



# คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร ควรกินอะไรบ้าง พร้อมวิธีรับมือ

ภาษา

คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร ควรกินอะไรบ้าง พร้อมวิธีรับมือ

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

พ.ย. 18, 2024

6 นาที

การตั้งครรภ์ เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายของคุณแม่เปลี่ยนแปลงอย่างมาก เพื่อพัฒนาระบบต่าง ๆ ของลูกน้อยในครรภ์ ระบบเลือดจะทำงานหนักขึ้น เพื่อสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น แต่หากคุณแม่ได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ อาจทำให้เกิดภาวะโลหิตจางได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่พบได้บ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์ คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร มาทำความเข้าใจสาเหตุและวิธีป้องกันภาวะนี้ เพื่อช่วยให้คุณแม่และลูกน้อยแข็งแรงตลอดการตั้งครรภ์

## สรุป

- คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร คนท้องเลือดจางควรหลีกเลี่ยงหรือจำกัดปริมาณอาหารบางชนิด อาจไปยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็กในร่างกายได้ อาจเพิ่มความเสี่ยงของการขาดธาตุเหล็กมากยิ่งขึ้น
- คนท้องเลือดจาง เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ ขาดธาตุเหล็กและกรดโฟลิก เสียเลือดขณะตั้งครรภ์ และปัจจัยทางพันธุกรรม

- คนท้องโลหิตจาง หากปล่อยทิ้งไว้ อาจเสี่ยงต่อการแท้งบุตร คลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อย พัฒนาการช้า

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร กินแล้วจะส่งผลยังไง
- คนท้องเลือดจาง เกิดจากสาเหตุอะไร
- คนท้องเลือดจาง อาการเป็นยังไง
- คนท้องโลหิตจาง ส่งผลยังไงกับลูกบ้าง
- คนท้องเลือดจาง ต้องกินอาหารเสริมธาตุเหล็กไหม
- คนท้องโลหิตจาง หายขาดได้ไหม
- คนท้องเลือดจาง ควรกินอะไร เพื่อบำรุงสุขภาพ
- 15 เมนูแนะนำ สำหรับคนท้องโลหิตจาง

## คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร กินแล้วจะส่งผล ยังไง

สำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์และมีภาวะเลือดจาง การรับประทานอาหารให้ถูกต้องมีความสำคัญมาก เพราะธาตุเหล็กเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์โดยตรง หากร่างกายขาดธาตุเหล็ก อาจทำให้ภาวะเลือดจางรุนแรงขึ้น และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อยได้

คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร โดยทั่วไปคนท้องเลือดจางสามารถรับประทานอาหารส่วนใหญ่ได้ เพียงแต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็ก ห้ามรับประทานร่วมกับธาตุเหล็กแบบเม็ด เพราะด้านการดูดซึมสารอาหารได้

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง หรือรับประทานให้น้อย ได้แก่

- **อาหารที่มีแคลเซียมสูง** เช่น นม เนย โยเกิร์ต ชีส น้ำเต้าหู้ และผลิตภัณฑ์ของนม
- **อาหารที่มีฟิติน** เช่น ธัญพืชบางชนิด
- **อาหารที่มีสารโพลีฟีนอล** เช่น ชา กาแฟ ไวน์แดง ดาร์กช็อกโกแลต
- **อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป น้ำอัดลม**

อย่างไรก็ตาม อาหารเหล่านี้ ไม่ได้ห้ามรับประทาน เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็น แต่ควรรับประทานในปริมาณที่จำกัด และรับประทานก่อนหรือหลังรับประทานธาตุเหล็กแบบเม็ดอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้อาหารรบกวนการดูดซึมของธาตุเหล็ก

# คนท้องเลือดจาง เกิดจากสาเหตุอะไร

คนท้องเลือดจาง เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

## 1. ขาดธาตุเหล็กและกรดโฟลิก

สาเหตุหลักมาจากการรับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรืออาหารที่รับประทานขาดสารอาหารสำคัญ เหล่านี้ ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง เพื่อส่งออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์

## 2. การเสียเลือดขณะตั้งครรภ์

ภาวะรกเกาะต่ำ หรือการติดเชื้อบางชนิด ทำให้ร่างกายสูญเสียเลือดมากกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดภาวะโลหิตจางได้

## 3. ปัจจัยทางพันธุกรรม

ผู้ที่มีพาหะหรือมีประวัติครอบครัวเป็นโรคธาลัสซีเมีย มีความเสี่ยงที่จะเป็นโลหิตจางได้ง่ายขึ้น เนื่องจากร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงผิดปกติ

# คนท้องเลือดจาง อาการเป็นอย่างไร

ภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ มักส่งผลให้อ่อนเพลียและมีอาการต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตได้ เช่น รู้สึกเหนื่อยง่าย แม้จะทำกิจวัตรประจำวันเล็กน้อย หน้ามืด เวียนศีรษะ อาจเป็นลมได้ง่าย หัวใจทำงานหนักขึ้น เพื่อส่งออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายทำให้ใจสั่น ผิวซัดเนื่องจากเลือดน้อย เป็นต้น

# คนท้องโลหิตจาง ส่งผลอย่างไรกับลูกบ้าง

คนท้องโลหิตจาง หากปล่อยทิ้งไว้ อาจเสี่ยงต่อการแท้งบุตร เนื่องจากทารกไม่ได้รับสารอาหารและออกซิเจนที่เพียงพอ เพราะโดยปกติเม็ดเลือดแดงเป็นตัวนำสารอาหารและออกซิเจนไปยังทารก เมื่อไหร่ก็ตามที่เม็ดเลือดแดงมีปริมาณน้อยลง หรือรูปร่างผิดปกติ จะทำให้การนำสารอาหารและออกซิเจนไปยังลูกน้อยลง ทำให้เด็กเติบโตช้า คลอดก่อนกำหนด

ทารกคลอดก่อนกำหนด อาจมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ปกติได้ ในส่วนของคุณแม่อาจฟื้นตัวช้าหลังคลอด เนื่องจากการเสียเลือดมาก และเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันทำงานไม่ดีพอ

## คนท้องเลือดจาง ต้องกินอาหารเสริมธาตุเหล็กใหม่

หากคุณแม่ตั้งครรภ์มีภาวะโลหิตจาง แพทย์มักจะสั่งยาธาตุเหล็กเสริม เพื่อช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงได้มากขึ้น ทำให้อาการอ่อนเพลียและเหนื่อยล้าดีขึ้น และที่สำคัญคือช่วยให้ทารกในครรภ์ได้รับสารอาหารและออกซิเจนอย่างเพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ ควรรับประทานธาตุเหล็กเสริมตามที่แพทย์สั่งเท่านั้น ไม่ควรซื้อยาหรืออาหารเสริมมารับประทานเอง

## คนท้องโลหิตจาง หายขาดได้ไหม

คนท้องโลหิตจางส่วนใหญ่ สามารถดูแลให้ดีขึ้นได้ แต่โอกาสที่ภาวะนี้จะกลับมาเป็นซ้ำอีกก็มีได้เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณแม่ไม่ได้รับธาตุเหล็กในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทำให้ภาวะโลหิตจางในคนท้องถึงกลับมาเป็นซ้ำได้

1. **ในระหว่างตั้งครรภ์** ร่างกายของแม่ต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นอย่างมาก เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้เพียงพอสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อย รวมถึงเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดบุตรด้วย
2. **ปัจจัยบางอย่าง** เช่น การรับประทานอาหารบางชนิดร่วมกัน หรือการมีปัญหาสุขภาพบางอย่าง อาจส่งผลให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ไม่ดีเท่าที่ควร

คุณแม่จึงควรดูแลตัวเอง เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางไม่ให้เกิดกลับมาเป็นซ้ำ โดยรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว รวมถึงทานวิตามินเสริม ตามคำแนะนำของแพทย์



## คนที่ต้องเลือดจาง ควรกินอะไร เพื่อบำรุงสุขภาพ

เพื่อช่วยให้คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ ที่มีภาวะโลหิตจางฟื้นตัวได้เร็วขึ้น แนะนำรับประทานอาหารบำรุงสำหรับคุณแม่ที่มีเลือดจาง ดังนี้

- **อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง** เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ (เนื้อวัว, เนื้อหมู, เนื้อไก่) ตับ, เครื่องใน, ไข่แดง, ปลา, ถั่ว, งาดำ และผักใบเขียวต่าง ๆ
- **ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง** เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น เช่น บรอกโคลี, พริกหวาน, มันฝรั่งหวาน, ดอกกะหล่ำ, ผักโขม, ผักคะน้า, กะหล่ำปลี, มะเขือเทศ, น้ามะเขือเทศ, ส้ม, มะนาว, ฝรั่ง, สตรอเบอร์รี่, มะม่วง, มะละกอ, กีวี, สับปะรด, แดงโม และน้ำผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

## 15 เมนูแนะนำ สำหรับคนที่ต้องโลหิตจาง

ตัวอย่างเมนูแนะนำสำหรับคนที่ต้องโลหิตจางเน้นธาตุเหล็ก และวิตามินซี เพื่อเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กให้ดียิ่งขึ้น ดังนี้

## เมนูที่เน้นตับและเครื่องใน

- โจ๊กไก่ ตับ ไข่ไข่ ตับเป็นแหล่งธาตุเหล็กชั้นยอด ไข่แดงก็มีธาตุเหล็กเช่นกัน โจ๊กเป็นอาหารย่อยง่าย เหมาะสำหรับคุณแม่ที่ไม่ค่อยสบายท้อง
- กุยช่วยผัดตับ, ผัดคะน้าใส่ตับ, ตับผัดกะเพรา เมนูนี้เหล่านี้มีตับเป็นวัตถุดิบหลัก ซึ่งอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก
- เกาเหลาเลือดหมู เลือดหมูก็เป็นอีกแหล่งของธาตุเหล็กที่ดี

## เมนูที่เน้นเนื้อสัตว์และผักใบเขียว

- ผัดผักรวมหมูสับ หมูสับให้ธาตุเหล็ก ผักรวมให้วิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ
- ปลาผัดขึ้นฉ่าย ปลาเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี และขึ้นฉ่ายก็มีวิตามินซีสูง
- ซุปผักโขม ผักโขมอุดมไปด้วยธาตุเหล็กและวิตามินซี
- ไก่ผัดขิง, บรอกโคลีผัดกุ้ง, ปลากระพงนึ่งมะนาว, ปลาช่อนทะเลผัดขิง เป็นการนำเนื้อสัตว์มาประกอบอาหารกับผักที่มีวิตามินซี เพื่อเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก
- แกงจืดหมูสับตำลึง ตำลึงเป็นผักใบเขียว ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กจากเนื้อหมูได้ดีขึ้น

## เมนูที่ช่วยเพิ่มวิตามินซี

- ยำผลไม้รวม, ยำไข่ดาว แม้จะไม่มีธาตุเหล็กโดยตรง แต่การรับประทานอาหารรสเปรี้ยว เช่น ยำ มีส่วนช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

คนท้องเลือดจางสามารถป้องกันได้ เมื่อตั้งครรภ์แล้วคุณแม่ควรฝากครรภ์กับแพทย์ตามกำหนด แพทย์จะทำการตรวจร่างกายและตรวจเลือดเพื่อติดตามภาวะสุขภาพของคุณแม่และทารกในครรภ์ รวมถึงตรวจหาภาวะโลหิตจางด้วย หากพบว่าคุณแม่มีภาวะโลหิตจาง แพทย์จะให้คำแนะนำในการดูแลตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหากิน รวมถึงอาจแนะนำให้ทานยาเสริมธาตุเหล็กเพื่อช่วยให้ภาวะโลหิตจางดีขึ้น แต่ต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำจากแพทย์ เพื่อไม่ให้ส่งผลเสียต่อลูกน้อยในครรภ์

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ
- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ลูกน้อยมีพัฒนาการอย่างไรบ้าง
- ลูกดิ้นตอนกี่เดือน การนับลูกดิ้น ลูกดิ้นแบบไหนอันตราย

- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- 12 เมนูคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง กินอะไรให้ดีกับลูกน้อย
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 อาหารคนท้องอ่อน สำหรับคุณแม่และลูกน้อย
- คลอดก่อนกำหนด เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด
- คลอดธรรมชาติ น้ำกลั้วไหม คลอดลูกแบบธรรมชาติ มีขั้นตอนอย่างไร
- ของใช้เตรียมคลอดก่อนไปคลอด เตรียมของไปคลอดยังไงให้ครบ
- อยู่ไฟหลังคลอด ยังจำเป็นอยู่ไหมสำหรับคุณแม่หลังคลอด
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ทำนอนคนท้อง 1-3 เดือน ทำไหนปลอดภัย

### อ้างอิง:

1. โลหิตจางขณะตั้งครรภ์ รับมืออย่างไรให้ปลอดภัย?, โรงพยาบาลพญาไท
2. โลหิตจางขณะตั้งครรภ์ รับมืออย่างไรให้ปลอดภัย, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. ภาวะโลหิตจางระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนนทเวช
4. Anemia: Iron Deficiency, Nationwide Children's Hospital
5. รายการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
6. เมนูอาหารแม่ท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. โลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์, Zeekdoc

อ้างอิง ณ วันที่ 17 สิงหาคม 2567





แม่ผ้าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย





การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์