

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูงของสตรีตั้งครรภ์กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน ขณะตั้งครรภ์

วราพร สุภา¹, ทองทวี สุภาคย์¹, จิราวรรณ ดีเหลือ²
¹โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่
²คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สตรีตั้งครรภ์ที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มแป้งและน้ำตาลในปริมาณที่ถือว่าส่งผลให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูง การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูงของสตรีตั้งครรภ์กลุ่มที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (OGTT ผิดปกติตั้งแต่ 2 ค่าขึ้นไป) และไม่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (OGTT ผิดปกติ น้อยกว่า 2 ค่า) กับกลุ่มที่ผลการตรวจคัดกรองปกติ (GCT < 140 mg/dL) การศึกษาเชิงพรรณนาแบบเปรียบเทียบ 3 กลุ่ม ศึกษาใน สตรีตั้งครรภ์กลุ่มเสี่ยงสูงที่คัดกรองเบาหวานในช่วงอายุครรภ์ 24-28 สัปดาห์ที่คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ในปี 2560 จำนวน 250 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มศึกษาจำนวน 250 คน แบ่งเป็นกลุ่มผล GCT ปกติ 150 คน OGTT ผิดปกติ น้อยกว่า 2 ค่า (ไม่เป็น GDM) 50 คน และ OGTT ผิดปกติตั้งแต่ 2 ค่าขึ้นไป (เป็น GDM) 50 คน ส่วน ใหญ่เป็นการตั้งครรภ์ครั้งแรก มีระดับการศึกษาและเศรษฐกิจปานกลาง อายุเฉลี่ย 30.8±4.7 ปี และมีดัชนีมวลกายก่อน ตั้งครรภ์เฉลี่ย 24.7±4.3 kg/m² โดยกลุ่มที่เป็น GDM จะมีอายุและดัชนีมวลกายเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มอื่น เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรม กรรมการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูงของสตรีตั้งครรภ์ทั้ง 3 กลุ่ม พบว่ามีความแตกต่างกันในเรื่องการกินผลไม้ที่มีรสหวาน (p=0.003) ขนมที่มีรสหวาน (p<0.001) และการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน (p=0.009) แต่ไม่ต่างกันในเรื่องการกินข้าววันละ 9 ทัพพี ข้าว เหนียววันละ 5 ทัพพี และอาหารเบเกอรี่ โดยกลุ่มที่ OGTT ผิดปกติ น้อยกว่า 2 ค่า มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลไม้ที่มีรสหวาน ขนม ที่มีรสหวาน และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ≥4-6 วันต่อสัปดาห์ ในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนตรวจ คิดเป็นร้อยละ 66.0, 54.0 และ 60.0 ตามลำดับ ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์กลุ่มเสี่ยงสูงควรแนะนำลดการบริโภคอาหารที่มีรสหวานหรือมีน้ำตาลสูงตั้งแต่ครั้งแรกที่มาฝาก ครรภ์ เป็นการลดการตรวจ OGTT

คำสำคัญ : พฤติกรรมการบริโภค อาหารที่มีน้ำตาลสูง สตรีตั้งครรภ์กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน