

## โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ : ตอนที่ 1 กาแฟกับการตั้งครรภ์

โดย อ. ดร. ภาณุ อมลฉวีรักษ์ ดันศิริคงคล, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



ในช่วงระยะเวลาของการตั้งครรภ์ 9 เดือน เป็นระยะเวลาที่ถือว่าสำคัญที่สุดสำหรับการเจริญเติบโต และพัฒนาการของทารกในครรภ์มารดา ดังนั้น การเตรียมตัวเรื่องโภชนาการของมารดานับตั้งแต่ช่วงก่อนตั้งครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์ ไปจนถึงเดือนที่ 9 ของการตั้งครรภ์ จึงนับได้ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากความสมบูรณ์ของทารกขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของร่างกายมารดาซึ่งเป็นผลมาจากอาหารหรือเครื่องดื่มที่มารดารับประทานเข้าไป

เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมมากในประชากรวัยทำงานรวมถึงนิสิต นักศึกษา เนื่องจากความเชื่อที่ว่าการดื่มกาแฟจะทำให้มีความตื่นตัว สมองปลอดโปร่ง และทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ในหญิงตั้งครรภ์ มีข้อห้ามและข้อควรระวังสำหรับอาหารและเครื่องดื่มหลากหลายชนิด ดังนั้น บทความนี้ จึงจะกล่าวถึง ผลของคาเฟอีนต่อการตั้งครรภ์ของมารดา

### 1. อาหารหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

คาเฟอีน เป็นสารที่มีรสขม พบมากใน กาแฟ ชา น้ำอัดลมเช่น coca cola และ ช็อกโกแลต ซึ่งฤทธิ์ของคาเฟอีน จะมีผลโดยตรงต่อระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous system) และอัตราการเผาผลาญของร่างกาย (metabolism) ทำให้ผู้รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่ประกอบด้วย คาเฟอีน มีความตื่นตัว ถ้ารับประทานในปริมาณมากกว่า 4 แก้วต่อวัน (คาเฟอีนประมาณ 500-1000 มิลลิกรัม) อาจทำให้เกิดอาการหัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะและนอนไม่หลับ (1-2, 5)

เนื่องจากคาเฟอีนสามารถผ่านรกเข้าสู่ทารกในครรภ์ได้ ดังนั้น ทารกจะได้รับคาเฟอีนเช่นเดียวกัน เมื่อมารดาที่รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเข้าไป ถึงแม้ว่า การศึกษาผลของคาเฟอีนในตัวอ่อนของมนุษย์จะยังไม่มียุทธรูปที่ชัดเจนเนื่องจากตัวแปรด้านปัจจัยของกลุ่มทดลอง(มารดา) มีความหลากหลายและควบคุมได้ยาก (2-3) แต่ก็ยังมีการศึกษาที่ชี้ชัดว่าคาเฟอีนมีผลเสียต่อทารกในครรภ์ เช่น มีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด (4) เป็นต้น ดังนั้น โดยทั่วไป แพทย์จึงแนะนำให้งด หรือพยายามลดและเลิกการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเช่น กาแฟ ในช่วงตั้งครรภ์เนื่องจากก่อให้เกิดผลหลายประการต่อทารกในครรภ์ ดังจะได้กล่าวโดยละเอียดในหัวข้อต่อไป

## 2. ผลของคาเฟอีนต่อทารกในครรภ์

- คาเฟอีน มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ โดยสามารถขับน้ำและ calcium ออกจากร่างกาย ซึ่งสาร 2 ชนิดนี้มีผลโดยตรงต่อมารดาและทารกในครรภ์ (2,5)
- คาเฟอีน มีฤทธิ์ทำให้หัวใจของทารกเต้นเร็วกว่าปกติ หายใจเร็ว กระตุก และระยะต่อมาอาจมีภาวะของโรคเบาหวาน (4)
- คาเฟอีน มีฤทธิ์กระตุ้น Central nervous system ซึ่งมีผลกระตุ้นความตื่นตัวของมารดา ซึ่งจะมีผลต่อการพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอของมารดา (1,5)
- คาเฟอีน ทำให้เบื่ออาหาร และมักผสมมาพร้อมกับกับครีมและน้ำตาลในรูปเครื่องดื่ม ซึ่งครีมและน้ำตาลเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์น้อยต่อมารดาและยังทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น (2)
- คาเฟอีน มีฤทธิ์ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นสารที่สำคัญและจำเป็นสำหรับมารดาและทารก (2,5)

จากผลของคาเฟอีนดังกล่าวข้างต้น อาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนจึงนับเป็นข้อห้ามสำหรับหญิงตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนติดต่อกันเป็นระยะเวลานานก่อนการตั้งครรภ์ จะทำให้การเลิกรับประทานโดยทันทีเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เนื่องจากคาเฟอีนนับเป็นสารเสพติดที่อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกายในขณะที่เลิกใช้ในช่วงต้น (1-2) ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์ จึงควรทราบถึงวิธีการเบื้องต้น ในการเลิกรับประทานเครื่องดื่มคาเฟอีนที่จะทำให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกายน้อยที่สุด

## 3. การเลิกคาเฟอีน

การเลิกดื่มคาเฟอีนในระยะเริ่มต้น ควรเริ่มจากการลดปริมาณลงทีละน้อย จากเคยรับประทานวันละ 3 แก้ว ให้พยายามลดลงให้เหลือวันละ 2 แก้ว และต่อมาเป็น 1 แก้ว จนไม่ดื่มเลยในที่สุด ในกรณีที่อยากดื่มมาก หรือในกรณีที่เกิดอาการผิดปกติของร่างกายจากการเลิกดื่มคาเฟอีนระยะต้น ให้พยายามทานเครื่องดื่ม

แบบสกัดคาเฟอีนออกแล้ว (De-caffeine) เพื่อลดความอยากคาเฟอีนและกาแฟ หรือคั่วกาแฟที่ชงแบบอ่อนๆ โดยค่อยๆลดปริมาณคาเฟอีนลง จนไม่คั่วเลยในที่สุด

ข้อปฏิบัติเพิ่มเติมเพื่อช่วยในการเลิกคาเฟอีนได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ และพยายามให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ด้วยการกินอาหารน้อยๆแต่บ่อยมื้อในกรณีที่มีการขาดคาเฟอีนเนื่องจากติดในรสชาติกาแฟและรสชาติดหวานของเครื่องดื่ม (2)

## เอกสารอ้างอิง

1. Caffeine. In : Medline Plus. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/caffeine.html>. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2556
2. พวงน้อย สาครรัตนกุล, สุรเกียรติ อาชานานุภาพ, บรรณาธิการ. คู่มือตั้งครรภ์คุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน; 2552
3. Peck, J.D., Leviton, A., and Cowan, L.D. 2010. A review of the epidemiologic evidence concerning the reproductive health effects of caffeine consumption: A 2000-2009 update. Food and Chemical Toxicology. 48(10); 2549-2576
4. Momoi, N., Kelle, B.B., and Tobita, K. 2012. Chapter 107 – Maternal caffeine exposure on fetal cardiovascular function and growth. Tea in Health and Disease Prevention. 1273-1286
5. กาแฟให้อะไรกับคุณบ้าง. ใน : หมอชาวบ้าน. <http://www.doctor.or.th/article/detail/10283>. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2556