

คนสตูลไม่กินหวาน

๑. สถานการณ์ปัญหาและผลกระทบ

การกินอาหารนอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทำให้เรารู้สึกอิ่มและมีพลังในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ แล้ว ยังมีผลต่อสุขภาพระยะยาวของเราด้วย ในกลุ่มเด็กเล็ก การบริโภคอาหารหวานล้นเกินเป็นต้นเหตุหนึ่งของปัญหาโภชนาการเกินที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในเด็กของหลายๆ ประเทศ รวมทั้งประเทศไทยภาวะโภชนาการเกินนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรัง อาทิ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ ฯลฯ ทั้ง ๆ ที่เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ อันเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและตาย ของประชากร ทำให้รัฐต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล อย่างมหาศาล บางคนตกอยู่ในสภาพของ “การล้มละลายทางสุขภาพ” ^(๑)

ข้อมูลสถานการณ์การบริโภคน้ำตาลของคนไทยล่าสุดในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ พบว่า อัตราการบริโภคน้ำตาลของคนไทยเฉลี่ย มากถึง ๒๓.๔ ช้อนชา/วัน โดยมาจากแหล่งหลัก ได้แก่ อาหาร ลูกอม และเครื่องดื่ม ซึ่งเป็นอัตราการบริโภคสูงมากเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลก ให้รับประทานน้ำตาลใน ๑ วัน ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของปริมาณพลังงาน ซึ่งปริมาณน้ำตาลที่เติม (added sugar) ไม่เกิน ๖ ช้อนชา/วัน

ข้อมูลจากการสำรวจของศูนย์วิจัยกสิกรรมไทยในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ พบว่า คนไทยดื่มน้ำอัดลมสูงมากที่สุด ในอาเซียน การตลาดของเครื่องดื่มน้ำอัดลมสูงมากถึง ๔๐,๐๐๐ ล้านบาท ยังไม่นับรวมเครื่องดื่มประเภทชาเขียว กาแฟและเครื่องดื่มสำเร็จรูปอื่นๆ ซึ่ง ^(๒) การศึกษาของเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ พบว่า ประมาณ ครึ่งหนึ่งของน้ำตาลที่เด็กได้รับใน ๑ วัน มาจากเครื่องดื่ม ลูกอม และขนมกรุบกรอบ หรือประมาณ ๑๐ ช้อนชา/วัน ซึ่งอัตราการบริโภคน้ำตาลจากเครื่องดื่มและลูกอมเพิ่มมากขึ้น นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๓ กลุ่มเป้าหมายหลักของขนมและเครื่องดื่มเหล่านี้ คือกลุ่มเด็กและเยาวชน

การป้องกันไม่ให้ได้น้ำตาลมากเกินไปที่ง่ายและได้ผลคือ การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล โดยเฉพาะถ้าดูจากฉลากโภชนาการแล้วพบว่า มีน้ำตาลมากกว่าร้อยละ ๕ เช่น เครื่องดื่มยอคนิยมชนิดหนึ่งมีน้ำตาลร้อยละ ๑๒ หมายความว่าทุก ๑๐๐ มิลลิลิตร (มล.) ที่ดื่มจะได้รับน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย ๑๒ กรัม หรือประมาณ ๓ ช้อนชาทีเดียว แต่ถ้าดื่มหมดขวดประมาณ ๕๐๐ มิลลิลิตร (มล.) ก็จะได้รับน้ำตาลมากถึง ๖๐ กรัม หรือ ๑๕ ช้อนชา

การโฆษณาและการเติบโตของตลาดอาหารสำเร็จรูปที่มีคาร์โบไฮเดรต น้ำตาล และสารแต่งกลิ่นรสเป็นส่วนประกอบสำคัญ มีอิทธิพลต่อการรับประทานของเด็ก ชมรมทันตสาธารณสุข ศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์การดูแลสุขภาพอนามัยทางโภชนาการกับการบริโภคขนมของเด็กเขตปริมณฑล พบว่าจำนวนขนมที่เด็กรู้จักจากโทรทัศน์มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความถี่ในการดูแลสุขภาพอนามัยทางโภชนาการของเด็กร้อยละ 59 อยากรับประทานขนมเมื่อเห็นโฆษณาทางโทรทัศน์ อิทธิพลของแถมต่อการเลือกตัดสินใจซื้อขนมในการศึกษานี้ พบมีเด็กและผู้เลี้ยงดูเด็กมีประสบการณ์ซื้อขนมเพราะของแถมร้อยละ 45.5 ซื้อเพราะดูแลสุขภาพอนามัยและเครื่องดื่มในทีวีมีร้อยละ 39.1 กลุ่มขนมที่โฆษณาได้แก่กลุ่มขนมกรุบกรอบร้อยละ 43.3 นมเปรี้ยวและเครื่องดื่มชอกโกแลตร้อยละ 15.6 และ กลุ่มเยลลี่ต่างๆ ร้อยละ 14.4 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยการโฆษณาในทีวีและการมีของแถมมีอิทธิพลต่อการเลือกขนมกระตุ้นให้บริโภคขนม

สำหรับจังหวัดสตูล พบอุบัติการณ์การเกิดโรคต่างๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารหวาน เช่น โรคฟันผุ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ดังนั้นอัตราการเกิดโรคฟันผุในเด็กอายุ 3 ปี จังหวัดสตูล ตั้งแต่ปี ๒๕๕๓ ถึง ๒๕๕๗ เป็น ร้อยละ ๗๖.๑๕ , ๖๕.๐๕ , ๗๑.๐๖ , ๗๑.๖๖ และ ๖๗.๖๕ ตามลำดับ อัตราการเกิดโรคฟันผุในเด็กอายุ ๑๒ ปี จังหวัดสตูล ตั้งแต่ปี ๒๕๕๓ ถึง ๒๕๕๗ เป็น ร้อยละ ๗๐.๔๕ , ๖๔.๖๓ , ๕๘.๗๕ , ๖๕.๓๕ และ ๖๒.๒๕ ตามลำดับ ซึ่งการเกิดโรคฟันผุในเด็กนอกจากมีผลให้เกิดความเจ็บปวด ทุกข์ทรมานจากตัวโรคเองแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตของเด็กในด้านต่างๆ อัตราการเกิดภาวะโภชนาการเกิน (โรคอ้วน) ในเด็กวัยเรียน จังหวัดสตูล ปี ๒๕๕๔ ถึงปี ๒๕๕๖ มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ดังนี้ ร้อยละ ๖.๒๗ , ๖.๘๑ และ ๘.๐๘ นอกจากนี้แนวโน้มการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของจังหวัดสตูลก็เพิ่มมากขึ้น โดยปี ๒๕๕๗ มีผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ ๕๕๑ คน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ ๑,๘๕๒ คน และมีจำนวนผู้ป่วยเบาหวาน ทั้งหมด ๕,๗๒๑ คน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทั้งหมด จำนวน ๒๓,๗๑๘ คน มีผู้ที่เป็นโรคและเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา เช่น โรคไตเสื่อม จำนวน ๔๕๓ คน โรคตา จำนวน ๔๖๗ คน ต้องตัดอวัยวะจำนวน ๖๕ คน เป็นต้น

พื้นที่ตำบลปากน้ำ อำเภอละงูจังหวัดสตูล พบอัตราการบริโภคอาหารหวานประเภทต่างๆ ดังนี้ อัตราการบริโภค บริโภคน้ำหวาน >๑วัน / สัปดาห์ ร้อยละ ๘๑.๕ อัตราเด็กบริโภคน้ำอัดลม ร้อยละ ๘๗.๕ อัตราเด็กบริโภคขนม ร้อยละ ๘๘.๗๕

โดยมาตรการและกฎหมายต่างๆ ที่มีมา เช่น การไม่ให้ใช้น้ำตาล น้ำผึ้ง หรือวัตถุให้ความหวานอื่นใด การเติมน้ำตาลแลคโตสในนมสำหรับทารกและเด็ก ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข(ฉบับที่ ๒๘๖) พ.ศ. ๒๕๔๗ หรือในปี ๒๕๔๘ ที่สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้ระบุว่าปัญหาการบริโภค

ขนมและเครื่องดื่มของเด็กเป็นปัญหาทางสาธารณสุขของประเทศไทย จึงได้เสนอต่อคณะรัฐมนตรีและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อแก้ไขปัญหา ซึ่งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน ระบุว่า โรงเรียนทุกแห่งควรมีมาตรการเลิกจำหน่ายขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ) ได้มีหนังสือถึงสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต เพื่อขอความร่วมมือในการพัฒนาสุขภาพนักเรียน โดยให้โรงเรียนงดจำหน่ายน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ อาหารและเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลมาก มาตรการเหล่านี้ยังไม่สามารถดำเนินการได้อย่างจริงจัง

จึงยังต้องอาศัยการผลักดันผ่านภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างนโยบายที่เอื้อต่อการ “ลดการบริโภคอาหารหวาน” ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

๑. ดร.วันทนีย์ เกรียงสินยศ , หยุตหวาน-มัน-เค็ม หยุตยั้ง โรคเรื้อรัง ,นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: ๓๕๓มกราคม ๒๕๕๕
๒. สสส. ,แผนอาหารเพื่อสุขภาพ , เด็กไทยไม่กินหวาน ,๒๕๕๖
๓. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๒๘๖) พ.ศ. ๒๕๔๓

คนสตูลไม่กินหวาน

สมัชชาสุขภาพจังหวัดสตูลครั้งที่สาม ได้พิจารณารายงานเรื่อง “คนสตูล ไม่กินหวาน” ในการสร้างความร่วมมือระหว่างสาขาและทุกภาคส่วน

รับทราบว่า การรับประทานอาหารหวานเกินความจำเป็นของร่างกายต่อวันมีผลเสียต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคฟันผุ เป็นต้นและแนวโน้มการการบริโภคสูงมากขึ้นสอดคล้องกับอัตราการป่วยเป็นโรคเรื้อรังต่างๆด้วย

รับทราบว่า ปัญหาการรับประทานอาหารหวานเกินความจำเป็นของร่างกายต่อวันมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันกับการตลาดอาหารสำเร็จรูป การโฆษณาขนม อาหารหวานทางโทรทัศน์

มีความกังวล ต่อการเพิ่มขึ้นของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งทางด้านสุขภาพและคุณภาพประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชน การสูญเสียค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และการพัฒนาประเทศ

ตระหนักว่า การควบคุมการบริโภคน้ำตาล ให้มีปริมาณที่เหมาะสมต่อวันมีความสำคัญต่อสุขภาพ การให้ความสำคัญ การส่งเสริมรณรงค์เพื่อให้เกิดความร่วมมือกับทุกภาคส่วน โดยเฉพาะระดับนโยบายมีความสำคัญ

ตระหนัก ถึงความสำคัญของการพัฒนาให้มีระบบข้อมูลข่าวสาร และการจัดการความรู้ เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตื่นตัวต่อการบริโภคอาหารหวานเกินความจำเป็นต่อร่างกาย

เห็นความสำคัญ ของภาคส่วนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งเป็นหน่วยงานสำคัญในการสนับสนุน และส่งเสริมให้มีทางเลือกด้านสุขภาพ ส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นเพื่อลดการบริโภคอาหารหวานต่อวันที่เกินความจำเป็นของร่างกาย

จึงมีมติดังต่อไปนี้

๑. ขอให้สถานศึกษาทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชนในจังหวัดสตูล งดจำหน่าย รับประทานอาหารหวาน ขนมกรุบกรอบ และให้นักเรียนมีการแปรงฟันหลังอาหารทุกวัน

๒. ขอให้หน่วยงานราชการ ทุกแห่งในสตูลประกาศนโยบาย การจัดการอาหารว่างในการประชุม (เฉพาะกรณีมีการจัดประชุม) เพื่อสุขภาพ

๓. ขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.)ประกาศนโยบาย ส่งเสริมและให้มีแผนการปฏิบัติงาน

ทั้งระยะสั้นและระยะยาวเพื่อ“การลดการบริโภคหวานในชุมชน”

๔. ขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) มีการควบคุม ส่งเสริมและให้ความรู้ จัดทำทะเบียน คู่มือร้านน้ำชา กาแฟ ในแต่ละพื้นที่ และบริเวณหน้าโรงเรียน และ ส่งเสริมให้มีการจำหน่ายเมนูทางเลือกเพื่อสุขภาพ (“อย่าหวานแรง”) โดยให้ติดป้ายประกาศหน้าร้านค้าพร้อมเมนูทางเลือกด้านสุขภาพ

๕. ขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) จัดกิจกรรมส่งเสริม “ลดการกินหวานมัน เค็ม” อย่างน้อยปีละ 1 ครั้งและมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชนในพื้นที่ เช่น มี สื่อ ป้ายณรงค์ กระจายข่าว

๖. ขอให้คณะกรรมการสุขภาพจังหวัดเปิดเวทีระดับจังหวัดให้หน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.)มีการคืนข้อมูลสุขภาพให้กับชุมชนทุกปี

๗. ขอให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสตูลประสานกับประชาสัมพันธ์จังหวัด ให้มีการสื่อสารข้อมูลต่อประชาชนอย่างต่อเนื่องผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ กำหนดให้มีการประชาสัมพันธ์ เดือนภัยอาหารหวาน ในคลื่นวิทยุในพื้นที่จังหวัดสตูล อย่างน้อยเดือนละครั้ง

๘. ขอให้องค์กรศาสนา ประกาศนโยบาย ส่งเสริมและให้มีแผนการปฏิบัติงาน ทั้งระยะสั้นและระยะยาวเพื่อ“การลดการบริโภคหวานในชุมชน”