



4 อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก สำหรับ เด็กขาดธาตุเหล็ก ป้องกันโลหิตจาง

บทความแนะนำพัฒนาการลูกน้อยตามช่วงวัย 0-12 เดือน

บทความ

ต.ค. 8, 2024

5 นาที

อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก สำหรับเด็กขาดธาตุเหล็กสำคัญอย่างไร อะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ลูกน้อยมีพัฒนาการช้า ทั้งร่างกาย สมอและอารมณ์ ไปดูอาหารเสริมธาตุเหล็กที่สำคัญกับลูกน้อยกัน

จะเตรียม "เนื้อสัตว์" หรือ "ตับ" ให้ลูกวัย 6-7 เดือนที่เพิ่งเริ่มกินอาหารเสริมได้อย่างไรคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ติดมากค่ะ เพราะเนื้อสัตว์อาจดูเป็นของแข็งสำหรับเด็กเล็ก วิธีที่ง่ายและปลอดภัยที่สุดคือ: นำเนื้อสัตว์ (เช่น สันในไก่, สันในหมู) หรือตับไก่ปริมาณเล็กน้อยไป ต้มหรือนึ่งจนสุกนิ่มเต็มที่ นำมา บดหรือบดให้ละเอียด จนได้เนื้อสัมผัสที่เนียนที่สุด

นำปริมาณเล็กน้อย (แค่ปลายช้อนชาในครั้งแรก) ไป ผสมกับข้าวบด, พักทองบด, หรือมันเทศบด ที่ลูกคุ้นเคย เพื่อให้ลูกค่อยๆ คุ้นกับรสชาติและเนื้อสัมผัสใหม่ค่ะ

จะสังเกตได้อย่างไรว่าลูกอาจจะเริ่มขาดธาตุเหล็กคะ มีอาการอะไรที่เห็นได้ชัดๆ บ้าง?

คลิก

นอกจากอาการเฉื่อยชาที่บทความกล่าวถึงแล้ว สัญญาณที่เห็นได้ชัดเจนที่คุณแม่สามารถสังเกตได้เองคือ:

ความซีด: ผิวของลูกจะดูซีดๆ หรือเหลืองกว่าปกติ

ได้เปลือกตาล่าง: ลองใช้นิ้วดึงเปลือกตาล่างของลูกลงเบาๆ หากด้านในดูซีดขาวแทนที่จะเป็นสีชมพูแดง อาจเป็นสัญญาณหนึ่ง

เล็บเปราะบาง: เล็บอาจจะดูแบนหรือมีลักษณะอ่อนเปราะกว่าปกติ

เบื่ออาหารและไม่ค่อยอยากเล่น: ดูอ่อนเพลียและไม่กระฉับกระเฉงเหมือนเคย

หากพบอาการเหล่านี้ร่วมกัน ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจเลือดประเมินภาวะโลหิตจางคะ

มีอาหารอะไรบ้างที่ ""ห้าม"" ให้กินพร้อมกับอาหารที่มีธาตุเหล็ก เพราะจะขัดขวางการดูดซึมคะ?

คลิก

ตัวการสำคัญที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กก็คือ "แคลเซียม" ค่ะ เพราะแคลเซียมกับธาตุเหล็กจะแย่งกันดูดซึมในลำไส้ ดังนั้น คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการให้ลูกทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงพร้อมกับอาหารที่มีแคลเซียมสูงในมื้อเดียวกัน เช่น ไม่ควรป้อนข้าวบดตับไก่พร้อมกับนมวัว, โยเกิร์ต, หรือชีส ควรเว้นระยะห่างระหว่างมื้ออาหารเหล่านี้ประมาณ 1-2 ชั่วโมงเพื่อให้ร่างกายได้ดูดซึมสารอาหารแต่ละชนิดอย่างเต็มที่ค่ะ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ช่วยป้องกันโลหิตจางได้อย่างไร
- ภาวะโลหิตจาง คืออะไร
- หน้าที่ของธาตุเหล็กต่อร่างกาย
- ประโยชน์ของธาตุเหล็ก สำหรับเด็กขาดธาตุเหล็ก
- การขาดธาตุเหล็กจะส่งผลยังงัยกับลูก
- 8 อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ที่ดีต่อการพัฒนาการลูก
- เคล็ดลับการกินอาหารเสริมธาตุเหล็กสำหรับทารกและเด็กเล็ก

อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ช่วยป้องกันโลหิตจางได้อย่างไร

ธาตุเหล็กมีส่วนช่วยในการผลิตเม็ดเลือดแดงที่มีหน้าที่สำคัญในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายของลูกน้อยเจริญเติบโต สมองมีพัฒนาการที่ดี

เด็กจำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมธาตุเหล็กที่เพียงพอ เพราะการขาดธาตุเหล็กตั้งแต่วัยทารกจะทำให้ลูกน้อยเติบโตช้า มีความสูงที่ต่ำกว่าเกณฑ์ พัฒนาการช้า เฉื่อยชา อ่อนเพลีย มีความสามารถในการเรียนรู้ช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกัน

ธาตุเหล็กมีส่วนช่วยในการผลิตเม็ดเลือดแดงที่มีหน้าที่สำคัญในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายของลูกน้อยเจริญเติบโต สมองมีพัฒนาการที่ดี

เด็กจำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมธาตุเหล็กที่เพียงพอ เพราะการขาดธาตุเหล็กตั้งแต่วัยทารกจะทำให้ลูกน้อยเติบโตช้า มีความสูงที่ต่ำกว่าเกณฑ์ พัฒนาการช้า เฉื่อยชา อ่อนเพลีย มีความสามารถในการเรียนรู้ช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกัน

ภาวะโลหิตจาง คืออะไร

ภาวะโลหิตจาง คือ ภาวะที่ร่างกายมีความเข้มข้นของจำนวนเม็ดเลือดแดงที่ต่ำกว่าปกติในแต่ละช่วงอายุ โดยมีสาเหตุมาจากการขาดธาตุเหล็กของร่างกายหรือการได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายไม่สามารถสร้างเม็ดเลือดได้เพียงพอจึงเกิดภาวะโลหิตจางในที่สุด

หน้าที่ของธาตุเหล็กต่อร่างกาย

ในร่างกายมีเลือดเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในชีวิต ร่างกายต้องการธาตุเหล็กเพื่อใช้ในการผลิตฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดง ทำให้ร่างกายของเด็กเกิดการเติบโตและพัฒนาการที่ดีของสมอง โดยเฉพาะในเด็กช่วงขวบปีแรกของชีวิต

ประโยชน์ของธาตุเหล็ก สำหรับเด็กขาดธาตุเหล็ก

- **ทำให้ร่างกายเติบโตได้ดี** ธาตุเหล็กเป็นหนึ่งในแร่ธาตุที่มีบทบาทที่สุดในร่างกาย เพื่อใช้ในการนำออกซิเจนจากปอดผ่านเลือดไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกายที่ส่งผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ จึงช่วยให้ร่างกายมีการทำงานและเจริญเติบโตได้ดี
- **ส่งผลต่อการทำงานของสมอง** เนื่องจากธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อระดับเซโรโทนิน สมาธิ และปฏิภาณไหวพริบของเด็กได้

การขาดธาตุเหล็กจะส่งผลอย่างไรกับลูก

- **ทำให้การทำงานของสมองในการตอบสนองหรือคิดวิเคราะห์ช้าลง** มีพัฒนาการทางการเรียนที่ไม่ดีเท่าเด็กปกติ
- **ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก** เพราะเมื่อลูกน้อยขาดธาตุเหล็ก และมีภาวะโลหิตจางจะรู้สึกไม่กระฉับกระเฉง เฉื่อยชา ทำให้เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้ช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกัน
- **การเจริญเติบโตต่ำกว่าเกณฑ์** เพราะกระดูกไม่แข็งแรง เปราะง่าย และเกิดอาหารเบื่ออาหาร



8 อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ที่ดีต่อพัฒนาการลูก

1. เนื้อสัตว์

เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ ปลา และเครื่องในสัตว์ เป็นอาหารเสริมธาตุเหล็ก สำหรับเด็กขาดธาตุเหล็ก ที่มีธาตุเหล็กสูง โดยธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์นั้นร่างกายดูดซึมได้ดีกว่าจากแหล่งอื่น ๆ

2. ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว

เช่น ส้ม สับปะรด จะมีวิตามินซีสูงซึ่งจะช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ในแต่ละมื้อคุณแม่ควรเสริมผลไม้ให้กับลูกน้อยด้วย

3 ไข่แดง

อุดมไปด้วยธาตุเหล็กที่ค่อนข้างสูง หากคุณแม่ให้ลูกกินเฉพาะไข่แดงอย่างเดียว แนะนำให้ทานผักหรือผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงร่วมด้วย เพื่อให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น

4. ผักใบเขียว

เช่น คะน้า ผักบุ้ง ผักโขม เป็นผักที่ควรกินคู่กับอาหารที่มีวิตามินซีสูงอย่างผลไม้รสเปรี้ยว เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น เหมาะสำหรับเด็กขาดธาตุเหล็ก

5. ข้าวและธัญพืช

อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก โดยเฉพาะสายพันธุ์ข้าวหอมนิล อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต ธาตุเหล็ก กรดโฟลิกและคลอโรฟิลล์จำนวนมาก ซึ่งเป็นสารที่มีโมเลกุลคล้ายกับฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง และธัญพืช เช่น ข้าว อัลมอนต์ ลูกเดือย เม็ดฟักทอง เป็นแหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงซึ่งล้วนจำเป็นต่อร่างกาย

6. ถั่วเมล็ดแห้ง และถั่วเปลือกแข็ง

เป็นแหล่งของธาตุเหล็กสูงที่ช่วยเรื่องของการดูดซึมธาตุเหล็กได้สะดวกยิ่งขึ้น

7. นม

คาร์โบไฮเดรต น้ำตาลในนม เช่น น้ำตาลแลคโตสช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก ดีกว่าคาร์โบไฮเดรต ชนิดอื่น ๆ โดยเฉพาะจากนมแม่ จะช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีที่สุด (1,2,3)

เคล็ดลับการกินอาหารเสริมธาตุเหล็กสำหรับทารกและเด็กเล็ก

นมแม่ ยังเป็นโภชนาการที่สำคัญสำหรับทารก คุณแม่ควรให้ลูกกินนมเพียงอย่างเดียวโดยไม่จำเป็นต้องกินอาหารอย่างอื่นในช่วง 6 เดือนแรก เพราะในนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ที่ประกอบไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารเพื่อพัฒนาสมองอย่าง DHA ARA โคลีน แองกลิโอไซด์ และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่มีส่วนช่วยในการส่งสัญญาณประสาทและการเชื่อมต่อของระบบประสาทได้อย่างรวดเร็วแบบก้าวกระโดด ทั้งในนมแม่มียูนิเจนทรีที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์ เช่น *B. lactis* ที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งให้กับลูกน้อย แต่เมื่อลูกน้อยถึงวัยที่ต้องเสริมโภชนาการที่เหมาะสม หลังจาก 6 เดือนเป็นต้นไป

คุณแม่ควรเริ่มให้ลูกน้อยได้ทานอาหารตามวัย ที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว ธัญพืชจากถั่ว รวมถึงอาหารอื่น ๆ ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วน และผลไม้ที่มีวิตามินซีที่ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ง่าย ควบคู่กับการกินนมเป็นประจำ เพื่อให้ลูกน้อยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงพร้อมสำหรับทุกพัฒนาการ

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำอาหารเสริมตามวัยสำหรับลูกน้อย

- อาหารเด็ก 6 เดือน ตารางอาหารทารก 6 เดือน เหมาะสำหรับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 7 เดือน เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เมนูไหนเหมาะกับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 8 เดือน ตารางอาหารทารก 8 เดือน ลูกเริ่มกินอะไรได้บ้าง
- อาหารเด็ก 9 เดือน ไอเดียเมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการลูกน้อย
- อาหารเด็ก 10 เดือน เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมพัฒนาการลูกน้อย

- อาหารเด็ก 11 เดือน เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน บำรุงสมองลูกน้อย
- รวมเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ สำหรับลูกน้อย คุณแม่ทำตามง่ายและถูกหลักโภชนาการ
- อาหารมือแรกของลูก ข้าวมือแรกของลูกตามช่วงวัย เริ่มกินเมื่อไหร่ดี
- เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร อาการเด็กขาดธาตุเหล็ก ที่คุณแม่ป้องกันได้
- อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางในเด็ก

โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
 รับประทานอาหารอย่างฉลาดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดธาตุเหล็ก, Family Health Service
 5 อาหารบำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง, โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
 ภาวะซีดหรือโลหิตจางในเด็ก ป้องกันได้ด้วยพ่อแม่, โรงพยาบาลเปาโล
 14 ประโยชน์ของธาตุเหล็ก (Iron) จากงานวิจัย, Medthai
 ประโยชน์ของธาตุเหล็กในเด็ก, โรงพยาบาลนนทเวช
 โลหิตจางหรือภาวะซีดในเด็ก, โรงพยาบาลเอกชัย
 ประโยชน์ของ ธาตุเหล็กในเด็ก, โรงพยาบาลนนทเวช
 โรคโลหิตจาง หรือภาวะซีดในเด็ก, โรงพยาบาลเอกชัย
 อาหารเสริมธาตุเหล็ก, โรงพยาบาลบางปะกอก 3

อ้างอิง ณ วันที่ 4 กันยายน 2566