

## น้ำตาล...ประเด็นร้อนระดับโลก

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 23 ตุลาคม 2558

งานประชุมทันตแพทย์ระดับโลกที่จัดขึ้นในประเทศไทย เมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมา มีเวทีเสวนาระหว่างนักวิชาการชั้นนำทางทันตแพทยศาสตร์และโภชนศาสตร์จากประเทศต่างๆ และจากองค์การอนามัยโลก ถึงประเด็นร้อนของวงการสาธารณสุขทั่วโลก ที่องค์การอนามัยโลกออกประกาศล่าสุดเมื่อต้นปีที่ผ่านมาระบุปริมาณน้ำตาลที่แนะนำให้บริโภคต่อคนต่อวันเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ เท่ากับร้อยละ 5 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน หรือ 25 กรัม (6 ช้อนชา) ซึ่งลดลงเหลือเพียงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่เคยแนะนำไว้แต่เดิม (ร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับต่อวันหรือ 50 กรัม)

แน่นอนว่าประกาศนี้กระทบงานสาธารณสุขทั่วโลก ที่จะต้องเผยแพร่ข้อมูลใหม่ และผลักดันการทำงานเพื่อลดการบริโภคน้ำตาลของประชาชนให้เข้มข้นขึ้น

ศาสตราจารย์ทางทันตแพทยศาสตร์จากประเทศสหราชอาณาจักร ผู้เป็นนักวิจัยมือหนึ่งเรื่องน้ำตาลกับสุขภาพช่องปาก กล่าวอย่างหนักแน่นว่าจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องลดการบริโภคน้ำตาลลง โดยเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก และปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารหวานน้อย เพราะน้ำตาลเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของโรคฟันผุ นิสัยการบริโภคน้ำตาลมาก ทำให้เป็นโรคฟันผุ ซึ่งจะลุกลาม คุกคามแล้วลุกลาม ไม่จบสิ้น ไปตลอดชีวิต

นักโภชนาการจากสหราชอาณาจักรอีกท่าน กล่าวเสริมถึงความจำเป็นในการลดการบริโภคน้ำตาลว่าโรคเรื้อรังที่กำลังระบาดและคุกคามประชากรทั้งโลกในปัจจุบันมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็น เบาหวาน ความดัน โรคอ้วน การบริโภคน้ำตาลของประชากรโลกเพิ่มขึ้นอย่างมาก ในขณะที่เดียวกันโรคเรื้อรังต่างๆ ก็เพิ่มขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นประเด็นน้ำตาลจึงไม่จำกัดอยู่เฉพาะเรื่องของสุขภาพช่องปาก แต่ควรกำหนดให้เป็นนโยบายด้านสุขภาพของโลก และมีมาตรการระดับสังคมที่จะควบคุมการบริโภคน้ำตาลไม่ให้มากเกินไป เช่น มาตรการด้านโฆษณาอาหาร ภาษี จำกัดกลไกทางการตลาด การร่วมมือกับอุตสาหกรรมผู้ผลิตอาหารในการจัดทำฉลากและการปรับปรุงสูตรอาหาร เป็นต้น หากไม่มีการทำงานระดับสังคมอย่างจริงจัง ปัญหาสุขภาพของประชาชนจะกลายเป็นภาระที่หนักมากในอนาคต

ทันตแพทย์จากนิวซีแลนด์ หัวหน้าองค์กรที่ผลักดันงานด้านสุขภาพและควบคุมบุหรี่ยี่ห้อ กล่าวเปรียบเทียบให้เห็นพิษภัยของน้ำตาลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในเด็กๆ ว่า “เราไม่ได้ให้บุหรี่ยี่ห้อหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แก่เด็กๆ แต่เราให้เครื่องดื่มเติมน้ำตาล” ทั้งนี้ เพราะคนทั่วไปมักจะคิดไม่ถึง ถึงอันตรายที่แฝงอยู่ในการบริโภคน้ำตาล โดยเฉพาะในรูปแบบของเครื่องดื่มเติมน้ำตาลที่เป็นสาเหตุหลักของการบริโภคน้ำตาลมากเกินไปโดยเฉพาะในเด็ก น้ำอัดลมเพียง 1 กระป๋อง มีน้ำตาลมากถึง 30-40 กรัม (8-10 ช้อนชา) ซึ่งมากเกินไป และเกือบจะเป็นสองเท่าของปริมาณสูงสุดที่ควรบริโภคในแต่ละวัน ขณะนี้ประเทศนิวซีแลนด์กำลังพยายามลดการบริโภคน้ำตาลอย่างจริงจัง โดยใช้มาตรการห้ามขายเครื่องดื่มเติมน้ำตาลในโรงเรียนและโรงพยาบาล

ฟังนักวิชาการแนวหน้าระดับโลกอภิปรายกัน แล้วหันมามองประเทศไทย ..... เริ่มต้นที่ตัวเรา คนในครอบครัว เพื่อนๆ ในหน่วยงาน ลูกน้องและคนในองค์กร มอบความรู้ที่ถูกต้อง สร้างทัศนคติและชักชวนกันบริโภคในสิ่งที่ดีกับตัวเอง ... รักนะ เลยอด (หวาน) ให้