

คนเป็นโรคเบาหวาน กินน้ำตาลได้หรือไม่

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

คนที่ เป็นโรคเบาหวาน จะกินพวกน้ำตาลได้หรือไม่ คำตอบก็คือว่า น้ำตาลมีหลายประเภทแล้วก็มีจากแหล่งอาหารหลายชนิด สามารถรับประทานได้ แต่ในปริมาณที่ไม่มากเกินไป น้ำตาลในความหมายที่คนทั่วไปเข้าใจก็คือ น้ำตาลซูโครสหรือน้ำตาลทราย หรือน้ำตาลที่ทำมาจากน้ำอ้อย อันนั้นคือน้ำตาลที่พบมากและบริโภคมากที่สุด จริงๆ น้ำตาลก็ยังมี น้ำตาลกลูโคสซึ่งให้ทางหลอดเลือด น้ำตาลกาแลกโทสหรือแลกโทสที่พบในนมแล้วก็มี น้ำตาลประเภทฟรุกโทส ซึ่งก็พบได้ในน้ำผึ้ง ซึ่งน้ำผึ้งก็จะมีน้ำตาลหลายๆ ประเภทรวมทั้งฟรุกโทสด้วย แล้วก็ในพวกผลไม้หวานๆ ก็จะมีน้ำตาลหลายๆ ประเภทรวมกัน รวมทั้งซูโครสและฟรุกโทสด้วย ส่วนที่ถามว่าคนเป็นเบาหวานสามารถรับประทานน้ำตาลได้ไหม คำตอบก็คือได้ แต่ต้องจำกัดปริมาณ การที่เราเป็นเบาหวานนั้น ก็เป็นเพราะว่าร่างกายมีอินซูลินไม่พอที่จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ การที่เรากินน้ำตาลหรือดื่มน้ำหวาน หรือน้ำผลไม้หวานๆ เป็นแก้ว ก็จะทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นไปสูง ถ้าอินซูลินไม่พอก็ระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้นไป จนกระทั่งทำให้น้ำตาลในเลือดสูงจนเกินไป ซึ่งก็อาจจะทำให้มีการซึม มีอาการวิงเวียน แล้วก็หมดสติได้ จำเป็นต้องมีการให้อินซูลินเข้าไป แต่ในขณะที่เดียวกันในทางตรงกันข้ามถ้าเป็นโรคเบาหวานแล้วก็ขาดอินซูลินไม่รับประทานยา หรือไม่รับการฉีดยา น้ำตาลในเลือดก็ต่ำ ซึ่งในกรณีน้ำตาลในเลือดต่ำ ก็จะมีอาการใจสั่น มือเย็น แล้วก็หิวหิวตามมือแล้วจนกระทั่งหมดสติไปก็ได้ ในกรณีแบบนี้ก็ต้องรับประทานน้ำผลไม้ ก็เช่นเดียวกันก็มีน้ำตาลอยู่บ้างแล้วก็ยังมีฟรุกโทสอยู่บ้างก็จะช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือดได้ สำหรับน้ำตาลที่แปรตัวมาจากอาหารประเภทอื่นๆ เช่น อาหารประเภทแป้ง เวลาย่อยคุณซึมเข้าไปสู่กระแสเลือดก็คุณซึมในเรื่องของกลูโคสแล้วจริงๆ กระแสเลือดที่วัดออกมาก็คือกลูโคสนั่นเอง ด้วยเหตุนี้ความเข้าใจเรื่องของแหล่งของน้ำตาลว่ามาจาก อาหารประเภทพวกหวาน แม้กระทั่งอาหารที่มาจากพวกแป้ง แล้วในที่สุดเข้ากระแสเลือดกลายเป็นกลูโคส การที่จะรักษาระดับของกลูโคสให้เป็นปกติ นั้น ก็จะต้องมี

อินซูลินมาควบคุม การรับประทานอาหารที่เป็นน้ำตาลจากซูโครสหรือหวานๆ ก็ควรจะรับประทานพอประมาณไม่มากเกินไป น้ำผึ้งก็เช่นกัน

สำหรับการที่จะทำให้น้ำตาลได้ลดลงนอกจากอินซูลินแล้ว อีกเรื่องหนึ่งซึ่งก็คงต้องขอ ย้ำเป็นพิเศษก็คือเรื่อง การออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายจะมีประโยชน์ก็คือว่าทำให้น้ำตาล ในเลือด มีความไวต่ออินซูลินที่จะกลับเข้าไปสู่เซลล์แล้วถูกนำไปใช้ประโยชน์ในร่างกายก็ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลงได้

กล่าวโดยสรุปก็คือว่า เครื่องดื่มหรืออาหารที่มีน้ำตาลอยู่นั้นสามารถรับประทานได้ แต่ รับประทานในปริมาณที่น้อยๆ แล้วก็รับประทานเป็นระยะ ๆ ไม่ควรรับประทานในปริมาณมาก ทันทีแต่ในกรณีที่ คนที่เป็นเบาหวานมีน้ำตาลในเลือดต่ำ มีกลูโคสในเลือดต่ำแล้วมีอาการมือสั่น ใจสั่น มือเย็น แล้วก็เหงื่อตก จนกระทั่งรู้ว่าน้ำตาลไม่พอ การดื่มน้ำตาล อาหารที่เป็นพวกน้ำ ผลไม้ หรือน้ำหวานสักแก้วหนึ่งก็จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดกลับมาเป็นปกติ เรื่องนี้ก็มี ความสำคัญ ซึ่งคงต้องทำความเข้าใจดีๆ ว่า อะไรที่จะเป็นประโยชน์ อะไรที่จะเป็นโทษต่อ ร่างกายอะไรที่จะเหมาะสม