รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร ควรกินอะไรบ้าง พร้อมวิธีรับมือ

ก.ย. 16, 2025

6นาที

การตั้งครรภ์ เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายของคุณแม่เปลี่ยนแปลงอย่างมาก เพื่อพัฒนาระบบต่าง ๆ ของลูกน้อยในครรภ์ ระบบเลือดจะทำงานหนักขึ้น เพื่อสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น แต่หากคุณแม่ได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ อาจทำให้เกิดภาวะโลหิตจางได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่พบได้บ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์ คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร มาทำความเข้าใจสาเหตุและวิธีป้องกันภาวะนี้ เพื่อช่วยให้คุณแม่และลูกน้อยแข็งแรงตลอดการตั้งครรภ์

คำถามที่พบบ่อย

ทำไมตอนท้องถึงเลือดจางง่ายคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติที่คุณแม่หลายคนเจอเลยค่ะ ไม่ต้องกังวลนะคะ เพราะในช่วงตั้งครรภ์ ร่างกายจะต้องผลิตเลือดเพิ่มขึ้นเยอะมากเพื่อส่งไปเลี้ยงเจ้าตัวเล็กค่ะ ถ้าคุณแม่ได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอต่อการสร้างเลือด ก็จะทำให้เกิดภาวะเลือดจางได้ง่ายค่ะ การฝากครรภ์และตรวจเลือดตามที่คุณหมอนัดจึงสำคัญมากๆ ค่ะ และทุกข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

ถ้าแม่เลือดจาง จะอันตรายกับลูกในท้องไหมคะ?

คลิก

หากเป็นภาวะเลือดจางเล็กน้อยและได้รับการดูแลที่ดีก็ไม่น่ากังวลค่ะ แต่ถ้าเป็นรุนแรงและไม่ได้รับการดูแล อาจส่งผลให้ลูกน้อยเจริญเติบโตช้าในครรภ์ หรือเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดได้ค่ะ นี่คือเหตุผลที่คุณหมอต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากๆ การปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมออย่างเคร่งครัดจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยค่ะ หากมีข้อกังวลใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันทีค่ะ

คนท้องเลือดจาง "ห้าม" กินอะไรบ้างคะ?

คลิก

จริงๆ แล้วไม่ได้มีอาหารที่ "ห้ามกิน" เด็ดขาดค่ะ แต่มีอาหารบางอย่างที่ควร "เลี่ยง" การกินพร้อมกับยาบำรุงเลือดค่ะ เช่น นม, ชีส, โยเกิร์ต, และเครื่องดื่มอย่างชาหรือกาแฟค่ะ เพราะแคลเซียมและสารแทนนินในเครื่องดื่มเหล่านี้จะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กได้ค่ะ แนะนำให้ทานห่างจากยาบำรุงเลือดอย่างน้อย 2 ชั่วโมงจะดีที่สุดค่ะ เรื่องโภชนาการที่เหมาะสม ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญนะคะ

สรุป

- คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร คนท้องเลือดจางควรหลีกเลี่ยงหรือจำกัดปริมาณอาหารบางชนิด อาจไปยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็กในร่างกายได้ อาจเพิ่มความเสี่ยงของการขาดธาตุเหล็กมากยิ่งขึ้น
- คนท้องเลือดจาง เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ ขาดธาตุเหล็กและกรดโฟลิก เสียเลือดขณะตั้งครรภ์ และปัจจัยทางพันธุกรรม
- คนท้องโลหิตจาง หากปล่อยทิ้งไว้ อาจเสี่ยงต่อการแท้งบุตร คลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อย พัฒนาการช้า

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร กินแล้วจะส่งผลยังไง
- คนท้องเลือดจาง เกิดจากสาเหตุอะไร
- คนท้องเลือดจาง อาการเป็นยังไง
- คนท้องโลหิตจาง ส่งผลยังไงกับลูกบ้าง
- คนท้องเลือดจาง ต้องกินอาหารเสริมธาตุเหล็กไหม
- คนท้องโลหิตจาง หายขาดได้ไหม
- คนท้องเลือดจาง ควรกินอะไร เพื่อบำรุงสุขภาพ
- 15 เมนูแนะนำ สำหรับคนท้องโลหิตจาง

คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร กินแล้วจะส่งผลยังไง

สำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์และมีภาวะเลือดจาง การรับประทานอาหารให้ถูกต้องมีความสำคัญมาก เพราะธาตุเหล็กเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์โดยตรง หากร่างกายขาดธาตุเหล็ก อาจทำให้ภาวะเลือดจางรุนแรงขึ้น และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อยได้

คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร โดยทั่วไปคนท้องเลือดจางสามารถรับประทานอาหารส่วนใหญ่ได้ เพียงแต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็ก ห้ามรับประทานร่วมกับธาตุเหล็กแบบ

เม็ด เพราะต้านการดูดซึมสารอาหารได้

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง หรือรับประทานให้น้อย ได้แก่

- **อาหารที่มีแคลเซียมสูง** เช่น นม เนย โยเกิร์ต ชีส น้ำเต้าหู้ และผลิตภัณฑ์ของนม
- **อาหารที่มีฟิติน** เช่น ธัญพืชบางชนิด
- **อาหารที่มีสารโพลีฟีนอล** เช่น ชา กาแฟ ไวน์แดง ดาร์กช็อกโกแลต
- **อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป น้ำอัดลม**

อย่างไรก็ตาม อาหารเหล่านี้ ไม่ได้ห้ามรับประทาน เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็น แต่ควรรับประทานในปริมาณที่จำกัด และรับประทานก่อนหรือหลังรับประทานธาตุเหล็กแบบเม็ดอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้รบกวนการดูดซึมของธาตุเหล็ก

คนท้องเลือดจาง เกิดจากสาเหตุอะไร

คนท้องเลือดจาง เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

1. ขาดธาตุเหล็กและกรดโฟลิก

สาเหตุหลักมาจากการรับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรืออาหารที่รับประทานขาดสารอาหารสำคัญเหล่านี้ ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง เพื่อส่งออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์

2. การเสียเลือดขณะตั้งครรภ์

ภาวะรกเกาะต่ำ หรือการติดเชื้อบางชนิด ทำให้ร่างกายสูญเสียเลือดมากกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดภาวะโลหิตจางได้

3. ปัจจัยทางพันธุกรรม

ผู้ที่มีพาหะหรือมีประวัติครอบครัวเป็นโรคธาลัสซีเมีย มีความเสี่ยงที่จะเป็นโลหิตจางได้ง่ายขึ้น เนื่องจากร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงผิดปกติ

คนท้องเลือดจาง อาการเป็นยังไง

ภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ มักส่งผลให้อ่อนเพลียและมีอาการต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตได้ เช่น รู้สึกเหนื่อยง่าย แม้จะทำกิจวัตรประจำวันเล็กน้อย หน้ามืด เวียนศีรษะ อาจเป็นลมได้ง่าย หัวใจทำงานหนักขึ้น เพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกายทำให้ใจสั่น ผิวซีดเนื่องจากเลือดน้อย เป็นต้น

คนท้องโลหิตจาง ส่งผลยังไงกับลูกบ้าง

คนท้องโลหิตจาง หากปล่อยทิ้งไว้ อาจเสี่ยงต่อการแท้งบุตร เนื่องจากทารกไม่ได้รับสารอาหารและออกซิเจนที่เพียงพอ เพราะโดยปกติเม็ดเลือดแดงเป็นตัวนำสารอาหารและออกซิเจนไปยังทารก เมื่อไหร่ก็ตามที่เม็ดเลือดแดงมีปริมาณน้อยลง หรือรูปร่างผิดปกติ จะทำให้การนำสารอาหารและออกซิเจนไปยังลูกน้อยลง ทำให้เด็กเติบโตช้า คลอดก่อนกำหนด

ทารกคลอดก่อนกำหนด อาจมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ปกติได้ ในส่วนของคุณแม่อาจฟื้นตัวช้าหลังคลอด เนื่องจากการเสียเลือดมาก และเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันทำงานไม่ดีพอ

คนท้องเลือดจาง ต้องกินอาหารเสริมธาตุเหล็กไหม

หากคุณแม่ตั้งครรภ์มีภาวะโลหิตจาง แพทย์มักจะสั่งยาธาตุเหล็กเสริม เพื่อช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงได้มากขึ้น ทำให้อาการอ่อนเพลียและเหนื่อยล้าดีขึ้น และที่สำคัญคือช่วยให้ทารกในครรภ์ได้รับสารอาหารและออกซิเจนอย่างเพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ ควรรับประทานธาตุเหล็กเสริมตามที่แพทย์สั่งเท่านั้น ไม่ควรซื้อยาหรืออาหารเสริมมารับประทานเอง

คนท้องโลหิตจาง หายขาดได้ไหม

คนท้องโลหิตจางส่วนใหญ่ สามารถดูแลให้ดีขึ้นได้ แต่โอกาสที่ภาวะนี้จะกลับมาเป็นซ้ำอีกก็มีได้เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณแม่ไม่ได้รับธาตุเหล็กในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทำไมภาวะโลหิตจางในคนท้องถึงกลับมาเป็นซ้ำได้

1. **ในระหว่างตั้งครรภ์** ร่างกายของแม่ต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นอย่างมาก เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้เพียงพอสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อย รวมถึงเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดบุตรด้วย
2. **ปัจจัยบางอย่าง** เช่น การรับประทานอาหารบางชนิดร่วมกัน หรือการมีปัญหาสุขภาพบางอย่าง อาจส่งผลให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ไม่ดีเท่าที่ควร

คุณแม่จึงควรดูแลตัวเอง เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำ โดยรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว รวมถึงทานวิตามินเสริม ตามคำแนะนำของแพทย์

คนท้องเลือดจาง ควรกินอะไร เพื่อบำรุงสุขภาพ

เพื่อช่วยให้คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ ที่มีภาวะโลหิตจางฟื้นตัวได้เร็วขึ้น แนะนำรับประทานอาหารบำรุงสำหรับคุณแม่ที่มีเลือดจาง ดังนี้

- **อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง** เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ (เนื้อวัว, เนื้อหมู, เนื้อไก่) ตับ, เครื่องใน, ไข่แดง, ปลา, ถั่ว, งาดำ และผักใบเขียวต่าง ๆ
- **ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง** เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น เช่น บรอกโคลี, พริกหวาน, มันฝรั่งหวาน, ดอกกะหล่ำ, ผักโขม, ผักคะน้า, กะหล่ำปลี, มะเขือเทศ, น้ำมะเขือเทศ, ส้ม, มะนาว, ฝรั่ง, สตรอเบอร์รี, มะม่วง, มะละกอ, กีวี, สับปะรด, แตงโม และน้ำผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

15 เมนูแนะนำ สำหรับคนท้องโลหิตจาง

ตัวอย่างเมนูแนะนำสำหรับคนท้องโลหิตจางเน้นธาตุเหล็ก และวิตามินซี เพื่อเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กให้ดียิ่งขึ้น ดังนี้

เมนูที่เน้นตับและเครื่องใน

- **โจ๊กไก่ ตับ ใส่ไข่** ตับเป็นแหล่งธาตุเหล็กชั้นยอด ไข่แดงก็มีธาตุเหล็กเช่นกัน โจ๊กเป็นอาหารย่อยง่าย เหมาะสำหรับคุณแม่ที่ไม่ค่อยสบายท้อง
- **กุยช่ายผัดตับ, ผัดคะน้าใส่ตับ, ตับผัดกะเพรา** เมนูนี้เหล่ามีตับเป็นวัตถุดิบหลัก ซึ่งอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก
- **เกาเหลาเลือดหมู** เลือดหมูก็เป็นอีกแหล่งของธาตุเหล็กที่ดี

เมนูที่เน้นเนื้อสัตว์และผักใบเขียว

- **ผัดผักรวมหมูสับ** หมูสับให้ธาตุเหล็ก ผักรวมให้วิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ
- **ปลาผัดขึ้นฉ่าย** ปลาเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี และขึ้นฉ่ายก็มีวิตามินซีสูง
- **ซุปผักโขม** ผักโขมอุดมไปด้วยธาตุเหล็กและวิตามินซี
- **ไก่ผัดขิง, บรอกโคลี่ผัดกุ้ง, ปลากะพงนึ่งมะนาว, ปลาช่อนทะเลผัดขิง** เป็นการนำเนื้อสัตว์มาประกอบอาหารกับผักที่มีวิตามินซี เพื่อเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก
- **แกงจืดหมูสับตำลึง** ตำลึงเป็นผักใบเขียว ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กจากเนื้อหมูได้ดีขึ้น

เมนูที่ช่วยเพิ่มวิตามินซี

- **ยำผลไม้รวม, ยำไข่ดาว** แม้จะไม่มีธาตุเหล็กโดยตรง แต่การรับประทานอาหารรสเปรี้ยว เช่น ยำ มีส่วนช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

คนท้องเลือดจางสามารถป้องกันได้ เมื่อตั้งครรภ์แล้วคุณแม่ควรฝากครรภ์กับแพทย์ตามกำหนด แพทย์จะทำการตรวจร่างกายและตรวจเลือดเพื่อติดตามภาวะสุขภาพของคุณแม่และทารกในครรภ์ รวมถึงตรวจหาภาวะโลหิตจางด้วย หากพบว่าคุณแม่มีภาวะโลหิตจาง แพทย์จะให้คำแนะนำในการดูแลตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน รวมถึงอาจแนะนำให้ทานยาเสริมธาตุเหล็กเพื่อช่วยให้ภาวะโลหิตจางดีขึ้น แต่ต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำจากแพทย์ เพื่อไม่ให้ส่งผลเสียต่อลูกน้อยในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ
- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ลูกน้อยมีพัฒนาการยังไงบ้าง
- ลูกดิ้นตอนกี่เดือน การนับลูกดิ้น ลูกดิ้นแบบไหนอันตราย
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- 12 เมนูคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง กินอะไรให้ดีกับลูกน้อย
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 อาหารคนท้องอ่อน สำหรับคุณแม่และลูกน้อย
- คลอดก่อนกำหนด เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด
- คลอดธรรมชาติ น่ากลัวไหม คลอดลูกแบบธรรมชาติ มีขั้นตอนอย่างไร
- ของใช้เตรียมคลอดก่อนไปคลอด เตรียมของไปคลอดยังไงให้ครบ
- อยู่ไฟหลังคลอด ยังจำเป็นอยู่ไหมสำหรับคุณแม่หลังคลอด
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคนท้อง 1-3 เดือน ท่าไหนปลอดภัย

อ้างอิง:

1. โลหิตจางขณะตั้งครรภ์ รับมืออย่างไรให้ปลอดภัย?, โรงพยาบาลพญาไท
2. โลหิตจางขณะตั้งครรภ์ รับมืออย่างไรให้ปลอดภัย, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. ภาวะโลหิตจางระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนนทเวช
4. Anemia: Iron Deficiency, Nationwide Children’s Hospital
5. รายการอาหารสาหรับหญิงตั้งครรภ์, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
6. เมนูอาหารแม่ท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. โลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์, Zeekdoc

อ้างอิง ณ วันที่ 17 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้