



นมทางเลือก สำหรับเด็กแพ้อาหารโปรตีนนมวัว

หลังทารกได้รับการวินิจฉัยภาวะแพ้โปรตีนนมวัวจากกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกัน แพทย์จะแนะนำให้ทารกเลี้ยงนมวัวและผลิตภัณฑ์จากนมวัวทุกชนิด ส่งผลให้มารดาที่มีความกังวลในแง่การให้นมซึ่งเป็นสารอาหารหลักในวัยดังกล่าว บทความนี้จะให้ข้อมูลถึงชนิดนมทางเลือก และข้อบ่งชี้ต่างๆ เพื่อให้การดูแลทารกในกลุ่มนี้สะดวกสบายและเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตให้กับทั้งครอบครัวได้มากขึ้น



นมแม่

เป็นชนิดนมที่มีความสำคัญที่สุด มีคุณค่าทางสารอาหาร สะอาด ปลอดภัย ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ และประหยัดค่าใช้จ่าย ข้อบ่งชี้ในการให้นมแม่สำหรับทารกที่แพ้โปรตีนนมวัวจะขึ้นกับกลไกหรือชนิดของการแพ้โปรตีนนมวัวดังนี้

- กรณีกลไกการแพ้เกิดผ่านภูมิคุ้มกันชนิด IgE-mediated ให้ทดสอบปกติ แม่ไม่ต้องงดนมวัว ยกเว้นทารกมีอาการและอาการแสดงชัดเจนเมื่อให้กินนมแม่ต่อ
- กรณีกลไกการแพ้เกิดผ่านภูมิคุ้มกันชนิด Non-IgE-mediated และ ภาวะผื่นภูมิแพ้ผิวหนังระดับปานกลางถึงรุนแรง (Moderate-severe atopic dermatitis/eczema) ที่ไม่ตอบสนองต่อ steroid และผล IgE ตอนนมวัวเป็นบวก ให้กินนมแม่ต่อได้ โดยให้แม่งดนมวัวหรือผลิตภัณฑ์ที่มีโปรตีนนมวัวนาน 7-14 วัน ก่อนกลับไปให้นม

นมทางเลือก

พิจารณาให้เมื่อทารกยังมีอาการขณะกินนมแม่ และ แม่ไม่สามารถงดนมวัวหรือผลิตภัณฑ์จากนมวัวได้



ควรพิจารณาจาก

- ชนิดและความรุนแรงของอาการแสดงทางคลินิก
- อายุของผู้ป่วย
- ค่าใช้จ่าย
- การเข้าถึง และ
- การยอมรับได้ของผู้ป่วย

ชนิดนมทางเลือก

- นมทางเลือกที่มีการตัดสายโปรตีนให้สั้นลงหรือการย่อยพิเศษเพื่อลดอาการแพ้
 - o Extensively hydrolyzed formulas (eHF)
 คือ นมที่ผ่านการย่อยจนโปรตีนมีขนาดเล็กลง ยิ่งย่อยโปรตีนได้เล็กลงเท่าไรจะแพ้ น้อยลงเท่านั้นที่มีจำหน่ายในประเทศไทย เช่น



- o Amino acid formulas (AAF)
- คือ นมที่ผ่านการย่อยจนเป็นกรดอะมิโน (Amino acid)



จึงลดอาการแพ้ได้มากถึง 90-98%

แต่มีข้อเสียคือราคาสูง และ รสชาติรวมถึงกลิ่นจะไม่ค่อยดี การกรังอาจปฏิเสธการรับนมชนิดนี้ได้ ข้อบ่งชี้

- แพ้อาหารหลายชนิด
- แพ้โปรตีนนมวัวชนิดแบบผ่านภูมิคุ้มกันชนิด IgE- และ Non-IgE แบบรุนแรง
- อาการยังคงเกิดขึ้น (allergic symptoms or severe atopic eczema with hypalbuminemia/anemia) ในขณะที่กินนมแม่
- ทารกมีภาวะเลี้ยงไม่โต
- มีปฏิกิริยาขณะกินนมชนิดย่อยพิเศษ (eHF) และมีความเสี่ยงด้านโภชนาการ

ในปัจจุบันมีนมทั้งสองชนิดจำหน่ายในท้องตลาดหลากหลายยี่ห้อ มารดาจึงมีทางเลือกที่หลากหลายขึ้น



อ. พญ. สุนิตา ทวีงจิระรินทร์
หน่วยโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกัน
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร





นมทางเลือก สำหรับเด็กแพ้อโปรตีนนมวัว

ชนิดนมทางเลือก

• นมจากพืช
แบ่งออกได้เป็น

- นมจากซีเรียล เช่น โยเกิร์ต ข้าว ข้าวโพด
- นมจากพืชตระกูลถั่วหรือ legumes เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา และ
- นมจากถั่วเปลือกแข็ง เช่น นมอัลมอนด์ พิตาชิโอ มะพร้าว เป็นต้น



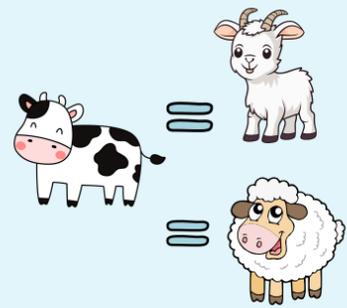
<https://www.outsideonline.com/health/nutrition/milk-alternatives-substitutes-benefits-healthiest/>

ในบทความนี้จะกล่าวถึงนมถั่วเหลืองเท่านั้น เนื่องจากเป็นนมจากพืชเพียงชนิดเดียวที่มีหลักฐานรับรองการให้ในทารกได้

- นมถั่วเหลือง (Soy formula, SF)
- มีส่วนประกอบสาร phytoestrogens ซึ่งมีผลต่อการทำงานของฮอร์โมน
- คำแนะนำจาก European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) และ European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) จึงไม่ให้ใช้ในเด็กที่อายุน้อยกว่า 6 เดือน
- ใช้เป็นทางเลือกหลังจากนมย่อยพิเศษและควรเลือกนมที่มีการเติมสารอาหารที่เหมาะสม (fortified) แล้วยิ่งด้วย

• นมจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่น ๆ

- นมแพะ นมแกะ เป็นชนิดนมทดแทนที่ได้รับความนิยม หรือ นมกระป๋อง
- ปัจจุบันไม่แนะนำให้ใช้ เนื่องจากพบการแพ้ข้ามกลุ่ม (cross-reactivity) ระหว่างโปรตีนในนมวัวและนมแพะหรือแกะได้สูงมากกว่า 90%
- นมแพะยังมีวิตามินบี 12 และโพแทสเซียมที่น้อยกว่านมวัวด้วย
- นมจากอูฐ ลา และ มา
- มีการแพ้ข้ามกลุ่มกับนมวัวน้อยที่สุดและอาจใช้ทดแทนได้
- แนะนำเสริมสารอาหารให้เทียบเท่านมวัวก่อนพิจารณาใช้
- นมจากสัตว์อื่น ๆ
- ข้อมูลการใช้ทดแทนนมวัวยังมีจำกัด



หลังเลือกชนิดนมที่เหมาะสมแล้ว มารดาควรพาทารกเข้าตรวจติดตามอาการภาวะโภชนาการ และการเจริญเติบโต รวมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างเคร่งครัด ไม่ตัดสินใจทดลองให้ทารกดื่มนมวัวด้วยตนเองและรู้วิธีการอ่านฉลากอาหารอย่างถูกต้อง

Clinical	First choice	Second choice
IgE-mediated reaction		
Anaphylaxis	AAF	eHF
Non-severe IgE-mediated - Acute urticaria - Angioedema	eHF/SF + calcium SF + calcium	AAF eHF or AAF
Non-IgE-mediated reaction		
Atopic dermatitis	eHF/SF + calcium	AAF
Severe atopic dermatitis	AAF	eHF
Respiratory: rhinitis, asthma	eHF SF + calcium	AAF eHF or AAF
Gastrointestinal: allergic proctocolitis, enteropathies, GERD, colic	eHF	AAF
Food protein-induced enterocolitis syndrome	eHF/AAF	AAF
Eosinophilic esophagitis	AAF	-
Heiner syndrome	AAF/eHF	eHF

Reference

- WAO (DRACMA) guidelines update – Milk elimination and reintroduction in the diagnostic process of cow's milk allergy
- EAACI guidelines on the diagnosis of IgE-mediated food allergy 2023
- EAACI Molecular Allergology User's Guide. Pediatr Allergy Immunol 2016;27(suppl23):1-250.
- Luyt, et al. Clin Exp Allergy. 2014;44(5):642-72

