



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

สารอาหารสำคัญ เพื่อแม่ลูกคุณภาพ

ดร. แพทย์หญิงสายพิน โชติวิเชียร
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

กรอบการนำเสนอ

- สถานการณ์โภชนาการในแม่และเด็กของประเทศไทย
- สารอาหารสำคัญกับการพัฒนามนุษย์
- มาตรการ แนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



เป้าหมาย SDG ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับ สุขภาพสตรีและเด็กปฐมวัย

เป้าหมาย 1	ขจัดความยากจนทุกรูปแบบ
เป้าหมาย 2	ขจัดความหิวโหย ปรับปรุงโภชนาการ
เป้าหมาย 3	ส่งเสริมสุขภาพะที่ดี ของคนทุกเพศทุกวัย
เป้าหมาย 4	สร้างหลักประกัน ให้การศึกษาที่มีคุณภาพ
เป้าหมาย 5	เสริมสร้างความเข้มแข็ง ให้แก่สตรีและเด็กหญิง
เป้าหมาย 6	เข้าถึงน้ำดื่มที่สะอาด สุขาภิบาลที่ถูกสุขลักษณะ





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

เป้าหมายโลก: Global target 2025



40% reduction in the number of children under-5 who are stunted



50% reduction of anemia in women of reproductive age



30% reduction in low birth weight



no increase in childhood overweight



increase the rate of exclusive breastfeeding in the first 6 months up to at least 50%



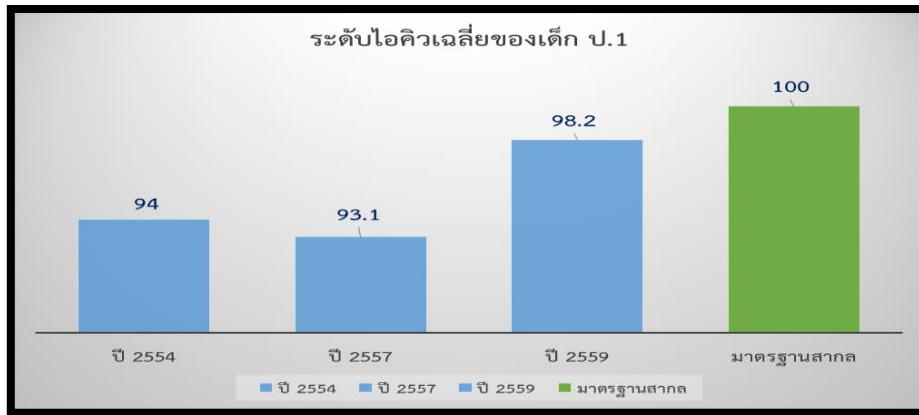
reduce and maintain childhood wasting to less than 5%



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ) พัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนไทยกลุ่มสตรีและเด็กปฐมวัย

สถานการณ์ปัจจุบัน



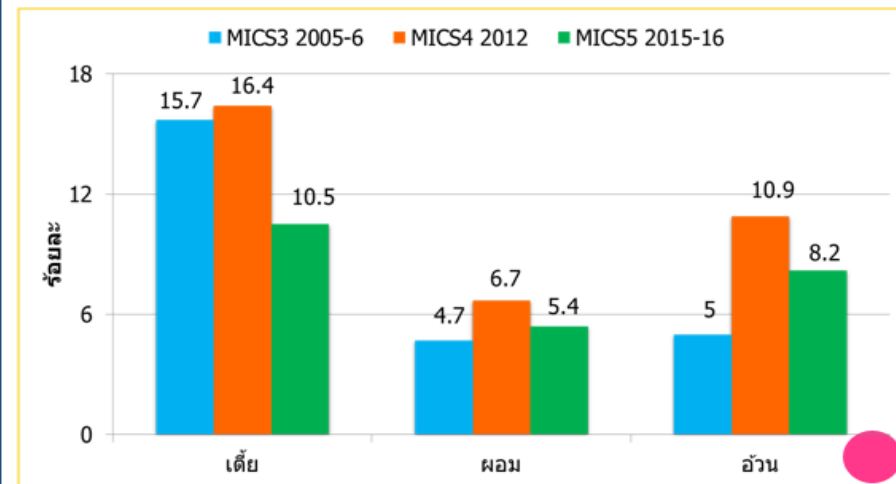
ที่มา สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

เป้าหมายระยะ= 20 ปี

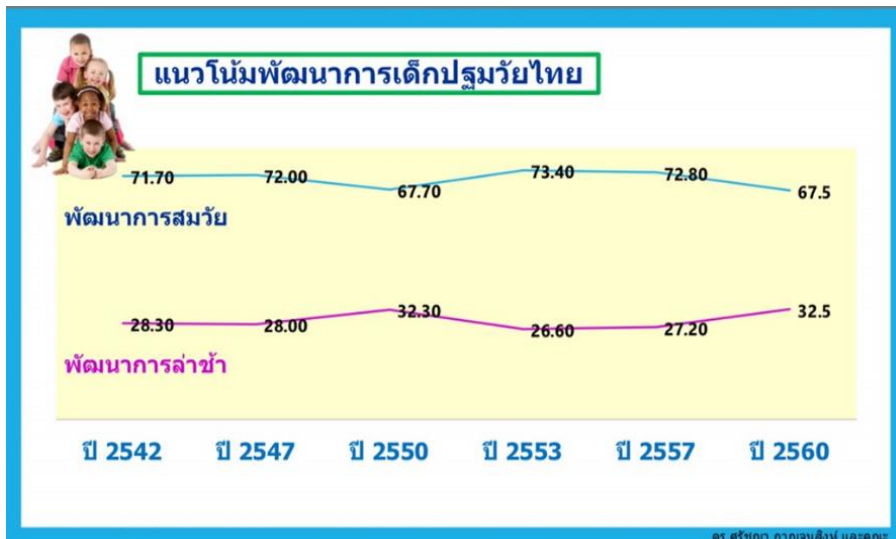
ลูกเกิดรอดแม่ปลอดภัยเด็กมีพัฒนาการสมวัย



ความชุกของปัญหาทุพโภชนาการในเด็ก 0-5 ปี



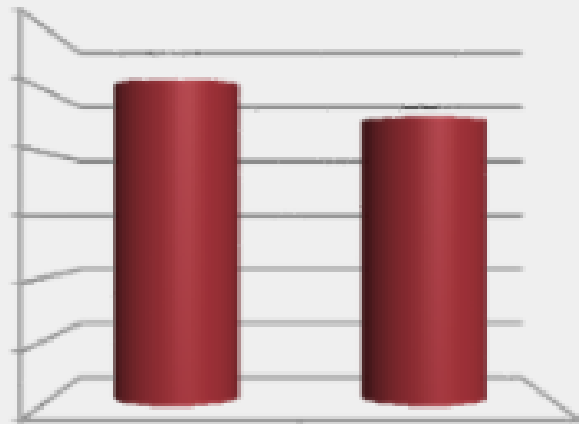
ข้อมูล: สำนักงานสถิติแห่งชาติ



ดร.ศรีอานา กาญจนสิงห์ และคณะ

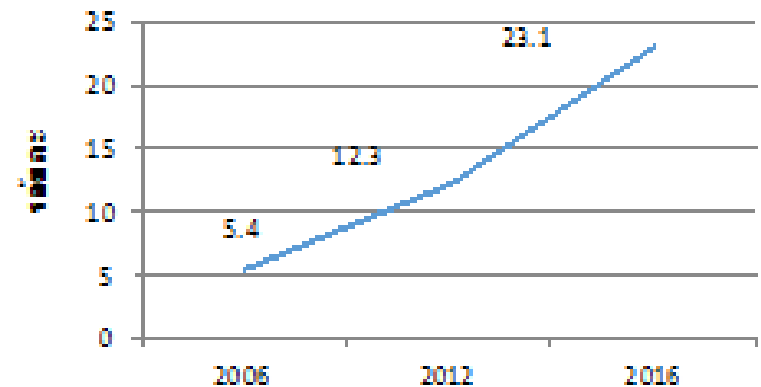
ที่มา : การสำรวจพัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย โดยกรมอนามัย

ความชุกภาวะโลหิตจางใน หญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49 ปี)



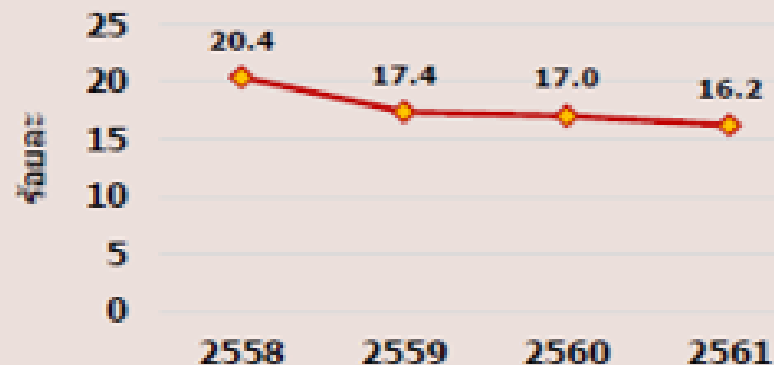
ที่มา : การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ครั้งที่ 4 และ 5

ร้อยละเด็กแรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว



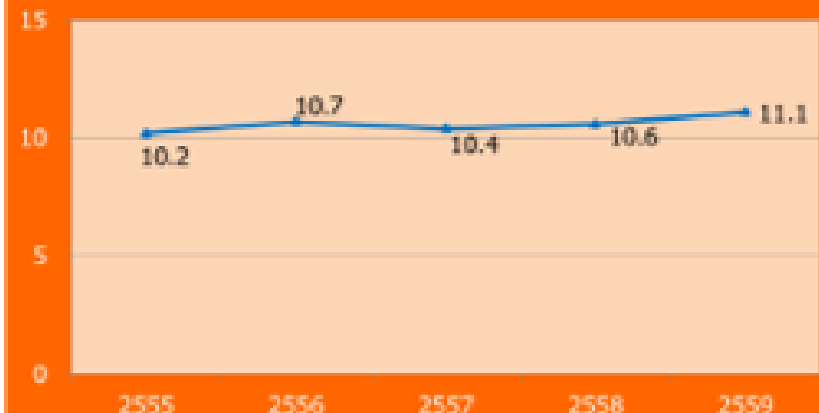
ที่มา : MICS Survey (MIC3, MIC4, MIC5)

ภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์



ที่มา: ข้อมูลรายงาน HDC ปีงบประมาณ 2561 ประมวลผลวันที่ 22 กย. 61

ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม



ที่มา : สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2559 สำนักงานสถิติกระทรวงสาธารณสุข



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

การขับเคลื่อนนโยบายด้านโภชนาการ เพื่อพัฒนาเด็กไทย



สาวไทยแถมแดง



ฝากครรภ์คุณภาพ



มหัศจรรย์ 1000 วัน



เด็กปฐมวัยพัฒนาการสมวัย





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

นโยบายและโครงการของ กระทรวงสาธารณสุข

นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนามาตรการเจริญพันธุ์แห่งชาติ
ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2560-2569)
ว่าด้วยการส่งเสริมการเกิดและการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ

หญิงวัยเจริญพันธุ์

หญิงตั้งครรภ์

หญิงให้นมบุตร

เด็กปฐมวัย



ส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์
ได้รับ ไอโอดีน ธาตุเหล็กและ
โฟเลต เพียงพอ เพื่อเตรียมความ
พร้อมตั้งครรภ์ในอนาคต

ส่งเสริมสุขภาพตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดาจนถึงเด็กอายุ 2 ปี
โดยเสริมยาเม็ดไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลต
ในช่วงตั้งครรภ์และให้นมบุตร และยารักษาธาตุเหล็กในเด็ก
อายุ 6 เดือนขึ้นไป

เป้าหมาย : ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย เด็กเจริญเติบโตสมวัย สติปัญญาดี



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

แนวทางการส่งเสริมธาตุเหล็กสำหรับประชาชนไทย



แนวทางการส่งเสริมธาตุเหล็กสำหรับประชาชนไทย



กลุ่ม	แนวทางให้ยาเสริมธาตุเหล็กเพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก (ปริมาณธาตุเหล็ก)
1. หญิงตั้งครรภ์	60 มิลลิกรัม และ กรดโฟลิก 400 ไมโครกรัม ทุกวัน ตลอดการตั้งครรภ์
2. หญิงหลังคลอดและให้นมบุตร	60 มิลลิกรัม ทุกวัน 3 เดือน และ สัปดาห์ละครั้ง ต่ออีก 3 เดือน
3. เด็กน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า 2,500 กรัม	12.5 มิลลิกรัม ทุกวัน เริ่มตั้งแต่อายุ 2 เดือนขึ้นไป
4. เด็กอายุ 6 เดือน – 2 ปี	12.5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละครั้ง
5. เด็กอายุ 2-5 ปี	25 มิลลิกรัม สัปดาห์ละครั้ง
6. เด็กอายุ 5-12 ปี	60 มิลลิกรัม สัปดาห์ละครั้ง
7. หญิงวัยเจริญพันธุ์	60 มิลลิกรัม และ กรดโฟลิก 2800 ไมโครกรัม (สามารถใช้ยาเม็ดโฟเลตครึ่งเม็ด) สัปดาห์ละครั้ง



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ไอโอดีน คืออะไร ?



ไอโอดีนในสิ่งแวดล้อม

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ พบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่ายทะเล ยกเว้นเกลือทะเล มีไอโอดีนน้อยมาก



ทำไมเราจึงต้องการ ไอโอดีน

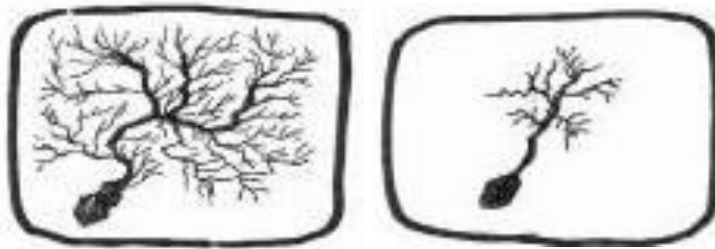
✓ ร่างกายต้องการไอโอดีนทุกวัน แม้ต้องการปริมาณ เพียงเล็กน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้

✓ ไอโอดีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

ใช้สร้างธัยรอยด์ฮอร์โมน ควบคุมการเผาผลาญสารอาหารต่าง ๆ

ในร่างกาย จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง

เซลล์สมองลูก
ที่ไม่แม่ขาดไอโอดีน



เซลล์สมองลูก
ที่แม่ขาดไอโอดีน

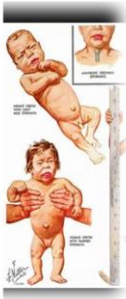
ผลของการขาด

ไอโอดีน

หญิงตั้งครรภ์ขาดไอโอดีน



- ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือแท้ง
- ทารกพิการแต่กำเนิดหรือปัญญาอ่อน
- เด็กมีการเจริญเติบโตของร่างกายช้า ร่างกายแคระแกรน
- เด็กโตขึ้นมีความบกพร่องทางสติปัญญา เรียนรู้ช้า





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ผลของการขาด

ไอโอดีน

ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีน



- ธีรรอยด์ฮอร์โมนต่ำ เกือบจคร้าน
- อ่อนเพลีย เหนื่อยชา ง่วงซึม
- ประสิทธิภาพการทำงานลดลง





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณเพียงเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หากได้รับไม่เพียงพอ การสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมนจะลดลง ทำให้เป็น **"โรคขาดสารไอโอดีน"**

1. หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร	250 ไมโครกรัม
2. เด็กแรกเกิด – 5 ปี	90 ไมโครกรัม
3. เด็กอายุ 6 – 12 ปี	120 ไมโครกรัม
4. เด็กวัยรุ่น - ผู้ใหญ่	150 ไมโครกรัม

ไม่ควรได้รับไอโอดีนเกินวันละ 500 ไมโครกรัม



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ทำไมหญิงตั้งครรภ์ต้องการ ไอโอดีนมากกว่ากลุ่มอื่น



- ช่วงตั้งครรภ์ ร่างกายต้องการ **Thyroxine (T4)** มากขึ้น
- ส่ง T4 และ ไอโอดีน ให้ทารกในครรภ์
- สูญเสียไอโอดีนทางปัสสาวะ (renal clearance) มากกว่าปกติ

มาตรการการควบคุมป้องกัน โรคขาดสารไอโอดีนในประเทศไทย

มาตรการหลัก “เกลือเสริมไอโอดีน”



มาตรการเสริม

“ยาเม็ดเสริมไอโอดีน”
ในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร



“น้ำเสริมไอโอดีน”
ในโครงการส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพ
อนามัยเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร
(กพด.)

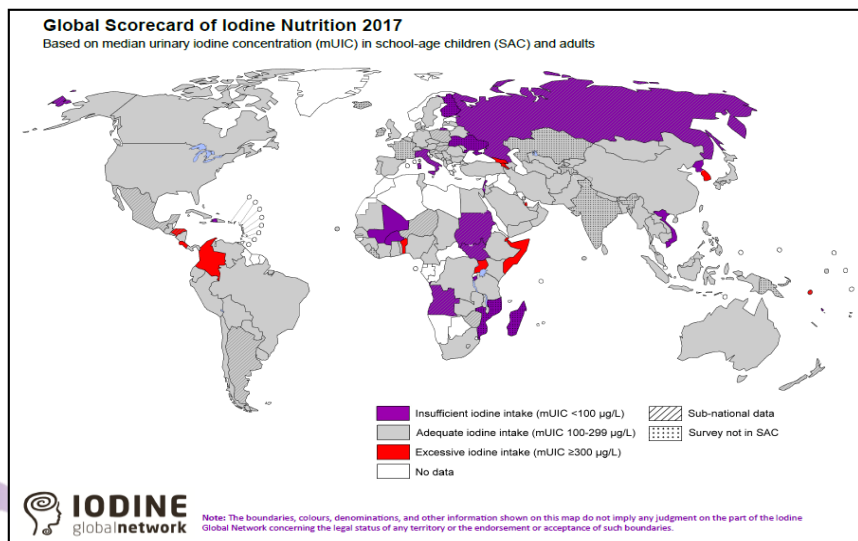




กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

การเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์ โรคขาดสารไอโอดีน

สถานการณ์โลก ด้านภาวะโภชนาการไอโอดีนในเด็กวัยเรียน
โดยพิจารณาจากค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะ (IGN 2560)



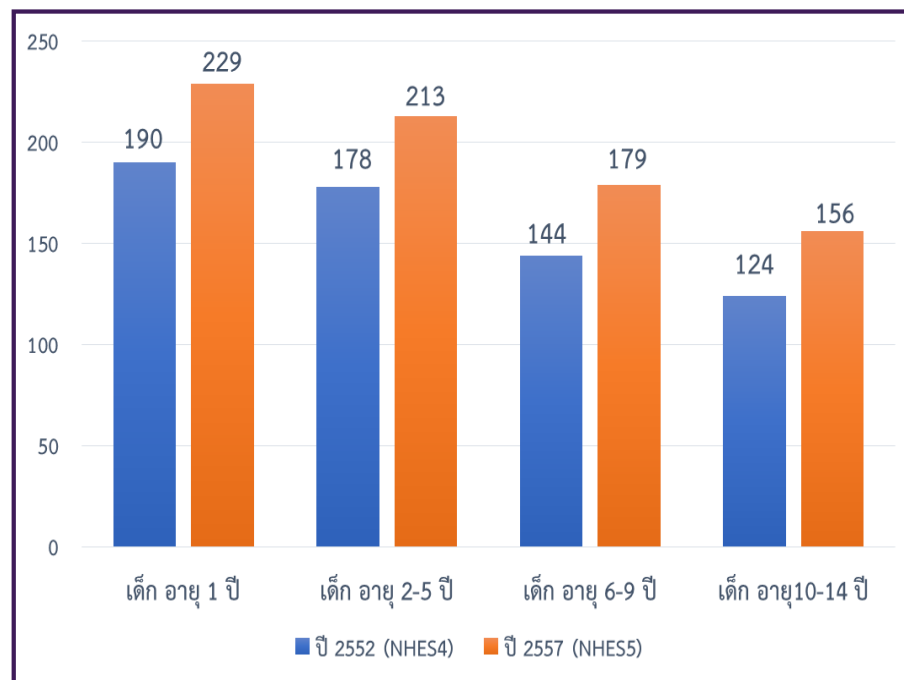
ข้อมูลจากประเทศไทย พ.ศ. 2557



อยู่ในระดับได้รับไอโอดีนเพียงพอ
(MUIC 100-299 µg/L)

ค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กอายุ 1-14 ปี

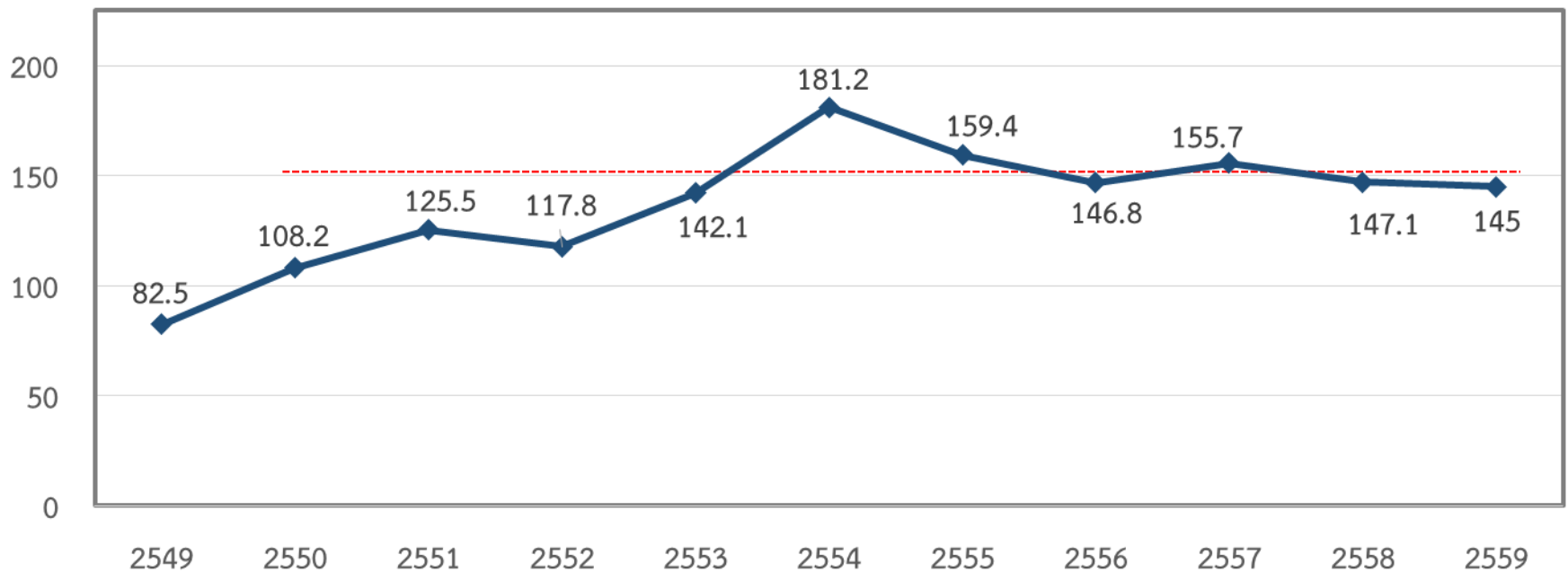
พ.ศ. 2552 และ พ.ศ. 2557



ที่มา: ภาวะโภชนาการของสารไอโอดีนในเด็ก จากรายงานการสำรวจ
สุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายสุขภาพเด็ก
ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2552 และ ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557

การเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์โรคขาดสารไอโอดีน

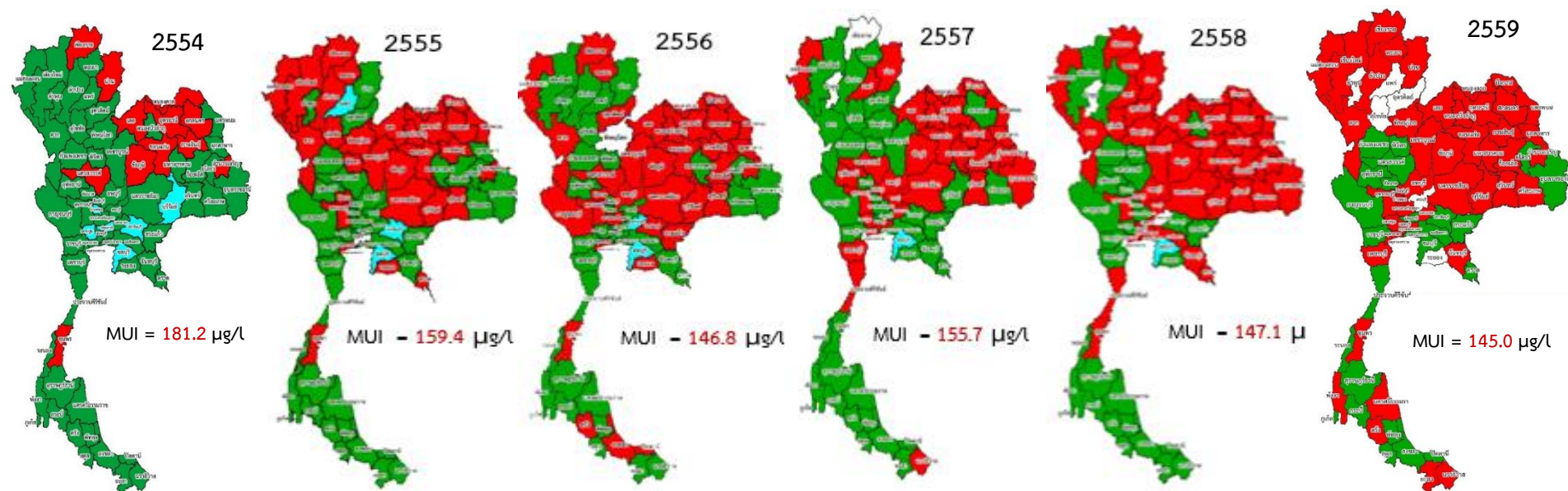
ค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะหญิงตั้งครรภ์ (ก่อนได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน)
จากระบบเฝ้าระวังไอโอดีน ในปี 2549 – 2559



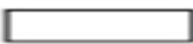
ค่าปกติ ก่อนปี 2550 > 100 ไมโครกรัมต่อลิตร
ตั้งแต่ปี 2550 = 150-249 ไมโครกรัมต่อลิตร

ปี 2549-2552 ดำเนินการจำนวน 15 จังหวัดต่อปี
ตั้งแต่ปี 2553 ดำเนินการทุกจังหวัด

สถานการณ์ระดับไอโอดีนในปีสภาวะของ หญิงตั้งครรภ์ ระดับพื้นที่ ปี 2554 – 2559

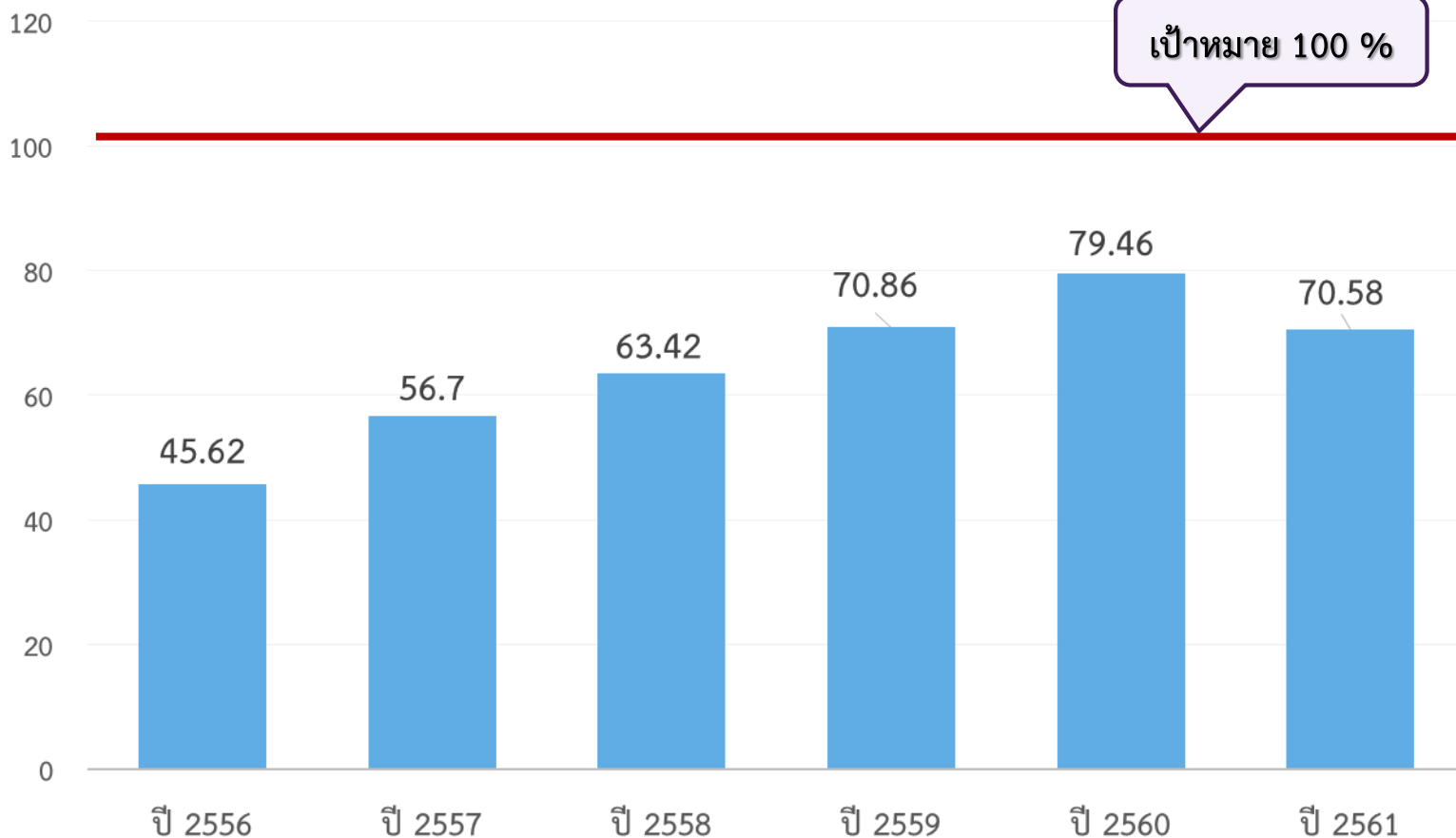


Median of urinary iodine

	Deficiency	< 150 µg/l
	Adequate	150 – 249 µg/l
	Excess	250 – 499 µg/l
	Over Excess	≥ 500 µg/l
	On Process	

ร้อยละการได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีนของ หญิงตั้งครรภ์ ปี 2556 – 2561

ร้อยละ



■ ร้อยละการได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน



กินอย่างไรดี?? ไม่ให้ขาดสารไอโอดีน



หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดให้นมบุตร
ต้องการไอโอดีนประมาณวันละ 250 ไมโครกรัม



บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ



บริโภคอาหารที่ใช้เครื่องปรุงรส
เสริมไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว



ใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงอาหาร

ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา

150 ไมโครกรัม



“ยาเม็ดเสริมไอโอดีน”

150 ไมโครกรัม



กินอย่างไรดี?? ไม่ให้ขาดสารไอโอดีน

ตัวอย่างเมนูอาหารเพิ่มไอโอดีน (มื้อหลัก) สำหรับหญิงตั้งครรภ์

แซนวิชทูน่า(ใส่ผัก) 2 ชิ้น
+ นมสด 1 กล่อง (200 มล.)



ไอโอดีนประมาณ 70 ไมโครกรัม

ข้าวซ้อมมือ 3 ทัพพี
+ แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้หมูสับ



ไอโอดีนประมาณ 80 ไมโครกรัม

ข้าวเหนียว 1.5 ทัพพี
+ น้ำพริกปลาร้า(ไอโอดีน)+ผักลวก+ไข่ต้ม



ไอโอดีนประมาณ 60 ไมโครกรัม

รวมไอโอดีนจากอาหารทั้งวัน
ประมาณ 210 ไมโครกรัม



กินยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน



✓ หญิงตั้งครรภ์
ได้รับไอโอดีนเพียงพอ

กินอย่างไรดี?? ไม่ให้ขาดสารไอโอดีน

ตัวอย่างเมนูอาหารเพิ่มไอโอดีน (มื้อหลัก) สำหรับหญิงตั้งครรภ์

หากไม่สามารถเลือกกินอาหารที่มีไอโอดีนสูงได้ทุกวัน
จึงแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์

ใช้เกลือเสริมไอโอดีน (วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา) ในการปรุงอาหาร
และกินยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน
ก็จะได้รับ “สารไอโอดีน” อย่างเพียงพอ

รวมไอโอดีนจากอาหารทั้งวัน
ประมาณ 210 ไมโครกรัม



กินยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน



✓ หญิงตั้งครรภ์
ได้รับไอโอดีนเพียงพอ



ลด หวาน มัน เค็ม 6:6:1



น้ำตาล

ไม่เกิน

6

ช้อนชา
ต่อวัน



น้ำมัน

ไม่เกิน

6

ช้อนชา
ต่อวัน



เกลือ

ไม่เกิน

1

ช้อนชา
ต่อวัน

หากใช้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสเค็ม



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

หากใช้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสเค็ม
ควรเลือกที่มีไอโอดีน



เลือกซื้อน้ำปลา ขอส ซีอิ๊ว ที่เสริมไอโอดีน สังเกตฉลากข้างขวด



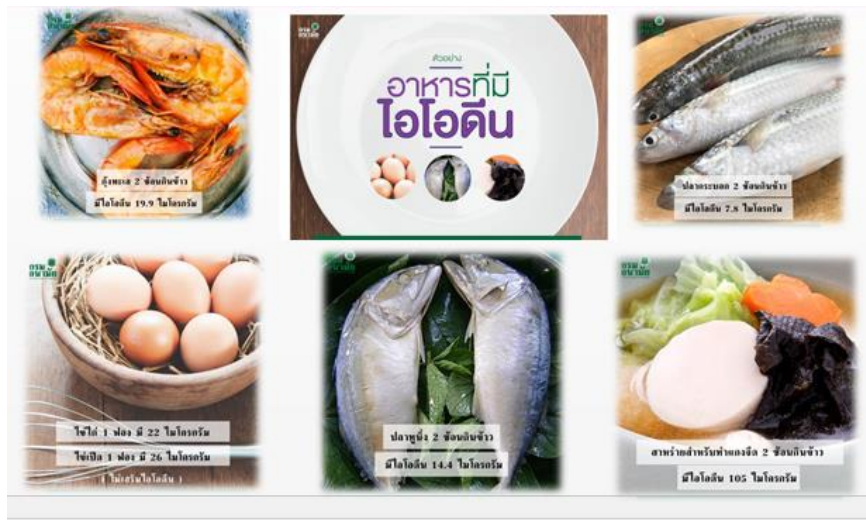


กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

สามารถดาวน์โหลด และเอกสารเพิ่มเติมได้ที่นี้



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



เอกสารเผยแพร่ สำนักโภชนาการ
กรมอนามัย



หรือ ดาวน์โหลดที่นี่ http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386²⁶



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

THANK YOU FOR ATTENTION

