

บทความ

# เด็กอ้วน ลูกอ้วนไปไหม? เช็กสัญญาณเตือนและวิธีป้องกันโรค อ้วนในเด็ก

พ.ย. 7, 2025

5 นาที

พ่อแม่หลายคนเชื่อว่าลูกน้อยเป็นเด็กอ้วนจ้ำม่ำน่ารัก ทั้งยังเข้าใจผิดว่าพอโตขึ้นแล้วร่างกายจะยืดขึ้นเองจึงปล่อยให้ลูกกินอาหารในปริมาณมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ หากพ่อแม่ปล่อยให้ลูกน้อยมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แบบนี้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตของเด็กในอนาคตได้

## คำถามที่พบบ่อย

### ถ้าพ่อแม่ผอม ลูกยังมีโอกาสอ้วนได้หรือไม่?

คลิก

ได้ค่ะ เนื่องจากโรคอ้วนในเด็กไม่ได้มีสาเหตุมาจากพันธุกรรมเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการกินของเด็กด้วย เพราะถ้าลูกน้อยได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการและขาดการออกกำลังกาย ก็ทำให้ลูกน้อยมีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นเด็กอ้วนได้แม้พ่อแม่จะผอมค่ะ

### ควรจำกัดปริมาณอาหารของลูกหรือไม่ถ้าเขามีน้ำหนักเกิน?

คลิก

เมื่อคุณแม่พบว่าลูกน้อยเป็นเด็กอ้วนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ให้พยายามหลีกเลี่ยงอาหารประเภทของทอด อาหารแปรรูป หรือแม้แต่เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง และควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการเพื่อขอคำแนะนำในการควบคุมอาหารในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย เพื่อสุขภาพและการเจริญเติบโตที่ดีของเด็ก

### ลูกติดน้ำหวานมาก จะให้เลิกอย่างไรดี?

คลิก

หากพ่อแม่อยากให้ลูกเลิกกินน้ำหวานควรจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้มีแต่อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีทางเลือก เมื่อที่บ้านไม่มีน้ำหวานเด็กก็จะมีทางเลือก และจะกินแต่อาหารที่แม่อยากให้กิน ในที่สุดลูกน้อยจะค่อย ๆ เลิกน้ำหวานไปจนกลายเป็นเด็กที่กินแต่อาหารที่มีประโยชน์จนเป็นนิสัย

## สรุป

- โรคอ้วนในเด็ก เกิดจากพฤติกรรมการกินและการเคลื่อนไหวร่างกายของลูกน้อยที่ไม่สมดุลกัน เมื่อพ่อแม่ให้ลูกกินอาหารในปริมาณมากแต่เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย จึงส่งผลให้ลูกกลายเป็นเด็กอ้วนได้
- เด็กอ้วน มักมีปริมาณไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าปกติ ทำให้เด็กเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน ทางเดินหายใจอุดตัน หัวใจวาย โรคกระดูกและข้อ ผิวนิ่งอักเสบ ไขมันพอกตับ เป็นต้น
- การนอนหลับไม่เพียงพออาจส่งผลให้ฮอร์โมนของลูกน้อยไม่สมดุล โดยเฉพาะฮอร์โมนคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนความเครียดที่ส่งผลต่อความอยากอาหารรสหวานเพิ่มขึ้น ทำให้ลูกน้อยอยากกินของหวานมากขึ้นได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เข้าใจเรื่อง "เด็กอ้วน" แค่จ้ำม่ำหรือเสี่ยงเป็นโรค?
- สาเหตุหลักที่ทำให้เด็กมีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน
- สัญญาณเตือนโรคอ้วนในเด็กเล็ก (โดยเฉพาะวัย 3-7 ปี)
- วิธีป้องกันและการสร้างพฤติกรรมการกินที่ดีให้ลูก

## เข้าใจเรื่อง "เด็กอ้วน" แค่จ้ำม่ำหรือเสี่ยงเป็นโรค?

เด็กอ้วนหลายคนมักจะมีแก้มยุ้ย จ้ำม่ำ น่าเอ็นดู ทำให้พ่อแม่มักมองข้ามความอ้วนของลูกน้อยไป แต่พ่อแม่รู้ไหมการปล่อยให้ลูกน้อยมีน้ำหนักมากเกินไปเรื่อย ๆ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนี้

## ผลกระทบของโรคอ้วนในเด็กที่มากกว่าเรื่องรูปร่าง

โรคอ้วนในเด็ก เกิดจากพฤติกรรมการกินและการเคลื่อนไหวร่างกายของลูกน้อยที่ไม่สมดุลกัน เมื่อพ่อแม่ให้ลูกกินอาหารในปริมาณมากแต่เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายน้อย จึงส่งผลให้เด็กมีรูปร่างที่ใหญ่และมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์หากพ่อแม่ยังคงปล่อยให้ลูกมีพฤติกรรมเช่นนี้อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของลูกน้อยในระยะยาวได้นะคะ

## ผลกระทบทางกาย

เด็กอ้วนมักมีปริมาณไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าปกติจึงทำให้เด็กมีรูปร่างที่ใหญ่ และยังมีส่งผลกระทบต่อสุขภาพด้วย เช่น ทำให้ลูกน้อยมีภาวะเป็นหนุ่มสาวก่อนวัยอันควร เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ทางเดินหายใจอุดตัน หัวใจวาย โรคกระดูกและข้อ ผิวน้ำหนักอ้วน และไขมันพอกตับ เป็นต้น

## ผลกระทบทางจิตใจ

พ่อแม่หลายคนมองข้ามปัญหาที่อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของลูกน้อย เพราะเด็กเมื่อถึงวัยเข้าสังคมอาจโดนเพื่อนล้อว่าเป็นเด็กอ้วนซึ่งส่งผลให้ลูกน้อยอาจขาดความมั่นใจในตนเอง ถูกเพื่อนล้อเลียนจนต้องแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน เกิดปมด้อย และมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนในอนาคตและเกิดภาวะซึมเศร้าได้



## สาเหตุหลักที่ทำให้เด็กมีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน

โรคอ้วนในเด็กเกิดขึ้นหลายสาเหตุ ได้แก่

- **พันธุกรรม:** โรคอ้วนในเด็กสาเหตุหนึ่งมาจากพันธุกรรม เพราะโรคอ้วนของเด็กมีความสัมพันธ์กับน้ำหนักของพ่อแม่ หากพ่อแม่มีน้ำหนักตัวเยอะอาจส่งผลให้ลูกน้อยมีน้ำหนักมาก เช่นเดียวกันได้ รวมถึงพฤติกรรมการกินอาหารระหว่างตั้งครรภ์ของคุณแม่ก็ส่งผลต่อน้ำหนักตัวของลูกน้อยในอนาคตได้เช่นกันค่ะ
- **กินแต่อาหารพลังงานสูง:** พ่อแม่หลายคนให้ลูกน้อยกินแต่อาหารที่มีพลังงานหรือแคลอรีสูง ไม่ว่าจะเป็นอาหารประเภทของทอด ขนมขบเคี้ยว ฟาสต์ฟู้ดอย่างพิซซ่า อาหารที่มีไขมันสูง อาหารแปรรูป และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น เมื่อเด็กกินอาหารที่มีพลังงานสูงมากกินไปจนเกิดการสะสมในรูปแบบของไขมันตามร่างกาย ลูกน้อยจึงมีน้ำหนักเกินและกลายเป็นเด็กอ้วนได้
- **เด็กเคลื่อนไหวร่างกายน้อย:** เด็กอ้วนมักมีพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การวิ่งเล่น น้อยลง ส่วนหนึ่งอาจมาจากพฤติกรรมการติดจอของเด็ก ทำให้เด็กสนใจที่จะทำกิจกรรมนอกบ้านหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง เมื่อเด็กกินอาหารที่มีพลังงานมากแต่เคลื่อนไหวร่างกายน้อย ทำให้พลังงานไม่สมดุลกันลูกน้อยจึงเป็นเด็กอ้วนและอาจนำไปสู่ภาวะเสี่ยงของโรคอ้วนอื่น ๆ ตามมา
- **ลูกน้อยนอนไม่เพียงพอ:** เด็กจำเป็นต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อการเจริญเติบโตที่ดีของร่างกาย หากลูกน้อยนอนไม่เป็นเวลา นอนน้อย อาจส่งผลให้ฮอร์โมนของร่างกายเด็กไม่สมดุล โดยเฉพาะฮอร์โมนคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนความเครียดที่ส่งผลต่อความอยากอาหารรสหวานเพิ่มขึ้น ทั้งยังอาจทำให้ลูกน้อยรู้สึกอ่อนเพลียและมีแนวโน้มให้เด็กอยากออกกำลังกายน้อยลงอีกด้วย

## สัญญาณเตือนโรคอ้วนในเด็กเล็ก (โดยเฉพาะวัย 3-7 ปี)

เด็กอ้วนสังเกตได้จากรูปร่างของเด็ก แต่พ่อแม่บางคนอาจมองว่าเด็กที่มีแก้ม รูปร่างท้วมเป็นเด็กน่ารัก และไม่เคยมองว่าจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพของลูกน้อย ความจริงแล้วเด็กที่มีรูปร่างใหญ่และน้ำหนักที่มากเกินไปอาจเป็นสัญญาณเตือนโรคอ้วนในเด็กค่ะ อย่างไรก็ตาม คุณแม่สามารถตรวจสอบว่าลูกเป็นเด็กอ้วนหรือไม่ โดยนำน้ำหนักและส่วนสูงของลูกน้อยไปเปรียบเทียบกับตารางแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวหรือส่วนสูงในสมุดเล่มสีเขียวหรือสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กค่ะ หากลูกน้อยมีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักมากกว่าการเพิ่มขึ้นของส่วนสูง แสดงว่า เด็กมีภาวะอ้วน ซึ่งเป็นสัญญาณว่าลูกน้อยอาจเสี่ยงต่อภาวะโรคอ้วนในเด็กได้

## วิธีป้องกันและการสร้างพฤติกรรมที่ดีให้ลูก

เมื่อพ่อแม่เริ่มเห็นว่าลูกมีรูปร่างที่ใหญ่ขึ้นหรือเริ่มมีภาวะเริ่มอ้วน ให้ลองปรับพฤติกรรมของลูกน้อยโดยส่งเสริมให้เด็กกินอาหารตามหลักโภชนาการและพยายามให้ลูกน้อยขยับร่างกายให้มากขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกน้อยเป็นเด็กอ้วนในอนาคต โดยมีคำแนะนำดังนี้ค่ะ

- **กินอาหารให้เหมาะสม:** พ่อแม่ควรเตรียมอาหารให้ลูกน้อยตามหลักโภชนาการ โดยในแต่ละมื้อควรจัดทำให้มีสารอาหารครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารที่มีไขมันสูง ขนม

ขบเคี้ยว เครื่องดื่มรสหวานอย่างน้ำหวาน น้ำอัดลม พยายามให้ลูกกินผัก และผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ที่ไม่หวานมากเกินไป รวมถึงดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอควบคู่กับการกินนมแม่ หรือนมรสจืดเมื่อลูกน้อยโตขึ้น

- **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ:** พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกทำกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น ออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และไม่ควรปล่อยให้เด็กดูทีวีหรือเล่นเกมมากเกินไป เพื่อให้เด็กได้พัฒนาร่างกายอย่างเหมาะสมโดยเฉพาะกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อต่าง ๆ นอกจากนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยอีกด้วย
- **ให้ลูกพักผ่อนให้เพียงพอ:** ลูกน้อยควรนอนหลับพักผ่อนให้ได้วันละ 9-11 ชั่วโมง เพราะในช่วงเวลาที่ลูกนอนร่างกายจะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรออย่างเต็มที่ ทั้งยังดีต่อระบบเผาผลาญในร่างกาย การทำงานของหัวใจและสมองของเด็กอีกด้วย
- **ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ:** พ่อแม่ควรพาลูกน้อยเข้ารับการตรวจสุขภาพจากแพทย์ตามนัด เพื่อให้แพทย์ได้ประเมินสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก หากลูกน้อยมีปัญหาสุขภาพหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คุณแม่สามารถขอคำแนะนำจากแพทย์ตั้งแต่เนิ่น ๆ เพราะปัญหาเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาเติบโตและสุขภาพของเด็กในอนาคตได้ค่ะ

เด็กอ้วนส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูของพ่อแม่ไม่ว่าจะเป็นการกิน การเล่น การทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือแม้แต่การนอน พ่อแม่จึงต้องควบคุมให้ลูกน้อยกินอาหารตามวัยในปริมาณที่เหมาะสมโดยเฉพาะของทอด อาหารแปรรูป และของหวาน เป็นต้น ควบคู่กับการส่งเสริมให้ลูกน้อยกินนมแม่ในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างครบถ้วนไม่ว่าจะเป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ เคซีน และดีเอชเอ รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยเด็กเจนใหม่ สร้างสมองไว กว่าที่แม่คิด เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตเป็นเด็กที่มีสุขภาพที่ดีและร่างกายแข็งแรงสมวัยพร้อมเริ่มต้นเรียนรู้ได้ในทุก ๆ วันค่ะ

## บทความที่เกี่ยวข้อง

- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- ครรภ์เป็นพิษ วิธีสังเกตอาการและแนวทางป้องกันเพื่อสุขภาพแม่และลูก
- อายุครรภ์ 40 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 40 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 30 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 35 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 35 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

## อ้างอิง:

1. ภาวะเด็กอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
2. โรคอ้วนในเด็ก จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกอ้วนแล้ว, โรงพยาบาลพญาไท ศรีราชา
3. ส่งสุขภาพเด็กอ้วนที่น่ารัก กับความอันตรายที่แอบแฝง, โรงพยาบาลวิมุต
4. เปลี่ยนลินเจ้าตัวเล็ก เลิกติดหวาน มัน เค็ม, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 19 กันยายน 2568

แชร์ตอนนี้