

การใช้สมุนไพรกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.ไกรสิทธิ์ ตันศิริรินทร์
ที่ปรึกษาอาวุโส สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

มักจะมีคำแนะนำโดยชาวบ้านว่าคนที่เบาหวานหรือคนที่มีน้ำตาลในเลือดสูงอาจจะกินสมุนไพรแล้วสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่จะจริงหรือไม่ อย่างไร คำตอบก็คือสมุนไพรหลายชนิดที่รับประทานเข้าไปนั้นอาจจะมีส่วนไปกระตุ้นทำให้มีการสร้างอินซูลิน (insulin) ให้สูงขึ้น หรือสมุนไพรบางชนิดที่มีการแปรรูปออกมาในลักษณะของน้ำดื่มหรือชง/ต้มแล้วก็ดื่มเป็นครั้งคราวคู่กับอาหารนั้น ก็อาจจะมีส่วนทำให้การดูดซึมน้ำตาลจากอาหารเข้าสู่กระแสเลือดได้ช้าลง เรื่องนี้ได้มีการกล่าวถึงมากขึ้น แต่ทางวิชาการก็ยังไม่มีการพิสูจน์ที่ชัดเจนจนกระทั่งมีการรายงานออกมาว่าได้ผล เพราะเมื่อมีข้อมูลการศึกษาพบว่าช่วยในการรักษาโรค ก็มักจะนำมาผลิตเป็นเม็ดยาหรือมาสกัดเป็นยาเพื่อกระตุ้นการหลั่งอินซูลินให้มากขึ้น แต่ในผู้ป่วยที่ตับอ่อนถูกทำลายไปหรือไม่ทำหน้าที่ ยาระงับอินซูลินก็อาจจะไม่มีประโยชน์ การที่สังเกตเห็นว่าคนที่กินสมุนไพรแล้วน้ำตาลในเลือดต่ำลงนั้น ก็อาจเป็นเพราะในระหว่างที่กินสมุนไพรที่มีความใส่ใจในการที่จะกินอาหารรสหวานลดลง มีความใส่ใจที่จะกินอาหารที่เป็นพวกผักผลไม้ที่ไม่หวานดี ขึ้น มีความใส่ใจที่จะกินอาหารที่เป็นข้าวซ้อมมือมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าหากสมุนไพรที่นำมาต้มดื่มนั้นสะอาดและก็ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย ก็ไม่ยากปฏิเสธว่ามันไม่ดี แต่จุดที่ต้องการจะชี้ให้เห็นก็คือ สมุนไพรหลายชนิดอาจจะต้องนำไปศึกษาค้นคว้าวิจัยมากขึ้นให้เป็นระบบ ให้เป็นระบบก็คือมีการทดลองในคนใช้ในปริมาณที่มากพอ อาจจะเป็น 50 คน 100 คน และมีการประมวลข้อมูลอย่างเป็นระบบจนกระทั่งเห็นชัดว่าได้ผลจริงจึงจะเป็นที่เชื่อถือ แล้วการรายงานทางวิชาการ การศึกษาครั้งเดียวอาจจะไม่เพียงพอ อาจจะต้องมีการศึกษาหลายๆชุดในกลุ่มคนอายุต่าง ๆ กัน ทั้งเพศชายเพศหญิง แล้วในที่สุดก็สามารถนำมาประมวล และวิเคราะห์ว่า สมุนไพรชนิดนั้นๆ สามารถให้ประโยชน์ได้จริง ก็คงจะต้องมีการศึกษาค้นคว้าวิจัยเพิ่มขึ้น แต่ในขณะนี้

คำแนะนำ ก็คือ ขอให้ตั้งใจพิจารณาให้ดี ถ้าเพื่อทดลองปฏิบัติโดยทำให้สะอาดและปลอดภัย ก็คิดว่า น่าจะไม่เป็นอันตราย และอย่างไรก็ตาม ก็อยากจะให้ทำความรู้กับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ ถูกต้องควบคู่ไปด้วยด้วย