



คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม คนท้องอยากกินนมเปรี้ยวควรเลือกแบบไหน

ภาษา

คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม คนท้องอยากกินนมเปรี้ยวควรเลือกแบบไหน

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

5.ค. 14, 2024

6 นาที

นมเปรี้ยว เครื่องดื่มรสเปรี้ยวหอมหวาน หอมอร่อย ให้ประโยชน์ที่หลากหลาย มีแคลเซียม โปรตีน และสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของคนทั่วไป แต่สำหรับคนท้องควรศึกษาข้อมูลฉลากของผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยวนั้น ๆ ว่าเป็นนมเปรี้ยวชนิดที่ต้องห้ามสำหรับคนท้องหรือเปล่า เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพของคนท้อง

สรุป

- นมเปรี้ยวแม้เป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่หากคนท้องต้องการดื่มนมเปรี้ยว ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เนื่องจากแบคทีเรียบางชนิดในนมเปรี้ยวอาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพมากกว่าประโยชน์ที่ได้รับ
- การกินนมเปรี้ยวชนิดที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ เช่น เคเฟอร์และคুমิส อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรียและยีสต์ที่ไม่ปลอดภัยสำหรับคนท้อง เช่น Listeria (ลิสต์ทีเรีย) ซึ่งสามารถทำให้เกิดการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนด นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากแบคทีเรียที่ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ เช่น Escherichia coli (อีโคไล) และ Salmonella (แซลโมเนลลา) ที่อาจทำให้ท้องเสียและเกิดภาวะขาดน้ำ ซึ่งอาจกระทบต่อการพัฒนาของทารกในครรภ์

- คนท้องที่มีอาการแพ้นมวัว ห้ามกินนมเปรี้ยวที่ทำจากนมวัวเด็ดขาด เพราะอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้มีผื่นแดง นามุกไหล ปากบวม อาจมีอาการปวดท้องรุนแรง ท้องเสีย เวียนศีรษะ อาเจียน เป็นลม หรืออาจส่งผลอันตรายทำให้เสียชีวิตได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม
- คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม คนท้องกินนมเปรี้ยวมีความเสี่ยงอย่างไร
- ถ้าคนท้องแพ้นมวัว จะยังกินนมเปรี้ยวได้ไหม
- เครื่องดื่มที่คนท้องควรหลีกเลี่ยง

คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม

ถึงแม้นมเปรี้ยวจะมีประโยชน์สำหรับบุคคลทั่วไป แต่สำหรับคนท้องควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อความปลอดภัย เนื่องจากแบคทีเรียในนมเปรี้ยวอาจส่งผลกระทบต่อคนท้องมากกว่าผลดี อีกทั้ง นมเปรี้ยวมักมีปริมาณน้ำตาลสูง ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงให้คนท้องเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ นอกจากนี้นมเปรี้ยวบางชนิด เช่น เคเฟอร์ หรือคুমิส อาจมีแอลกอฮอล์ที่เกิดจากกระบวนการหมัก ซึ่งเป็นอันตรายต่อคนท้องและทารกในครรภ์

คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม คนท้องกินนมเปรี้ยวมีความเสี่ยงอย่างไร

การกินนมเปรี้ยวที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ เช่น นมเปรี้ยวชนิดเคเฟอร์และคুমิส อาจมีความเสี่ยงสำหรับคนท้อง เนื่องจากกระบวนการหมักของนมเปรี้ยวเหล่านี้สามารถทำให้เกิดการสะสมของแบคทีเรียและยีสต์ รวมถึงกรดและแอลกอฮอล์ที่เป็นผลมาจากการหมัก ซึ่งอาจไม่ปลอดภัยสำหรับคนท้องและทารกในครรภ์

- **เสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรีย:** นมเปรี้ยวไม่ผ่านการฆ่าเชื้ออาจมีแบคทีเรียที่เป็นอันตราย เช่น *Listeria* (ลิสทีเรีย) ซึ่งอาจทำให้ทารกในครรภ์มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนด การติดเชื้อดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นจากการกินอาหารที่มีการปนเปื้อนจากแบคทีเรียนี้
- **เสี่ยงต่ออาหารเป็นพิษ:** นมเปรี้ยวบางชนิดที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ เช่น นมเปรี้ยวชนิดเคเฟอร์และนมเปรี้ยวชนิดคুমิส อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากแบคทีเรียที่ไม่ดี อาทิ *Escherichia coli* (อีโคไล) และ *Salmonella* (แซลมอนเนลลา) ซึ่งสามารถทำให้เกิดอาการท้องเสียและภาวะขาดน้ำที่รุนแรง การขาดน้ำอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย เช่น นำครว้น้อย ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาของทารกในครรภ์ นอกจากนี้ การติดเชื้อจากแบคทีเรียเหล่านี้ยังสามารถทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง ได้แก่ การคลอดก่อนกำหนดหรือการติดเชื้อในทารกในครรภ์ โดยเฉพาะในคนท้องที่มีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ
- **เสี่ยงต่อภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์:** นมเปรี้ยวอาจมีน้ำตาลสูง ซึ่งส่งผลให้ระดับน้ำตาล

ในเลือดเพิ่มขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ถ้าคนท้องแพ้นมวัว จะยังกินนมเปรี้ยวได้ไหม

คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม ถ้าคนท้องแพ้นมวัว จะกินนมเปรี้ยวได้หรือเปล่า คนท้องที่มีอาการแพ้นมวัว ห้ามกินนมเปรี้ยวที่ทำจากนมวัวเด็ดขาด เพราะอาจทำให้มีน้ำมูกไหล ปากบวม หรือผื่นแดง ในบางรายอาจมีอาการปวดท้องรุนแรง ท้องเสีย ปวดหัว อาเจียน เป็นลม หรืออาจส่งผลอันตราย ทำให้เสียชีวิตได้ หากคนท้องเคยมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้พะอืดพะอม อาเจียนหลังจากการดื่มนมวัว อาจมีภาวะไม่ย่อยน้ำตาลแลคโตส ไม่ควรกินนมเปรี้ยวที่ทำจากนมวัว แลคโตสคือน้ำตาลธรรมชาติในนมวัว ซึ่งคนท้องบางคนไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสได้ หากกินนมเปรี้ยวสามารถทำให้คนท้องเกิดภาวะนี้เช่นกัน



เครื่องดื่มที่คนท้องควรหลีกเลี่ยง

เครื่องดื่มบางประเภทอาจไม่เหมาะสำหรับคนท้องและทารกในครรภ์ เนื่องจากส่วนผสมของเครื่องดื่มเหล่านั้นอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนท้องและทารกในครรภ์ได้ เช่น เพิ่มความเสี่ยงต่อพัฒนาการที่ผิดปกติของทารก ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีตลอดช่วงการตั้งครรภ์ คน

ห้องจึงควรหลีกเลี่ยงเครื่องตีบางประเภท ได้แก่

- **เครื่องตีที่มีคาเฟอีน** เช่น ซีอ็อกโกแลต ชา และกาแฟ เป็นเครื่องตีที่หลายคนชื่นชอบ แต่สำหรับคนท้อง เครื่องตีเหล่านี้อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพได้ เนื่องจากส่วนใหญ่มีคาเฟอีน ซึ่งเป็นสารกระตุ้นที่อาจทำให้ร่างกายตื่นตัว อาจส่งผลให้คนท้องนอนหลับยากและพักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากนี้การกินคาเฟอีนมากเกินไปในระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ทำให้หัวใจเต้นเร็ว โรคความดันโลหิตสูง และขัดขวางในการดูดซึมของธาตุเหล็ก
- **ยาดอง** เป็นเครื่องตีที่บางวัฒนธรรมเชื่อว่ามีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกายหรือทำให้คลอดง่าย แต่ความเชื่อนี้ยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์รองรับ สำหรับคนท้องการดื่มยาดองควรระมัดระวังอย่างยิ่ง เนื่องจากยาดองมักมีส่วนผสมที่ไม่เหมาะสม เช่น แอลกอฮอล์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์โดยตรง แอลกอฮอล์สามารถทำลายเซลล์สมองของทารกในครรภ์ ส่งผลให้พัฒนาการด้านสติปัญญาช้า ตัวเล็กกว่าเกณฑ์ เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว หากคนท้องต้องการอาหารเสริมหรือการบำรุงร่างกายเพิ่มเติม ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อน เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีของทั้งคนท้องและทารกในครรภ์
- **แอลกอฮอล์** เป็นเครื่องตีที่ควรหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาดสำหรับคนท้อง เพราะไม่มีปริมาณแอลกอฮอล์ใดที่ถือว่าปลอดภัยสำหรับการตั้งครรภ์ แม้จะดื่มในปริมาณเล็กน้อยก็ตาม การดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์ อาทิ เหล้า เบียร์ เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนมากมาย เช่น ทำให้รบกวนการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด อาจมีภาวะแทรกซ้อน เกิดความผิดปกติทางร่างกาย มีใบหน้าผิดปกติ หัวใจพิการ มีปัญหาทางด้านการมองเห็น นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังส่งผลเสียร้ายแรงต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ โดยสามารถทำลายเซลล์สมองทำให้เกิดความผิดปกติทางพัฒนาการ อาจมีพัฒนาการล่าช้า ส่งผลต่อความสามารถทางสติปัญญา ความจำ และการเคลื่อนไหว อีกทั้งยังมีความเสี่ยงสูงต่อผลกระทบระยะยาว อย่างเช่น โรคทางจิตเวช ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือปัญหาด้านพฤติกรรม ได้แก่ ก้าวร้าว สมาธิสั้น ชุกชนอยู่ไม่นิ่ง

คนท้องหากต้องการตีนมเปรี้ยว ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เนื่องจากแบคทีเรียบางชนิดในนมเปรี้ยว อาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพมากกว่าประโยชน์ที่ได้รับ รวมทั้งนมเปรี้ยวที่ไม่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้ออย่างเหมาะสมอาจก่อให้เกิดอันตรายกับคนท้อง นอกจากนี้หากมีประวัติแพ้นมวัว ควรหลีกเลี่ยงในการกินนมเปรี้ยว เพราะอาจกระตุ้นอาการแพ้ หากมีอาการน้ำมูกไหล ผื่นแดง ปากบวม หรือท้องเสียหลังดื่ม ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างทันที่

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโกโก้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินสับปะรดได้ไหม อันตรายกับลูกในครรภ์หรือเปล่า
- คนท้องกินหน่อไม้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเขียวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

อ้างอิง:

1. นมเปรี้ยว เครื่องดื่มมากคุณประโยชน์ ดื่มง่ายสบายท้อง, Pobpad
2. Fermented milk / นานนมเปรี้ยว, ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร
3. นมเปรี้ยว ของดีมีประโยชน์, สำนักคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
4. ดื่มนมเวลาไหนได้ประโยชน์ที่สุด?, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
5. ดื่มนมดี มีประโยชน์, สำนักคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
6. นม อาหารสำหรับทุกช่วงวัย, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
8. เบาหวานกับการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
9. Kumys / นมเปรี้ยวคูมึส, ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร
10. Kefir / นมเปรี้ยวเคเฟอร์, ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร
11. Listeriosis, clevelandclinic
12. Listeria infection, mayoclinic
13. Food Poisoning While Pregnant: Causes & Treatment, mana
14. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชร
15. The best and worst drinks for pregnancy, babycenter
16. อย่าเชื่อกิน ‘ยาตองเหล้า’ ช่วยคลอดง่าย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
17. ดื่มนมเปรี้ยว ขณะตั้งครรภ์ อันตรายต่อลูกในครรภ์, สื่อมวลชนมติมติเดียกรมอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 28 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์