็นโรคที่อันตรายอย่างยิ่งในปัจจุบัน และถึงขั้นวิกฤติจนองค์การอนามัยโลก (World Health Organisation : WHO) ยกให้โรคเบาหวานอันตรายสูงสุดยิ่งกว่าโรคเอดส์ (AIDS) เพราะถือเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีแนวโน้มได้ใกล้เคียงกับโรคติดต่อ ทั้งนี้ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานซึ่งโดยมากเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2 diabetes) มักไม่รู้ตัว ถือเป็นความเสี่ยง เนื่องจากไม่ได้รับการป้องกันและดูแลรักษาอย่างถูกต้อง จนต้องสูญเสียชีวิตและอวัยวะ โดยเฉพาะหัวใจ ไต ตา ซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญที่มีถูกทำลายด้วยภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ขณะนี้ประชากรไทยมากกว่า 3 ล้านคนป่วยเป็นเบาหวานและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า รัฐบาลต้องเสียค่าใช้จ่ายการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานสูงถึงปีละ 10,000 ล้านบาท โดยเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับยาประมาณ 25% และเกินกว่า 50% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมดเป็นการรักษาโรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยเบาหวานซึ่งต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล

ในปัจจุบันทั้งที่ความสามารถของเทคโนโลยีมีความก้าวหน้าอย่างมาก แต่โรคเบาหวานยังเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด สาเหตุการเกิดเบาหวานส่วนหนึ่งเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่สาเหตุสำคัญที่ทำให้จำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นั้นเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลมาก หัวใจสำคัญของการป้องกันโรคเบาหวานทุกชนิดอยู่ที่การควบคุมน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ไขมันในเลือด และน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน โดยต้องรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ได้ประมาณ 90-130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และค่าระดับน้ำตาลสะสมที่เรียกว่าฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1C) ไม่เกิน 6.5 แนวทางพื้นฐานในการควบคุมน้ำตาล ได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ยา อย่างไรก็ตามการรับประทานยารักษาเบาหวานหลายชนิดและจำนวนมากอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้ตับและไตทำงานหนักในการขับยาเหล่านี้ออกจากร่างกาย เป็นการเร่งให้เกิดภาวะไตวายได้เร็วยิ่งขึ้น ดังนั้นวิธีการดูแลตัวเองที่สามารถทำได้และเกิดผลเสียน้อยที่สุดคือการควบคุมอาหารและการเลือกรับประทานอาหารและ/หรือสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะที่สามารถลดและควบคุมระดับน้ำตาลได้ จะช่วยลดการเกิดเบาหวานได้มาก และหนึ่งในปัจจัยที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและช่วยลดไขมันส่วนเกินได้ ก็คือ จุลินทรีย์หรือแบคทีเรียโพรไบโอติกนั่นเอง

โพรไบโอติก (probiotic) คือ แบคทีเรียที่มีชีวิตที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและระบบย่อยอาหาร ซึ่งอาศัยอยู่ในลำไส้ของเรา พบงานวิจัยว่าผู้ป่วยเบาหวานที่รับประทานโพรไบโอติกเป็นประจำ มีค่าน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างชัดเจน โดยโพรไบโอติกจะไปใช้น้ำตาลกลูโคสในลำไส้และช่วยยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสในลำไส้ ดังนั้นจึงมีน้ำตาลน้อยลงในกระแสเลือด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากต่อการลดและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่เป็นปกติ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการขึ้นลงของระดับน้ำตาลในเลือดที่อาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยจากประเทศจีนพบว่า คนที่บริโภคโพรไบโอติกอย่างน้อย 8 สัปดาห์ขึ้นไปสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่าคนที่ไม่บริโภคถึง 1 กิโลกรัมโดยเฉลี่ย และพบว่าคนผอมจะมีแบคทีเรียโพรไบโอติกมากกว่าคนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ซึ่งหมายความว่าโพรไบโอติกจะช่วยลดการสะสม

สารอาหารที่อุดมไปด้วยโพรไบโอติก ได้แก่ โยเกิร์ต ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม นมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนยอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน โดยผ่านกระบวนการหมักด้วยแบคทีเรียหลัก 2 ชนิด คือ *Lactobacillus bulgaricus* และ *Streptococcus thermophilus* ซึ่งแบคทีเรียเหล่านี้จะย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมให้เป็นกรดแลคติก ทำให้มีรสเปรี้ยวและมีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลว มีรายงานผลการวิจัยเผยแพร่ในปี 2011 พบความสัมพันธ์ของการรับประทานโยเกิร์ตกับการลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยพบว่าผู้ที่รับประทานโยเกิร์ตที่มีไขมันต่ำช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานได้ถึงร้อยละ 10

การศึกษาในปี 2013 ของทีมนักวิจัยชาวจีนนำโดย Dr.Dengfeng Gao ที่รวบรวมข้อมูลการศึกษาการรับประทานโยเกิร์ต (50 กรัม) เป็นประจำมีความสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีการศึกษาในกลุ่มหญิงวัยหมดประจำเดือนเป็นเวลา 3 ปี พบว่า กลุ่มรับประทานโยเกิร์ตลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้เช่นกัน ในปี 2012 มีการศึกษาในกลุ่มชาวญี่ปุ่นจำนวน 340,000 คน เพื่อหาความสัมพันธ์ของการรับประทานผลิตภัณฑ์จากนมกับความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งพบว่าผลิตภัณฑ์จากนมไม่ได้ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มคนที่รับประทานชีสและโยเกิร์ตยังมีส่วนช่วยลดการเกิดโรคเบาหวาน อีกหนึ่งการศึกษาที่น่าสนใจคือ การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการรับประทานโยเกิร์ตที่มีโพรไบโอติก (*Lactobacillus acidophilus* La5 และ *Bifidobacterium lactis* Bb12) กับโยเกิร์ตธรรมดา 300 กรัมต่อวัน 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าผู้ที่รับประทานโยเกิร์ตที่มีโพรไบโอติก ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารและระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม (HbA1c) อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระในเลือด และเพิ่มเอนไซม์ที่ทำหน้าที่ในการต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย

สารสำคัญที่มีอยู่ในโยเกิร์ตและช่วยควบคุมน้ำตาลก็คือโพรไบโอติก ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพตามที่ทราบกันอยู่แล้ว จากการศึกษาพบว่า โพรไบโอติกจะช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกายและช่วยด้านการอักเสบ ซึ่งเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และช่วยเพิ่มความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังจะมีผลช่วยในการปรับระดับไขมันในเลือดและลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้อีกด้วย แต่หากจะซื้อโยเกิร์ตมาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดควรที่จะเลือกโยเกิร์ตธรรมชาติที่ไม่ใส่น้ำตาลหรือไม่ใส่ผลไม้ เพราะในผลไม้เหล่านั้นจะมีน้ำตาลอยู่ด้วย

ประไพภัทร คลังทรัพย์

ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมผลิตภัณฑ์สมุนไพร
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย