รวมบทความเกี่ยวกับการย่อยอาหารและการขับถ่ายของลูกน้อย
บทความ

โพรไบโอติกเด็ก (นมที่มี Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่

เม.ย. 2, 2024

6นาที

โพรไบโอติก (Probiotics) เป็นจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ในระบบทางเดินอาหารของร่างกายมนุษย์ เป็นเชื้อจุลินทรีย์มีประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์แบบพึ่งพาซึ่งกันและกันกับร่างกายมนุษย์ คอยทำหน้าที่ย่อยสารอาหารบางชนิดที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยได้ และตอบแทนร่างกายมนุษย์ด้วยการควบคุมสมดุลของจุลินทรีย์ในระบบย่อยอาหาร ส่งผลให้ร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ ติดเชื้อในระบบย่อยอาหารได้ยากขึ้น ลดโอกาสการติดเชื้อ ลดโอกาสการเกิดการอักเสบได้

นอกจากช่วยเรื่องท้องผูกท้องเสียแล้ว โพรไบโอติกช่วยเรื่อง "ภูมิแพ้" ของลูกได้จริงไหมคะ?

คลิก

"มีส่วนช่วยได้จริงค่ะ" แต่ไม่ใช่การรักษาโดยตรงนะคะ งานวิจัยจำนวนมากพบว่าความสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้มีความเชื่อมโยงกับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันอย่างใกล้ชิด การมีจุลินทรีย์สุขภาพ (โพรไบโอติก) ที่แข็งแรงและหลากหลาย จะช่วย "ปรับ" การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันไม่ให้ตอบสนองไวหรือผิดเพี้ยนไปจากปกติ ซึ่งอาจช่วย "ลดความเสี่ยง" และ "ลดความรุนแรง" ของอาการภูมิแพ้บางชนิดได้ โดยเฉพาะผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง (Eczema) ในเด็กเล็กค่ะ

ถ้าลูกกินโยเกิร์ตทุกวัน จะได้รับโพรไบโอติกเพียงพอไหมคะ? หรือต้องให้กินอย่างอื่นเพิ่มด้วย?

คลิก

การให้ลูกทานโยเกิร์ตเป็นประจำถือเป็นวิธีที่ดีมากในการเสริมโพรไบโอติกค่ะ สำหรับเด็กส่วนใหญ่ที่สุขภาพแข็งแรงดี การได้รับโพรไบโอติกจากโยเกิร์ตรสธรรมชาติ 1 ถ้วยต่อวันก็ถือว่าเพียงพอแล้วค่ะ สิ่งที่สำคัญกว่าปริมาณคือ "ความหลากหลายของสายพันธุ์" ดังนั้น คุณแม่อาจจะลองสลับยี่ห้อโยเกิร์ตบ้างในบางครั้ง หรือให้ทานอาหารหมักดองอื่นๆ ที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก เช่น คีเฟอร์ (นมหมัก) หรือเทมเป้ เพื่อให้ลูกได้รับจุลินทรีย์ดีที่หลากหลายชนิดมากขึ้นค่ะ

ถ้าให้ลูกกินโพรไบโอติกเยอะเกินไป จะเป็นอันตรายไหมคะ?

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว สำหรับเด็กที่สุขภาพแข็งแรงดี การได้รับโพรไบโอติกมากเกินไปเล็กน้อย "ไม่เป็นอันตรายร้ายแรง" ค่ะ แต่ "อาจทำให้ไม่สบายท้องได้" ผลข้างเคียงที่พบบ่อยคือ อาการท้องอืด, มีแก๊สในท้องเยอะ, หรืออาจจะถ่ายเหลวเล็กน้อย ในช่วงแรกๆ ที่ลำไส้กำลังปรับตัว ซึ่งอาการเหล่านี้มักจะหายไปเองเมื่อร่างกายปรับสมดุลได้แล้ว แต่หากเป็นเด็กที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือมีปัญหาสุขภาพรุนแรง ควรให้โพรไบโอติกภายใต้การดูแลของแพทย์เท่านั้นค่ะ

สรุป

- โพรไบโอติก เป็นเชื้อจุลินทรีย์ชนิดมีประโยชน์ หรือบางแหล่งอาจจะเรียกว่า จุลินทรีย์สุขภาพ โดยทั่วไปแล้วจะมีอยู่ในร่างกายของมนุษย์อยู่แล้ว มีหน้าที่ปรับสมดุลจุลินทรีย์ในร่างกายของเราให้สมดุลอยู่เสมอ และกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้ปกติ และลดความเสี่ยงในการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารอีกด้วย
- อาหารของ โพรไบโอติก คือ พรีไบโอติก (Prebiotics) ที่ส่วนมากเป็นสารอาหารประเภทไฟเบอร์บางชนิดที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ แต่ โพรไบโอติกในลำไส้ใหญ่และระบบทางเดินอาหารสามารถย่อยและใช้เป็นอาหารได้ เมื่อร่างกายมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าจุลินทรีย์ก่อโรค ก็จะทำให้ร่างกายสุขภาพดี แข็งแรง และมีโอกาสติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารได้ยากขึ้น
- โพรไบโอติก โดยทั่วไปแล้วจะมีอยู่ในผลิตภัณฑ์หมักของนม ถั่วเหลือง ผักต่าง ๆ เช่น โยเกิร์ต คีเฟอร์ กิมจิ มิโสะ เทมเป้ น้ำผลไม้ เป็นต้น แต่ โพรไบโอติกเองก็มีในนมแม่เช่นกัน เพื่อเพิ่มปริมาณโพรไบโอติกในร่างกายของทารกแรกเกิด ชดเชยที่เด็กทารกไม่สามารถรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยโพรไบโอติกได้
- โพรไบโอติกเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพสมบูรณ์แข็งแรงได้ แต่เราต้องได้รับ โพรไบโอติก และ พรีไบโอติกให้เพียงพอและสมดุลกัน รวมไปถึงรับประทานอาหารให้มีสารอาหารครบถ้วนด้วย เพื่อจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งบุคคลทั่วไป และรวมไปถึงคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์หรือในช่วงให้นมบุตรก็ตาม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โพรไบโอติก (Probiotics) คืออะไร
- ความแตกต่างกันของ โพรไบโอติก และ พรีไบโอติก
- ประโยชน์ของโพรไบโอติก
- โพรไบโอติก เหมาะกับใครบ้าง
- ข้อควรระวังในการทานอาหารที่มี โพรไบโอติก
- โพรไบโอติก มีอยู่ในอาหารแบบไหนบ้าง

โพรไบโอติก (Probiotics) คืออะไร

โพรไบโอติก เป็นเชื้อจุลินทรีย์ชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หรืออาจจะเรียกว่า จุลินทรีย์สุขภาพ เป็นกลุ่มจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ในระบบทางเดินอาหารของมนุษย์อยู่แล้ว คอยย่อยสารอาหารบางอย่างที่ร่างกายย่อยไม่ได้ และควบคุมจำนวนจุลินทรีย์ก่อโรคในระบบทางเดินอาหารให้สมดุลอยู่เสมอ โดยกลุ่ม โพรไบโอติก โดยทั่วไปเป็นจุลินทรีย์กลุ่ม Lactobacillus และ Bifidobacterium ซึ่งจุลินทรีย์ตัวหนึ่งที่สำคัญคือ B. *lactis* ที่พบมากในนมแม่ จะเป็นหนึ่งในโพรไบโอติกที่สำคัญสำหรับเด็กทารกแรกเกิด

ความแตกต่างกันของ โพรไบโอติก และ พรีไบโอติก

โพรไบโอติก นั้น เป็นเชื้อจุลินทรีย์ชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หรือก็คือเป็นจุลินทรีย์หรือสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กกว่าที่จะมองเห็นด้วยตาเปล่าได้ สามารถย่อยสารอาหารบางชนิดที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยและดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้

พรีไบโอติก นั้น โดยมากมักเป็นสารอาหารประเภทไฟเบอร์บางชนิด และ Oligosaccharides บางชนิดที่เป็นอาหารให้กับ โพรไบโอติกในร่างกายมนุษย์ได้ โดยคนเราควรได้รับ โพรไบโอติกและพรีไบโอติก ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

ประโยชน์ของโพรไบโอติก

โพรไบโอติก มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเมื่อเรามีจุลินทรีย์กลุ่มนี้มากกว่าจุลินทรีย์ก่อโรค โพรไบโอติกจะคอยควบคุมและแย่งที่อยู่ของจุลินทรีย์ก่อโรค เราก็จะป่วยจากการติดเชื้อในทางเดินอาหารได้ยากขึ้น นอกจากนี้การมีจุลินทรีย์สุขภาพในร่างกายอย่างเหมาะสม เป็นการส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกทางหนึ่ง

โพรไบโอติก เหมาะกับใครบ้าง

แม้ในร่างกายของคนเราเองจะมี โพรไบโอติก อยู่แล้ว แต่ปริมาณก็อาจจะลดลงจากการใช้ชีวิตประจำวัน หรืออาหารที่รับประทานได้ ดังนั้น โดยทั่วไปแล้ว ทุกคนควรได้รับโพรไบโอติก ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อคงสภาพระบบทางเดินอาหารให้สมดุล และสุขภาพดี ไม่เว้นทั้งในเด็กหรือผู้ใหญ่ คุณแม่ตั้งครรภ์หรือคุณแม่ในช่วงให้นมบุตร หรือแม้แต่ในผู้สูงอายุก็ตาม

ข้อควรระวังในการทานอาหารที่มี โพรไบโอติก

- เนื่องจากโพรไบโอติก เป็นจุลินทรีย์ที่มีชีวิต ดังนั้นจึงไม่ควรรับประทานพร้อมกับแอลกอฮอล์และยาบางชนิด เพราะจุลินทรีย์อาจจะตายเสียก่อน
- ควรรับประทาน โพรไบโอติกที่ยังไม่ผ่านกรรมวิธีที่ใช้ความร้อน รวมทั้งไม่ควรกินเปล่า ๆ ขณะท้องว่าง ควรรับประทานพร้อมมื้ออาหาร เพื่อให้จุลินทรีย์มีชีวิตรอดจากความร้อนและนำย่อยลงไปถึงระบบทางเดินอาหารได้มากขึ้น
- การรับประทานโพรไบโอติกมากกว่าที่ร่างกายต้องการก็มีผลเสียเช่นกัน โดยอาจจะมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อหรือมีลมในกระเพาะอาหารได้ นอกจากนั้นอาจจะมีผลข้างเคียง เช่น โอกาสในการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร หรืออาจเกิดอาการต้านยาปฏิชีวนะได้
- อาหารเสริมโพรไบโอติกในรูปแบบยาเม็ด ผง เยลลี่ หรือแคปซูลนั้น ควรเลือกจากผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรองจาก อย. หรือขอคำปรึกษากับแพทย์หรือเภสัชกรใกล้บ้านก่อนจะเลือกซื้อมารับประทานเป็นอาหารเสริม
- โพรไบโอติกนั้น ไม่ใช่อาหารหลัก ไม่จำเป็นต้องรับประทานเสริมหากรับประทานอาหารอย่างเพียงพอครบ 5 หมู่ และได้รับโพรไบโอติกจากมื้ออาหารมากพอแล้ว

โพรไบโอติก มีอยู่ในอาหารแบบไหนบ้าง

โพรไบโอติกโดยทั่วไปจะมีอยู่ในผลิตภัณฑ์หมักดองต่าง ๆ ที่ไม่ผ่านความร้อนหรือกรรมวิธีทำให้ปลอดเชื้อก่อน เช่น นมเปรี้ยวโยเกิร์ต กิมจิ เทมเป้ มิโสะ คีเฟอร์ น้ำผลไม้ เป็นต้น

โพรไบโอติก แม้จะไม่ใช่สารอาหารจำเป็น และเป็นจุลินทรีย์ด้วยซ้ำ แต่ก็มีความสำคัญต่อร่างกาย โดยส่งผลป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร รวมทั้งส่งเสริมการทำงานของระบบคุ้มกันของร่างกาย และส่งเสริมระบบขับถ่ายด้วย ซึ่งไม่ว่าในคนวัยไหนก็ต้องการโพรไบโอติกในร่างกายให้มีปริมาณเพียงพออยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายสุขภาพดี แข็งแรง ซึ่งการรับประทานอาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์หมักดองที่ไม่ผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อก็เป็นแหล่งสำคัญของโพรไบโอติก เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว มิโสะ กิมจิ สำหรับในเด็กทารกแรกเกิดที่ไม่สามารถรับประทานอาหารดังกล่าวได้ ก็สามารถรับ โพรไบโอติกพร้อมสารอาหารต่าง ๆ เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม ได้จากนมแม่โดยตรง โดยในนมแม่นั้นพบว่ามีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงโพรไบโอติกตัวหนึ่งที่สำคัญคือ B. *lactis* อยู่เป็นจำนวนมากเลยทีเดียว

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม

อ้างอิง:

1. Probiotics 101: A Simple Beginner’s Guide, healthline
2. Benefits of probiotics, Medicalnewstoday
3. โพรไบโอติกส์และพรีไบโอติกส์ ต่างกันอย่างไร ?, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. ‘โพรไบโอติกส์’ เสริมภูมิคุ้มกัน แนะนำอาหารโพรไบโอติกสูงที่ควรทาน, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้