

# คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม คนท้อง อยากกินนมเปรี้ยวควรเลือกแบบไหน

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ก.ย. 16, 2025

6 นาที

นมเปรี้ยว เครื่องดื่มรสเปรี้ยวอมหวาน หอมอร่อย ให้ประโยชน์ที่หลากหลาย มีแคลเซียม โปรตีน และสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของคนทั่วไป แต่สำหรับคนท้องควรศึกษาข้อมูลฉลากของผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยวชนิด ๆ ว่าเป็นนมเปรี้ยวชนิดที่ต้องห้ามสำหรับคนท้องหรือไม่ เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพของคนท้อง

## คำถามที่พบบ่อย

ถ้าอยากดื่มจริงๆ ควรเลือกนมเปรี้ยวแบบไหนดีคะ?

คลิก

ถ้าอยากดื่มให้ชื่นใจจริงๆ ลองดูเคล็ดลับนี้ละคะ: 1) ต้องเลือกขวดที่ระบุชัดเจนว่า 'ทำจากนมพาสเจอร์ไรส์' เท่านั้นคะ 2) เลือกสูตรที่ 'น้ำตาลน้อยที่สุด' หรือรสธรรมชาติคะ และ 3) ดูวันหมดอายุและเลือกขวดที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์คะ แต่เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่แต่ละท่านจริงๆ ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญก่อนเสมอคะ

กินนมเปรี้ยวแล้วจะเสี่ยงเป็นเบาหวานตอนท้องไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะคุณแม่! มีความเสี่ยงสูงเลยคะ เพราะนมเปรี้ยวส่วนใหญ่ โดยเฉพาะสูตรพร้อมดื่ม จะมีปริมาณน้ำตาลสูงมากเพื่อให้มีรสชาติอร่อยคะ การเลือกทานโยเกิร์ตธรรมชาติที่ไม่เติมน้ำตาล แล้วใส่ผลไม้สดเอง จะเป็นทางเลือกที่ดีและปลอดภัยกว่ามากคะ เรื่องการควบคุมน้ำหนักและน้ำตาลที่ดีที่สุด ควรอยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญเสมอคะ

หนูแพ้นมวัวคะ จะกินนมเปรี้ยวได้ไหมคะ?

คลิก

ถ้าคุณแม่แพ้นมวัว ก็ควรหลีกเลี่ยงนมเปรี้ยวที่ทำจากนมวัวโดยเด็ดขาดเลยนะคะ เพราะอาจกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพของคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ค่ะ ปัจจุบันมีโยเกิร์ตทางเลือกที่ทำจากนมพืช เช่น นมมะพร้าว หรือนมอัลมอนด์ ซึ่งอาจเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าค่ะ แต่ก่อนจะลองผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ทุกครั้ง ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยที่สุดนะคะ

## สรุป

- นมเปรี้ยวแม้เป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่หากคุณท้องต้องการดื่มนมเปรี้ยว ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เนื่องจากแบคทีเรียบางชนิดในนมเปรี้ยวอาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพมากกว่าประโยชน์ที่ได้รับ
- การกินนมเปรี้ยวชนิดที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ เช่น เคเฟอร์และคูมิส อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรียและยีสต์ที่ไม่ปลอดภัยสำหรับคนท้อง เช่น Listeria (ลิสทีเรีย) ซึ่งสามารถทำให้เกิดการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนด นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากแบคทีเรียที่ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ เช่น Escherichia coli (อีโคไล) และ Salmonella (แซลโมเนลลา) ที่อาจทำให้ท้องเสียและเกิดภาวะขาดน้ำ ซึ่งอาจกระทบต่อการพัฒนาของทารกในครรภ์
- คนท้องที่มีอาการแพ้นมวัว ห้ามกินนมเปรี้ยวที่ทำจากนมวัวเด็ดขาด เพราะอาจส่งผลต่อสุขภาพ ทำให้มีผื่นแดง นำมูกไหล ปากบวม อาจมีอาการปวดท้องรุนแรง ท้องเสีย เวียนศีรษะ อาเจียน เป็นลม หรืออาจส่งผลอันตรายทำให้เสียชีวิตได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม
- คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม คนท้องกินนมเปรี้ยวมีความเสี่ยงอย่างไร
- ถ้าคนท้องแพ้นมวัว จะยังกินนมเปรี้ยวได้ไหม
- เครื่องดื่มที่คนท้องควรหลีกเลี่ยง

## คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม

ถึงแม้นมเปรี้ยวจะมีประโยชน์สำหรับบุคคลทั่วไป แต่สำหรับคนท้องควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อความปลอดภัย เนื่องจากแบคทีเรียในนมเปรี้ยวอาจส่งผลเสียต่อคนท้องมากกว่าผลดี อีกทั้ง นมเปรี้ยวมักมีปริมาณน้ำตาลสูง ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงให้คนท้องเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ นอกจากนี้นมเปรี้ยวบางชนิด เช่น เคเฟอร์ หรือคูมิส อาจมีแอลกอฮอล์ที่เกิดจากกระบวนการหมัก ซึ่งเป็นอันตรายต่อคนท้องและทารกในครรภ์

## คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม คนท้องกินนม

# เปรี้ยวมีความเสี่ยงอย่างไร

การกินนมเปรี้ยวที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ เช่น นมเปรี้ยวชนิดเคเฟอร์และคัมมิส อาจมีความเสี่ยงสำหรับคนท้อง เนื่องจากกระบวนการหมักของนมเปรี้ยวเหล่านี้สามารถทำให้เกิดการสะสมของแบคทีเรียและยีสต์ รวมถึงกรดและแอลกอฮอล์ที่เป็นผลมาจากการหมัก ซึ่งอาจไม่ปลอดภัยสำหรับคนท้องและทารกในครรภ์

- **เสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรีย:** นมเปรี้ยวไม่ผ่านการฆ่าเชื้ออาจมีแบคทีเรียที่เป็นอันตราย เช่น Listeria (ลิสทีเรีย) ซึ่งอาจทำให้ทารกในครรภ์มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนด การติดเชื้อดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นจากการกินอาหารที่มีการปนเปื้อนจากแบคทีเรียนี้
- **เสี่ยงต่ออาหารเป็นพิษ:** นมเปรี้ยวบางชนิดที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ เช่น นมเปรี้ยวชนิดเคเฟอร์และนมเปรี้ยวชนิดคัมมิส อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากแบคทีเรียที่ไม่ดี อาทิ Escherichia coli (อีโคไล) และ Salmonella (แซลโมเนลลา) ซึ่งสามารถทำให้เกิดอาการท้องเสียและภาวะขาดน้ำที่รุนแรง การขาดน้ำอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย เช่น น้ำคร่ำน้อย ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาของทารกในครรภ์ นอกจากนี้ การติดเชื้อจากแบคทีเรียเหล่านี้ยังสามารถทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง ได้แก่ การคลอดก่อนกำหนดหรือการติดเชื้อในทารกในครรภ์ โดยเฉพาะในคนท้องที่มีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ
- **เสี่ยงต่อภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์:** นมเปรี้ยวอาจมีน้ำตาลสูง ซึ่งส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

## ถ้าคนท้องแพ้นมวัว จะยังกินนมเปรี้ยวได้ไหม

คนท้องกินนมเปรี้ยวได้ไหม ถ้าคนท้องแพ้นมวัว จะกินนมเปรี้ยวได้หรือเปล่า คนท้องที่มีอาการแพ้นมวัว ห้ามกินนมเปรี้ยวที่ทำจากนมวัวเด็ดขาด เพราะอาจทำให้มีน้ำมูกไหล ปากบวม หรือผื่นแดง ในบางรายอาจมีอาการปวดท้องรุนแรง ท้องเสีย ปวดหัว อาเจียน เป็นลม หรืออาจส่งผลอันตรายทำให้เสียชีวิตได้ หากคนท้องเคยมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้พะอืดพะอม อาเจียนหลังจากการดื่มนมวัว อาจมีภาวะไม่ย่อยน้ำตาลแลคโตส ไม่ควรกินนมเปรี้ยวที่ทำจากนมวัว แลคโตสคือน้ำตาลธรรมชาติในนมวัว ซึ่งคนท้องบางคนไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสได้ หากกินนมเปรี้ยวสามารถทำให้คนท้องเกิดภาวะนี้เช่นกัน



## เครื่องดื่มที่คนท้องควรหลีกเลี่ยง

เครื่องดื่มบางประเภทอาจไม่เหมาะสำหรับคนท้องและทารกในครรภ์ เนื่องจากส่วนผสมของเครื่องดื่มเหล่านั้นอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพคนท้องและทารกในครรภ์ได้ เช่น เพิ่มความเสี่ยงต่อพัฒนาการที่ผิดปกติของทารก ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีตลอดช่วงการตั้งครรภ์ คนท้องจึงควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มบางประเภท ได้แก่

- **เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน** เช่น ช็อกโกแลต ชา และกาแฟ เป็นเครื่องดื่มที่หลายคนชื่นชอบ แต่สำหรับคนท้อง เครื่องดื่มเหล่านี้อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพได้ เนื่องจากส่วนใหญ่มีคาเฟอีน ซึ่งเป็นสารกระตุ้นที่อาจทำให้ร่างกายตื่นตัว อาจส่งผลให้คนท้องนอนหลับยากและพักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากนี้การกินคาเฟอีนมากเกินไปในระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ทำให้หัวใจเต้นเร็ว โรคความดันโลหิตสูง และขัดขวางในการดูดซึมของธาตุเหล็ก
- **ยาดอง** เป็นเครื่องดื่มที่บางวัฒนธรรมเชื่อว่ามีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกายหรือทำให้คลอดง่าย แต่ความเชื่อนี้ยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์รองรับ สำหรับคนท้องการดื่มยาดองควรระมัดระวังอย่างยิ่ง เนื่องจากยาดองมักมีส่วนผสมที่ไม่เหมาะสม เช่น แอลกอฮอล์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์โดยตรง แอลกอฮอล์สามารถทำลายเซลล์สมองของทารกในครรภ์ ส่งผลให้พัฒนาการด้านสติปัญญาช้า ตัวเล็กกว่าเกณฑ์ เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว หากคนท้องต้องการอาหารเสริมหรือการบำรุงร่างกายเพิ่มเติม ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อน เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีของทั้งคนท้องและทารกในครรภ์
- **แอลกอฮอล์** เป็นเครื่องดื่มที่ควรหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาดสำหรับคนท้อง เพราะไม่มีปริมาณแอลกอฮอล์ใดที่ถือว่าปลอดภัยสำหรับการตั้งครรภ์ แม้จะดื่มในปริมาณเล็กน้อยก็ตาม การ

ดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์ อาทิ เหล้า เบียร์ เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนมากมาย เช่น ทำให้รบกวนการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด อาจมีภาวะแทรกซ้อน เกิดความผิดปกติทางร่างกาย มีใบหน้าผิดปกติ หัวใจพิการ มีปัญหาทางด้าน การมองเห็น นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังส่งผลเสียร้ายแรงต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ โดยสามารถทำลายเซลล์สมองทำให้เกิดความผิดปกติทางพัฒนาการ อาจมีพัฒนาการล่าช้า ส่งผลต่อความสามารถทางสติปัญญา ความจำ และการเคลื่อนไหว อีกทั้งยังมีความเสี่ยงสูงต่อผลก ระทบระยะยาว อย่างเช่น โรคทางจิตเวช ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือปัญหาด้านพฤติกรรม ได้ แก่ ก้าวร้าว สมาธิสั้น ซุกซนอยู่ไม่นิ่ง

คนท้องหากต้องการดื่มนมเปรี้ยว ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เนื่องจากแบคทีเรียบางชนิดในนมเปรี้ยว อาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพมากกว่าประโยชน์ที่ได้รับ รวมทั้งนมเปรี้ยวที่ไม่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ อย่างเหมาะสมอาจก่อให้เกิดอันตรายกับคนท้อง นอกจากนี้หากมีประวัติแพ้นมวัว ควรหลีกเลี่ยงใน การกินนมเปรี้ยว เพราะอาจกระตุ้นอาการแพ้ หากมีอาการนำมูกไหล ผื่นแดง ปากบวม หรือท้องเสียหลังดื่ม ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างทันที่

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม ผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโกโก้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินสับปะรดได้ไหม อันตรายกับลูกในครรภ์หรือเปล่า
- คนท้องกินหน่อไม้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเขียวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

## อ้างอิง:

1. นมเปรี้ยว เครื่องดื่มมากคุณประโยชน์ ดื่มง่ายสบายท้อง, Pobpad
2. Fermented milk / นานมเปรี้ยว, ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร
3. นมเปรี้ยว ของดีมีประโยชน์, สำนักคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
4. ดื่มนมเวลาไหนได้ประโยชน์ที่สุด?, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
5. ดื่มนมดี มีประโยชน์, สำนักคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
6. นม อาหารสำหรับทุกช่วงวัย, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
8. เบาหวานกับการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
9. Kumys / นมเปรี้ยวคูมิส, ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร
10. Kefir / นมเปรี้ยวเคเฟอร์, ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร

11. Listeriosis, clevelandclinic
12. Listeria infection, mayoclinic
13. Food Poisoning While Pregnant: Causes & Treatment, mana
14. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชร
15. The best and worst drinks for pregnancy, babycenter
16. อย่าเชื่อกิน 'ยาตองเหล้า' ช่วยคลอดง่าย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
17. ดิมเบียร์ ขณะตั้งครรภ์ อันตรายต่อลูกในครรภ์, สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 28 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้