

## ผลกระทบจากภาวะอ้วน



## หนีห่างความอ้วน... ลดความเสี่ยงเบาหวาน

### กลุ่มเด็ก

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงหรืออาหารขยะ เช่น ไก่ทอด เนื้อสัตว์มัน แอมเบอร์เกอร์ าม แซ่ก ไอศกรีม ลูกอม ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม โดยพยายามเปลี่ยนให้กินผลไม้แทน พ่อแม่ไม่ควรซื้อของกินเล่นเข้าบ้านไว้ล่อใจเด็ก
- **กวดูทีวี** หรือนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ศึกษากันไม่เกิน 2 ชั่วโมง ได้ชวนเด็กทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ช่วยทำงานบ้าน รีดผ้า หรือเดินออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างน้อยวันละ 30 นาทีทุกวัน เพื่อให้ใช้พลังงานมากกว่าที่เด็กกินเข้าไป ก็จะให้น้ำหนักลดลงได้

### กลุ่มคนทั่วไป

- **เคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น** เช่น เดิน ขี่จักรยานแทนการนั่งรถ เดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน ทำงานบ้านเองแทนการใช้เครื่องอำนวยความสะดวก ฯลฯ
- **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** เช่น เดินเร็ว รีด ว่ายน้ำ แอโรบิก ฯลฯ ทุกวัน วันละ 30 นาที
- **ประเมินความสมส่วนของร่างกาย** โดยใช้ดัชนีมวลกายหรือวัดรอบเอวอยู่เสมอ
- **กินอาหารให้สมดุล** ตั้งอาหารจำพวกปลา ถั่ว ธัญพืช ผัก ผลไม้ให้มากขึ้น



- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารเค็ม เช่น หมูย่าง อาหารหวาน เค็ม อาหารประเภททอด หรืออาหารขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์
- **กินอาหารทุกครั้งก่อนที่จะมีการเคี้ยวเคี้ยวปรุงรสทุกครั้ง** เพื่อจะได้ไม่กินอาหารที่หวานหรือเค็มเกินไป
  - กินอาหาร 3 มื้อต่อวันในปริมาณที่พอเหมาะและสมดุล ไม่ควรดื่มน้ำหรือเครื่องดื่ม โดยเฉพาะน้ำอัดลม
  - ควรกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ไขมันสูง เช่น เนื้อปลา ไข่ แขนงอาหารเนื้อสีแดง
  - งดเหล้าและบุหรี่
- **กินผัก ผลไม้ให้หลากหลายและเพียงพอ** ผักและผลไม้เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ ทั้งยังมีกากใยที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายสมดุลและช่วยลดการสร้างและดูดซึมโคเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ควรกินผัก ผลไม้วันละ 4-5 ทัพพี (ทัพพีสำหรับตักข้าว) หรือผักสุก 9 ช้อนโต๊ะและผลไม้สด 2 ถ้วย (ขนาดก๋วยเตี๋ยว)

# เบาหวาน กับ ความอ้วน



14 พฤศจิกายน



สำนักโรคไม่ติดต่อ  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
โทรศัพท์ 0 2590 3987-8 โทรสาร 0 2590 3988  
<http://www.ncd.dcc.moph.go.th>



International  
Diabetes  
Federation



# 14 พฤศจิกายน วันเบาหวานโลก



## โรคอ้วนคืออะไร

โรคอ้วน คือ ภาวะที่มีไขมันสะสมในเนื้อเยื่อไขมันมากกว่าปกติจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในขณะที่ภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง ภาวะที่มีน้ำหนักสูงกว่ามาตรฐาน เนื่องจากมีไขมันมาก

## เบาหวานและความอ้วน

ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ประมาณ 80% และมากกว่า 90% ของคนที่เป็นเบาหวานทุกกรณี ถ้าไม่เกิดจากการที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานก็เกิดจากความอ้วน ซึ่งน้ำหนักเพิ่มมากเกินไป ความเสี่ยงที่จะกลายเป็นโรคเบาหวานก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนจึงเป็นสัญญาณเตือนภัยที่ต้องระวัง

## ความอ้วนทำให้เกิดเบาหวานได้อย่างไร

ความอ้วนทำให้เกิดภาวะคือ **อินซูลิน** **อินซูลิน** เป็นฮอร์โมนที่สร้างที่ตับอ่อน หน้าที่ส่วนหนึ่ง คือ จับกับอินซูลินรีเซปเตอร์ที่อยู่ผิวของเซลล์ นำน้ำตาลกลูโคสที่อยู่ในกระแสเลือดเข้าสู่เซลล์ของร่างกายไปใช้เป็นพลังงาน อินซูลินจะทำหน้าที่ออกฤทธิ์ได้หรือไม่ ขึ้นกับจำนวนอินซูลินรีเซปเตอร์และความสามารถในการจับของอินซูลินรีเซปเตอร์ในคนอ้วน ไขมันที่เพิ่มขึ้นทำให้อินซูลินรีเซปเตอร์ทำงานได้ไม่ดี ทำให้มีน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

## รู้ได้อย่างไรว่าอ้วน

- จากค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

**ดัชนีมวลกาย** เป็นวิธีการประเมินปริมาณไขมันในร่างกายที่สะสมอยู่ได้วิธีหนึ่ง โดยการคำนวณจากสูตรดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

น้ำหนักปกติ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับ 18.5 - 24.9  
ถ้ามีน้อยกว่า 18.5 ถือว่าน้ำหนักต่ำกว่าปกติ ถ้าค่ามากกว่า 24.9 ถือว่าน้ำหนักเกิน และกรณีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 ขึ้นไปถือว่าอ้วน

- จากการวัดรอบเอว

การวัดรอบเอวนั้นบริเวณกึ่งกลางระหว่างขอบกระดูกซี่โครงล่างที่สุดท้ายกับปุ่มกระดูกสะโพกด้านหน้า สามารถบอกได้ถึงความเสี่ยง การมีเส้นรอบเอวสูงพบว่า มีความสัมพันธ์กับการเกิดเบาหวาน ภาวะเสี่ยงในผู้ชายคือ วัดรอบเอวได้มากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) ส่วนผู้หญิง คือวัดรอบเอวได้มากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว)

## ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน

จากการสำรวจของประเทศต่างๆ พบว่าภาวะอ้วนและน้ำหนักเกินพบได้ทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นในประเทศในทวีปใด และพบว่าเป็นภาวะที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรง

สำหรับประเทศไทย ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกินมีแนวโน้มสูงขึ้นทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ในกลุ่มผู้ใหญ่ จากข้อมูลของกองโรคชรากรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าเด็กไทยร้อยละ 8.2 มีภาวะอ้วน เด็กในชนบทเมืองอ้วนสูงเป็น 1.8 เท่าของเด็กในชนบท ถ้าไม่เร่งลดการเกิดภาวะอ้วนเสียก่อนนี้ จะเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ มากมาย รวมทั้งโรคเบาหวาน

## อ้วนแบบไหน... เสี่ยงต่อเบาหวาน

จากการศึกษาพบว่าโอกาสที่คนอ้วนจะเป็นเบาหวานนั้นขึ้นกับปัจจัยต่อไปนี้

- ระดับของความอ้วนหรือระดับน้ำหนักที่มากเกินไปของบุคคลนั้น
- ระดับไขมันบริเวณหน้าท้อง (อ้วนลงพุง)
- ประวัติกรรมพันธุ์ที่มีต่อภาวะคืออินซูลิน
- ความสามารถในการสร้างอินซูลิน ตลอดจนประสิทธิภาพของอินซูลินของบุคคลนั้นๆ

