



การแพ้อาหาร (Food Allergy)

อาหารเป็นเครื่องจำเป็นต่อชีวิต นอกจากนี้ยังเป็นทั้งยาพิษและป้องกันโรค แต่อย่างไรก็ดีพิษภัยที่เกิดจากการบริโภคอาหารก็มีเช่นกัน เช่น การแพ้อาหาร (food allergy) ที่ดูเหมือนจะเป็นอาการที่เกิดขึ้นปกติในหลายๆ คน บางคนจึงยังไม่ให้ความสำคัญเท่าที่ควร แต่ทราบไหมว่า 15 เปอร์เซ็นต์ ของจำนวนประชากรทั้งหมดทั่วโลกจะมีการแพ้อาหารไม่อย่างใดอย่างหนึ่ง ในสหรัฐอเมริกา จากสถิติของสถาบันศึกษาโรคภูมิป้องกันและภูมิแพ้ทางเดินหายใจแห่งอเมริกา พบว่าปัจจุบันมีคนอเมริกันที่แพ้อาหารอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นจำนวนมากกว่า 12 ล้านคนทั่วประเทศ โดยมีผู้แพ้อาหารจำพวกปลา มากเป็นอันดับหนึ่ง และรองลงมาคือผู้ที่แพ้ถั่วลิสง และมีแนวโน้มว่า ผู้ป่วยจากการแพ้อาหารจะมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นทุกปี

การแพ้อาหารเกิดขึ้นได้อย่างไร การแพ้อาหารเกิดจากการที่ระบบทางเดินอาหารถูกกระตุ้นให้มีปฏิกิริยาต่อต้านอาหารบางชนิดที่รับประทานเข้าไป เชลล์ต่างๆ จะต่อต้านและแสดงอาการคล้ายกับอาการของโรคบางอย่าง ทั้งที่เป็นการต่อต้านแบบปกติ และมากกว่าปกติ เพื่อกำจัดสิ่งแปลกปลอมนั้นออกไปจากร่างกาย โดยผู้ที่แพ้อาหารอาจเกิดจากการที่ร่างกายมีระบบทางเดินอาหารไม่สมบูรณ์ เช่น การได้รับอาหารเสริมเร็วเกินไปในเด็กเล็ก ซึ่งยังไม่มีพัฒนาการที่สมบูรณ์ทั้งในแง่ของระบบภูมิคุ้มกัน การย่อย และการดูดซึมอาหาร ทำให้สารอาหารโดยเฉพาะโปรตีนที่ถูกย่อยได้ไม่สมบูรณ์ และถูกดูดซึมเข้าไป ทำให้เป็นแอนติเจนแปลกปลอมจากภายนอก (foreign antigen) ขนาดใหญ่ที่สามารถกระตุ้นให้เกิดการแพ้ได้ อีกประการหนึ่งคือ เกิดจากการที่ร่างกายมีการสร้างระบบภูมิคุ้มกันสูง ซึ่งเกิดจากกรรมพันธุ์เป็นส่วนใหญ่อาหารชนิดใดบ้างที่ทำให้มีอาการแพ้

อาหารที่ไปกระตุ้นระบบทางเดินอาหารและก่อให้เกิดภูมิแพ้ โดยส่วนใหญ่สารอาหารที่ทำให้เกิดการแพ้นั้นคือโปรตีนในอาหารที่ไม่ถูกสลายด้วยความร้อนในการปรุงอาหาร กรดในกระเพาะอาหาร หรือน้ำย่อยจึงทำให้สามารถดูดซึมผ่านเข้าสู่กระแสเลือดไปยังบริเวณเป้าหมายที่เกิดอาการแพ้ขึ้นได้ทั่วร่างกาย โดยอาหารที่พบว่าเกิดการแพ้ได้บ่อย ได้แก่ นมวัว ไข่ขาว พืชตระกูลถั่ว ถั่วลิสง ถั่วเหลือง อาหารทะเล ปลา หอย ธัญพืชบางชนิด ได้แก่ ข้าวโพด ข้าวสาลี เครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ ซ็อกโกแลต นอกจากนี้สารปรุงแต่งอาหารบางชนิดก็ก่อให้เกิดอาการคล้ายกับการแพ้อาหารได้เช่นกัน แต่อาการดังกล่าวเกิดจากการที่ร่างกายไม่รับอาหารชนิดนั้น (food intolerance) ซึ่งเกิดจากการที่มีบางสิ่งไปรบกวนระบบสรีรร่างกาย (physiologic disturbance) และเกิดจากความเป็นพิษ (toxicity) ที่เกิดจากส่วนประกอบของอาหารเอง ในขณะที่การแพ้อาหารเกิดจากระบบภูมิคุ้มกัน โดยอาหารดังกล่าว ได้แก่ สารปรุงแต่งสี สีเหลือง (tartrazine) สารถนอมอาหาร เช่น โซเดียมเบนโซเอต (sodium benzoate) และโซเดียมไนเตรต (sodium nitrate) สารปรุงแต่งรส เช่น ผงชูรส monosodium glutamate (MSG) สารที่ใช้ในการปรับปรุงคุณภาพของอาหาร ได้แก่ ซัลไฟต์ (sulfite) เป็นต้น

อาการแพ้อาหาร การเกิดปฏิกิริยาการแพ้ในแต่ละคนจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับระดับการสร้างภูมิคุ้มกันต่อต้านอาหารชนิดนั้นๆ และขึ้นอยู่กับว่าปฏิกิริยาต่อต้านนั้นเกิดขึ้นที่อวัยวะส่วนใดด้วย ปฏิกิริยาต่อการแพ้อาหารมักจะเกิดขึ้นรวดเร็ว คือ ภายใน 1-4 ชั่วโมง หลังจากรับประทานเข้าไป โดยสัญญาณอันตรายที่บ่งบอกว่าคุณกำลังแพ้อาหารนั้น สามารถจำแนกอาการออกเป็น 4 ลักษณะอาการด้วยกัน คือ 1. อาการที่เกิดขึ้นกับผิวหนัง ได้แก่ อาการผื่นคันบริเวณปาก หรือลำตัว เกิดลมพิษตามตัว 2. อาการที่เกิดขึ้นกับระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย หรืออาหารไม่ย่อย 3. อาการที่

เกิดขึ้นกับระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม คันคอ ไอ มักพบร่วมกับอาการบวมที่ปาก ตา แขนหน้าอก หายใจลำบาก ในบางรายรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ 4. อาการที่เกิดขึ้นกับสมองหรือระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย อารมณ์แปรปรวน จิตใจสับสนซึมเศร้า หวาดระแวงมีอาการ วิตกกังวล สมาธิสั้น ใจสั้นโกรธ ขุนเฉียวง่ายจนถึงขั้นแสดงออกอย่างรุนแรง พฤติกรรมอาจเปลี่ยนไปจนคล้ายอาการของคนโรคจิต อย่างไรก็ตามการแพ้อาหารเกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ โดยเด็กส่วนใหญ่จะพบว่ามีการแพ้นมวัวและไข่ อย่างรุนแรงจนเกิดภาวะช็อก (Anaphylactic Shock) แต่อาการแพ้ดังกล่าวอาจหายไปได้เมื่อเด็กพ้นขวบปีแรก แนวทางป้องกันการแพ้อาหาร สำหรับผู้ที่แพ้อาหารและสงสัยว่าตนเองจะแพ้อาหารชนิดนั้นๆ ควรหมั่นสังเกตอ่านสลากทุกครั้งก่อนที่จะดื่มหรือรับประทานอาหาร เพราะหากเป็นอาหารที่เราแพ้ไม่ว่าจะทำให้อยู่ในรูปของอะไรก็ทำให้เกิดอาการแพ้ได้เหมือนกัน และหากมีอาการรุนแรงต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

พัชรภรณ์ วชิรศิริ
ฝ่ายเทคโนโลยีอาหาร
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
แห่งประเทศไทย (วว.)