

แคลเซียม'แม่ให้นมบุตร' ป้องกัน'กระดูกพรุน'

6 เพราะร่างกายของมนุษย์อายุ 20-50 ปี และผู้หญิงตั้งครบกัและให้นมบุตร ต้องการแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม/วัน แต่จากผลสำรวจพบคนไทยจำนวนมาก รับประทานแคลเซียมได้เพียงร้อยละ 40-60 ของปริมาณที่แนะนำนั้น

ศ.พ.นรรัตน์ เจริญพันธุ์ ผู้อำนวยการสถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล และที่มิวิจัยจากหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ทีมได้เห็นความสำคัญการส่งเสริมให้แม่มีสุขภาพกระดูกที่ดีและป้องกันภาวะกระดูกพรุนจากการให้นมบุตร จึงคิดค้นผลิตภัณฑ์และวิธีการเสริมแคลเซียมสำหรับแม่ที่อยู่ระหว่างให้นมบุตรขึ้น ซึ่งจะช่วยให้แม่ได้รับแคลเซียมเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน

ศ.พ.นรรัตน์พลอธิบายว่า ปกติแคลเซียมในน้ำนมแม่ได้มาจาก 2 แหล่งคือ อาหารที่แม่รับประทานเข้าไป และจากการสลายแคลเซียมจากกระดูกของแม่ จึงทำให้มวลกระดูกของแม่อาจลดลงได้มากถึงร้อยละ 6-10 ในระหว่างให้นมบุตร แม้ว่ามวลกระดูกของแม่จะกลับมาปกติ



นพ.นรรัตน์
เจริญพันธุ์

หลังหย่านม แต่ยังไม่มีการศึกษาที่ยืนยันได้อย่างแน่ชัดถึงผลกระทบต่อในระยะยาว ขณะที่แคลเซียมเสริมรูปแบบเม็ดที่มีจำหน่ายในท้องตลาด มีองค์ประกอบเป็นแคลเซียมคาร์บอเนต ซึ่งจะแตกตัวได้น้อยในภาวะที่เป็นต่างของโพรงลำไส้เล็กส่วนต้น ทำให้มีอัตราการดูดซึมต่ำ ดัง

นั้น แคลเซียมควรอยู่ในรูปแบบที่ละลายได้ง่าย ร่วมกับองค์ประกอบที่สนับสนุนให้โปรตีนขนส่งแคลเซียมทำงานได้ดี

ทั้งนี้ แม่ที่กำลังให้นมบุตรจะมีฮอร์โมนโปรแลคตินสูงในเลือดเป็นเวลา 60-120 นาที ระหว่างการดูดนมของลูก ซึ่งฮอร์โมนโปรแลคตินสามารถเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมได้อีก ทีมวิจัยจึงได้ออกแบบผลิตภัณฑ์นี้ให้สอดคล้องกับการทำงานของโปรแลคตินคือ รับประทานก่อนการดูดนมของลูกประมาณ 15-30 นาที เพื่อให้แคลเซียมมาสะสมรออยู่ในโพรงลำไส้ เมื่อมีการดูดนมและโปรแลคตินที่เพิ่มสูงขึ้นในเลือดของแม่ ก็จะทำให้ลำไส้แม่ดูดซึมแคลเซียมได้เพิ่มขึ้น โดยจากการศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่า

"วิธีการนี้จะช่วยป้องกันการเสียมวลแคลเซียมจากกระดูกของแม่ระยะให้นมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพิ่มปริมาณแคลเซียมในน้ำนม ลูกจึงได้รับนมแคลเซียมสูงตามธรรมชาติ ทำให้มวลกระดูกของลูกเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้กระดูกของแม่แข็งแรงมากขึ้นตามไปด้วย" ศ.พ.นรรัตน์กล่าวทิ้งท้าย

ความเครียดของแม่ในระยะให้นมบุตร

- 1** รับประทานแคลเซียมไม่พอ (ทานแคลเซียม 800 มก./วัน ใช้พลังงานนม 200 มก. ถ้าไม่พอต้อง ใช้นมเสริมจากกระดูก กระดูกบางลง)
- 2** นานนมน้อย
- 3** อชากให้กระดูกของลูกแข็งแรง

แก้ได้ด้วยผลิตภัณฑ์ที่ออกแบบมาเฉพาะ

- ♥ เพิ่มแคลเซียม ให้คุณแม่
- ♥ เพิ่มปริมาณน้ำนม
- ♥ เพิ่มแคลเซียม ในน้ำนม
- ♥ เพิ่มความหนาแน่นกระดูก