

GENKI HOUSE

ความรู้ที่ใช้ได้ในทุกวันของชีวิต

คู่มือดูแลสุขภาพลำไส้สำหรับผู้ใหญ่

ดูแลลำไส้ ให้เข้ากับชีวิตทุกวัน

เข้าใจการขับถ่าย • เลือกอาหารและเครื่องดื่ม
พร้อมรู้จัก IMMUNEX FOS



กินเป็น ดื่มเป็น รู้จักลำไส้ตัวเอง

เริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ ที่ทำได้ทั้งที่บ้านและนอกบ้าน

IMMUNEX FOS เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค
ภาพบุคคลเป็นภาพประกอบสถานการณ์

หนังสือเล่มนี้ เข้ากับชีวิตของใคร

สำหรับผู้ใหญ่ที่อยากจัดการเรื่องอาหาร กิจวัตร และการขับถ่ายให้ดีขึ้น

คุณอาจทำงานเร่งรีบ กินผักไม่สม่ำเสมอ เดินทางบ่อย หรืออยากเลือกเครื่องดื่มที่ไม่เติมความหวาน หนังสือเล่มนี้ชวนดูรูปแบบชีวิตของตนเอง แล้วเลือกจุดเริ่มที่ทำได้จริง พร้อมทำความเข้าใจบทบาทของ Immunex FOS

เลือกอ่านตามคำถาม	หน้า
แบบไหนเรียกท้องผูก และเมื่อไรควรพบแพทย์?	3-5
ใยอาหาร 프리ไบโอติก และ FOS ต่างกันอย่างไร?	6-7
กิน ดื่ม และจัดกิจวัตรอย่างไร?	8-10
ไม่ชอบหวาน หรือมีเบาหวาน/ความดัน ต้องดูแลอะไร?	11-12
Immunex FOS คืออะไร เตรียมและใช้ให้ถูกอย่างไร?	13-18
เริ่มลงมือ แบบบันทึก และคำถามก่อนเลือกใช้	19-22
แหล่งอ้างอิงและรายละเอียดสินค้า	23-24

มีใครประจำตัวที่ใช้หนังสือเป็นแนวทางคุยกับทีมสุขภาพได้

ให้แผนอาหาร น้ำ ยา และการรักษาเฉพาะตัวเป็นหลัก ผู้ที่จำกัดน้ำ กลืนลำบาก ให้อาหารทางสาย หรืออยู่ระหว่างการรักษาที่ซับซ้อน ต้องได้รับคำแนะนำเฉพาะบุคคล

เล่มนี้เป็นความรู้ทั่วไปสำหรับผู้ใหญ่ ไม่ใช้กำหนดขนาดสำหรับเด็กหรือผู้ป่วยกลุ่มเปราะบาง

จัดทำสำหรับ Genki House · 22 กันยายน 2569

ขับถ่ายดี มากกว่าจำนวนครั้ง

ความแข็ง ความเจ็บ การเบ่ง และความเปลี่ยนแปลงจากเดิม ล้วนมีความหมาย



ภาพประกอบสถานการณ์ถ่ายลำบาก

อาการท้องผูกอาจเป็นการถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ อูจจาระแข็งหรือเป็นก้อน ถ่ายลำบาก เจ็บขณะถ่าย หรือรู้สึกถ่ายไม่สุด บางคนถ่ายทุกวันแต่ยังมีปัญหาเหล่านี้ได้ จึงควรดูหลายอย่างร่วมกัน

ลักษณะ

แข็งเป็นเม็ด แห้ง หรือออกยากขึ้นหรือไม่

ความรู้สึก

ต้องเบ่ง เจ็บ หรือยังรู้สึกค้างอยู่ไหม

รูปแบบเดิม

เปลี่ยนหลังเดินทาง เปลี่ยนอาหาร หรือเปลี่ยนยาหรือไม่

ลองตอบ 4 คำถามนี้ก่อน

- ช่วงนี้ถ่ายต่างจากปกติของตนเองอย่างไร?
- มีอาการร่วม เช่น ปวดท้อง เลือดปน หรือน้ำหนักลดหรือไม่?
- ช่วงที่เริ่มมีอาการ มีสิ่งใดเปลี่ยนไปในชีวิต?
- สิ่ง чтоลองปรับไปแล้วช่วยหรือทำให้อาการแย่ลงอย่างไร?

เป้าหมายคือขับถ่ายสบายและเหมาะกับตัวเอง

ไม่จำเป็นต้องบังคับให้ถ่ายทุกวันด้วยการเพิ่มผลิตภัณฑ์ หากยังถ่ายลำบากหรือมีอาการต่อเนื่อง ให้ประเมินสาเหตุร่วมกับบุคลากรสุขภาพ

ใช้แบบบันทึกหน้า 21 จดสั้น ๆ เพื่อเห็นรูปแบบ ไม่ต้องจำทุกอย่างจากความรู้สึกย้อนหลัง

ชีวิตเร่งรีบ กิจวัตรก็สะดุดได้

ลองมองวันธรรมดาของเรา ว่าช่วงไหนทำให้กิน ตื่น หรือเข้าห้องน้ำไม่สะดวก



รถติด

เวลาเดินทางยืดออกไป



ฝนตก

แผนระหว่างวันเปลี่ยน



น้ำท่วม

เดินทางลำบากกว่าปกติ



งานล้นมือ

นั่งนานจนลึ้มพัก



กินไม่เป็นเวลา

มื้ออาหารถูกละเลยออกไป



รีบกินอาหารจานด่วน

มือเร่งรีบ ผักอาจน้อย

เมื่อแผนเปลี่ยน ลองดูว่าเราตื่นน้ำ กินอาหาร และใช้เวลาเข้าห้องน้ำต่างจากเดิมอย่างไร ฝนหรือรถติดไม่ได้บอกสาเหตุของท้องผูกโดยตรง

สาเหตุอาจไม่ได้อยู่ที่กิจวัตรเพียงอย่างเดียว

ยา เช่น ธาตุเหล็ก ยาแก้ปวดกลุ่มโอปิออยด์ และยาลดความดันบางชนิด อาจเกี่ยวข้องกับท้องผูก จดสิ่งที่เปลี่ยนไปให้แพทย์หรือเภสัชกรทบทวน ไม่หยุดยาเอง และไม่สรุปว่าเป็น “จุลินทรีย์ไม่สมดุล” จากอาการอย่างเดียว

บางอาการ ควรประเมินก่อนลองปรับเอง

สังเกตอาการร่วม โดยเฉพาะเมื่อรูปแบบการขับถ่ายเปลี่ยนไปชัดเจน



ภาพประกอบอาการไม่สบายท้อง
อาการปวดมีได้หลายสาเหตุ

ควรรับการประเมินโดยเร็ว

ท้องผูกร่วมกับเลือดออกหรือเลือดปน อาเจียน ไข้ ปวดท้องต่อเนื่อง หรือ
ผายลมไม่ได้ หากปวดรุนแรง ท้องโป่งมาก หรืออาการทรุด ให้ไป
โรงพยาบาลทันที

นัดปรึกษาเมื่ออาการคงอยู่หรือเปลี่ยนต่อเนื่อง

ปรับกิจวัตรแล้วยังไม่ดีขึ้น น้ำหนักลดโดยไม่ได้ตั้งใจ หรือมีประวัติ
ครอบครัวเป็นมะเร็งลำไส้ ควรแจ้งแพทย์เพื่อวางแผนประเมิน

เมื่อไม่มีสัญญาณเตือน

เริ่มสำรวจอาหาร น้ำ การเคลื่อนไหว และยาที่ใช้ พร้อมบันทึกการ
เปลี่ยนแปลง หากอาการไม่ดีขึ้นให้ปรึกษาเพิ่มเติม

ข้อมูลที่น่าไปด้วยแล้วช่วยให้ง่ายขึ้น

- เริ่มมีอาการเมื่อไร และถ่ายครั้งสุดท้ายเมื่อไร
- อุจจาระมีลักษณะอย่างไร เจ็บ เบ่ง หรือมีเลือดหรือไม่
- รายการยา อาหารเสริม และสิ่งที่ลองใช้ไปแล้ว
- โรคประจำตัว การผ่าตัด และข้อจำกัดเรื่องอาหารหรือน้ำ

ไม่รอทดลองอาหารเสริมเมื่อมีสัญญาณเตือน

Immunex FOS ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค และไม่ใช้การแก้แวกะลำไส้อุดตันหรืออาการฉุกเฉิน

ใยอาหาร ฟรีไบโอติก โพรไบโอติก และยาระบาย

แต่ละคำมีบทบาทต่างกัน ก่อนเลือกควรรู้ว่าตนเองกำลังมองหาอะไร

คำที่พบ	ความหมายโดยย่อ	สิ่งที่ควรรู้
ใยอาหาร	องค์ประกอบในอาหารจากพืชหลายชนิดที่ร่างกายย่อยไม่ได้ทั้งหมด	แต่ละชนิดอุ้มน้ำ พองตัว และถูกหมักต่างกัน
ฟรีไบโอติก	สารที่จุลินทรีย์ในร่างกายเลือกใช้และมีหลักฐานประโยชน์ต่อสุขภาพ	ต้องดูชนิด ปริมาณ และข้อมูลที่ได้รับ
โพรไบโอติก	จุลินทรีย์มีชีวิตที่ให้ประโยชน์เมื่อได้รับในปริมาณที่เหมาะสม	ประโยชน์ขึ้นกับสายพันธุ์และหลักฐานของการใช้
ยาระบาย	ยาที่ใช้จัดการอาการท้องผูก มีหลายกลไก	เลือกตามสาเหตุและคำแนะนำ ไม่หยุดยาที่แพทย์สั่งเอง

FOS อยู่ตรงไหน?

ฟรุคโตโอลิโกแซคคาไรด์ หรือ FOS เป็นใยอาหารกลุ่มฟรุคแทนที่ใช้เป็นฟรีไบโอติก ทำหน้าที่เป็นอาหารของจุลินทรีย์บางกลุ่มในลำไส้ โดยตัว FOS ไม่ใช่จุลินทรีย์มีชีวิต

แล้วจำเป็นต้องรับประทานทุกอย่างพร้อมกันไหม?

ไม่จำเป็นต้องเริ่มหลายชนิดในครั้งเดียว เลือกจากเป้าหมาย อาหารเดิม ความทนของลำไส้ และคำแนะนำที่เหมาะสมกับตนเอง การใช้หลายอย่างพร้อมกันทำให้แยกได้ยากกว่าอะไรสัมพันธ์กับอาการที่เปลี่ยน

จาก FOS สู่จุลินทรีย์ในลำไส้

เข้าใจกลไก เพื่อคาดหวังประโยชน์อย่างเหมาะสม

1

ผ่านทางเดินอาหารส่วนต้น

FOS ไม่ถูกย่อยเหมือนน้ำตาลทั่วไป จึงไปถึงลำไส้ใหญ่ได้

2

จุลินทรีย์บางกลุ่มนำไปใช้

เกิดกระบวนการหมัก และเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของจุลินทรีย์

3

เกิดสารจากการหมัก

เช่น กรดไขมันสายสั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมของลำไส้

นี่เป็นคำอธิบายกลไกทั่วไปของพรีไบโอติก ไม่ใช่ภาพแสดงผลที่วัดได้ในทุกคน การตอบสนองขึ้นกับชนิดสาร ปริมาณ อาหารเดิม และจุลินทรีย์ของแต่ละคน

สิ่งที่ควรติดตาม

- ถ่ายยากหรือเบ่งน้อยลงหรือไม่
- อุจจาระและความสบายท้องเปลี่ยนอย่างไร
- มีลม ท้องอืด หรือถ่ายเหลวหรือไม่

สิ่งที่ไม่ควรใช้ตัดสิน

- ต้องถ่ายทันทีหลังดื่ม
- ต้องรู้สึกเหมือนคนอื่นทุกอย่าง
- ยิ่งรับประทานมากยิ่งดีเสมอ

มีลมไม่ได้แปลว่าผลิตภัณฑ์กำลังได้ผลดีเสมอไป

ควรดูความสบายและอาการร่วม หากอืดมาก ปวด หรือถ่ายเหลว ให้หยุดประเมินและปรึกษา ไม่ฝืนเพิ่มปริมาณ

เริ่มจากงานที่กินอยู่

เพิ่มความหลากหลายที่ละอย่าง โดยรักษาปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง



เลือกอาหารจากพืชที่กินได้จริง



เตรียมมือที่มีผักและโปรตีน



ใช้เวลากับมื้ออาหาร

กลุ่มอาหาร	ตัวอย่างใกล้ตัว	วิธีเริ่มแบบง่าย
ผัก	ผักใบ พักทอง แครอต ถั่วฝักยาว	เพิ่มผักในมือที่ปกติมีผักน้อย เลือกสุกหากเคี้ยวง่ายกว่า
ผลไม้	ฝรั่ง มะละกอ ส้ม	เลือกผลไม้เป็นชิ้นตามส่วนที่เหมาะสมกับแผนอาหาร
ธัญพืช	ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลวีต	สลับหรือผสมกับสิ่งที่กินอยู่ ไม่ต้องเปลี่ยนทั้งหมดในวันเดียว
ถั่วและเมล็ดพืช	ถั่วต้ม ถั่วเปลือกแข็ง	เริ่มปริมาณที่รับได้ และดูการแพ้หรือข้อจำกัดเฉพาะตัว

ค่อย ๆ ปรับ และใช้เวลาสังเกต

การเพิ่มใยอาหารเร็วเกินไปอาจทำให้ไม่สบายท้อง การดื่มน้ำต้องเหมาะสมกับสุขภาพ หากมีข้อจำกัดอาหารจากโรคไตหรือโรคอื่น ให้ใช้แผนของทีมนักโภชนาการเป็นหลัก

Immunex FOS เป็นตัวช่วยเสริมในกิจวัตร ไม่ทดแทนความหลากหลายของอาหาร โปรตีน พลังงาน หรือสารอาหารทั้งหมดในมื้อหลัก

งานเยอะก็เริ่มได้ จากมือที่เรามียู่

ไม่ต้องรอให้ชีวิตลงตัวทุกอย่าง จึงค่อยเริ่มดูแลตัวเอง



ตัวอย่างมื้ออาหารในวันทำงานที่มีผัก โปรตีน และน้ำเปล่า

ก่อนสั่งอาหาร

- ดูว่ามือนี้มีผักหรือยัง
- เลือกโปรตีนที่กินได้และชอบ
- เตรียมน้ำเปล่าแทนการเพิ่มเครื่องดื่มหวาน

จัดเวลาให้ตัวเอง

- กันช่วงกินข้าวให้เพียงพอ
- วางน้ำในจุดที่มองเห็น
- ไม่เลื่อนเข้าห้องน้ำเมื่อรู้สึกปวด

เลือกปรับเพียงหนึ่งเรื่องในวันนี้

เช่น เพิ่มผักหนึ่งเมนู หรือเปลี่ยนเครื่องดื่มหนึ่งแก้วเป็นน้ำเปล่า แล้วดูว่าเราทำต่อในวันพรุ่งนี้ได้หรือไม่

ผู้ที่มีเบาหวานยังต้องคำนึงถึงปริมาณคาร์โบไฮเดรต เวลาอาหาร และยาที่ใช้ ไม่ควรข้ามมื้อเพื่อลดเขยอาหารเสริม

ดื่มน้ำ ขยับตัว และให้เวลาลำไส้

วางกิจวัตรให้สอดคล้องกับสุขภาพและความสามารถของตัวเอง



การเดินและกิจกรรมเบา ๆ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันที่ทำร่วมกับคนใกล้ตัวได้

น้ำ

ดื่มให้เหมาะกับสุขภาพและ
กิจกรรม ผู้ที่จำกัดน้ำให้ทำตาม
แผนเดิม

ขยับ

เลือกเดินหรือกิจกรรมที่ทำได้
ลดช่วงนั่งต่อเนื่องนาน ๆ

เวลา

เผื่อเวลาเข้าห้องน้ำอย่าง
ผ่อนคลาย และไม่กลั้นเมื่อปวด

บางคนจัดช่วงเข้าห้องน้ำหลังอาหารเข้าได้สะดวก ให้ลองหาเวลาที่ไม่เร่งรีบ ไม่ต้องแบ่งฝืนหรือนั่งรอเป็น
เวลานาน หากมีข้อจำกัดการทรงตัวหรือการเคลื่อนไหว ให้จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย

น้ำที่ใช้อย่างหนึ่งแก้ว เป็นเพียงส่วนหนึ่งของน้ำทั้งวัน

อย่าสรุปว่าดื่ม Immunex FOS แล้วไม่ต้องดื่มน้ำเพิ่มตามกิจวัตร หรือเพิ่มน้ำมากกว่าที่ทีมรักษากำหนด

ไม่ชอบหวาน เริ่มที่เครื่องดื่มและฉลาก

รสชาติ ปริมาณน้ำตาล และคาร์โบไฮเดรต เป็นคนละข้อมูลที่ควรดูร่วมกัน



อ่านข้อมูลบนฉลากของจริง ก่อนเลือกให้เข้ากับแผนอาหารของตนเอง

หากไม่อยากเติมความหวานให้กิจวัตร เลือกผสม Immunex FOS ในน้ำเปล่าตามฉลากได้ โดยไม่ต้องเติมน้ำตาล น้ำผึ้ง หรือน้ำหวาน การผสมในน้ำผลไม้หรือขนมต้องนับสารอาหารของเครื่องดื่มนั้นด้วย

ดูให้ครบ 4 จุด

- หนึ่งหน่วยบริโภคเท่าไร
- น้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตต่อหน่วย
- พลังงานและโซเดียม
- จำนวนหน่วยที่กินจริง

ก่อนสรุปว่าเหมาะกับเรา

อย่าตัดสินจากคำว่า “ฟรีไบโอติก” หรือความรู้สึกว่าไม่หวานเพียงอย่างเดียว ใช้ฉลากของผลิตภัณฑ์ทั้งสูตร และฉลากเครื่องดื่มที่นำมาผสม

เลือกน้ำเปล่าเป็นฐานที่เรียบง่าย

การเติมฟรีไบโอติกลงในเครื่องดื่ม ไม่ได้ลดน้ำตาลหรือพลังงานที่มีอยู่ในเครื่องดื่มนั้น

เบาหวานหรือความดัน ดูแลอย่างไรร่วมกับแผนเดิม

ยังทำงานและใช้ชีวิตได้ ก็ยังควรตรวจความเหมาะสมของอาหารเสริมกับยาและอาหาร

เรื่องที่คุณ	เมื่อมีเบาหวาน	เมื่อมีความดันสูง
อาหารและเครื่องดื่ม	ดูคาร์โบไฮเดรต ปริมาณที่กินจริง และ น้ำตาลจากเครื่องดื่มผสม	ดูโซเดียมและอาหารโดยรวมตามแผนที่ได้รับ
ยา	ให้เภสัชกรตรวจอาหารเสริมร่วมกับ รายการยาประจำ	ยาลดความดันบางชนิดเกี่ยวข้องกับ ท้องผูกได้ ไม่หยุดยาเอง
น้ำและกิจกรรม	ปรับตามสุขภาพ โรคร่วม และคำแนะนำ ของทีม	หากมีโรคหัวใจหรือไตร่วม ให้ตรวจข้อ จำกัดเรื่องน้ำก่อน
สิ่งที่ติดตาม	ติดตามน้ำตาลตามแผน พร้อมอาการ ทางเดินอาหาร	ติดตามความดันตามแผน พร้อมรูปแบบ การขับถ่าย

คำถามที่นำไปคุยกับเภสัชกรได้

- ฉลากนี้เหมาะกับอาหารและยาที่ใช้ใช่ไหม?
- ควรจัดเวลาอาหารเสริมกับยาแต่ละตัวอย่างไร?
- มีข้อจำกัดเรื่องน้ำหรืออาหารที่ต้องปรับหรือไม่?
- หากท้องอืดหรือถ่ายเหลว ต้องจัดการอย่างไร?

Immunex FOS ไม่มีข้อบ่งใช้รักษาเบาหวานหรือความดัน

ไม่ใช่แทนยา และไม่ลดหรือหยุดยาประจำเพราะเริ่มอาหารเสริม ผลลัพธ์ที่ไม่มีผลในการป้องกันหรือ รักษาโรค

IMMUNEX FOS

ฟรีไบโอติกแบบซอง

ตัวช่วยเสริมในกิจวัตรดูแลลำไส้ ควบคู่กับอาหารและพฤติกรรมที่เหมาะสม



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

FOS 8,500 มก. ต่อซอง

พร้อมสังกะสีและซีลีเนียม

ผง 9 กรัมต่อซอง

บรรจุ 10 ซองต่อกล่อง

ไม่ใช่ยาระบาย

FOS ไม่ใช่จุลินทรีย์มีชีวิต

จุดเด่นที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

- รูปแบบซอง แบ่งหน่วยรับประทานตามฉลากได้สะดวก
- ละลายในน้ำเปล่าได้ จัดเข้ากับมือหรือช่วงเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง
- FOS เป็นอาหารของจุลินทรีย์บางกลุ่มในลำไส้
- สังกะสีและซีลีเนียมมีส่วนช่วยในการทำหน้าที่ตามปกติของระบบภูมิคุ้มกัน

รู้จักขอบเขตก่อนเริ่ม

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค ไม่ใช่แทนมื้ออาหารหรือยาที่ได้รับ และไม่ใช้ตัวเลือกสำหรับแก้อาการฉุกเฉิน

ให้การดูแลลำไส้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

เลือกตัวช่วยที่เข้าใจบทบาท และติดตามสิ่งที่เกิดกับตัวเองได้



มีธรรมชาติที่ได้ใช้เวลาด้วยกัน
ภาพประกอบการใช้ชีวิต ไม่ใช่ผลจาก
ผลิตภัณฑ์

เติมพรีไบโอติก

ได้ FOS ตามปริมาณที่ระบุต่อซอง เพื่อเป็นอาหารของจุลินทรีย์ที่เกี่ยวข้อง

เตรียมสะดวก

ซองผงผสมน้ำ ช่วยจัดกิจวัตรในวันทำงานมากหรือออกนอกบ้าน

มีข้อมูลให้เลือก

รู้หน่วยรับประทาน วิธีเตรียม และข้อควรระวังก่อนตัดสินใจ

สิ่งที่ผู้ใช้ควรสังเกตหลังเริ่ม

ควารูปแบบการขับถ่าย ความยากในการถ่าย และความสบายท้องเปลี่ยนไปหรือไม่ ควบคู่กับอาหาร น้ำ และยาที่ใช้ การตอบสนองแตกต่างกัน จึงไม่ควรตั้งเวลาแน่นอนว่าต้องเห็นผลภายในกี่วัน

เป้าหมายที่ใช้ติดตามได้	สิ่งที่ไม่ควรสรุปเกินข้อมูล
จัดกิจวัตรอาหารและการดูแลได้สม่ำเสมอขึ้น	รับประทานแล้วจะชดเชยการกินอาหารไม่ครบได้ทั้งหมด
สังเกตรูปแบบการขับถ่ายของตนเอง	ทุกคนต้องถ่ายทุกวันหรือมีผลเหมือนกัน
เข้าใจบทบาท FOS และแร่ธาตุในผลิตภัณฑ์	ป้องกันการติดเชื้อ รักษาโรค หรือทำให้ภูมิคุ้มกันสูงขึ้นเสมอ

ประโยชน์ของสาร ไม่เท่ากับคำรับประกันผลของทุกคน

งานวิจัยอาจใช้ชนิด ปริมาณ และประชากรต่างกัน ความรู้เรื่อง FOS ช่วยประกอบการเลือก แต่ไม่แทนการประเมินอาการที่ต้องรักษา

ฉีกซอง เทลงน้ำ คนให้ละลายก่อนดื่ม

ภาพการเตรียมผลิตภัณฑ์จริง พร้อมขั้นตอนที่ทำตามได้



ภาพเท Immunex FOS ลงน้ำเปล่าจากภาพสินค้าจริง

1 เตรียม

แก้วสะอาดและน้ำเปล่า 150 มล.
ใช้น้ำอุณหภูมิห้องได้

2 เปิดและเท

ฉลากระบุวันละ 1 ซอง
(ผง 9 กรัม)
เทผงลงในน้ำ

3 คนให้ละลาย

ใช้ช้อนสะอาด คนให้เข้ากันดีก่อน
ดื่ม

วิธีใช้ทั่วไปสำหรับผู้ใหญ่ ตามฉลากที่แสดง

ผู้มีโรคประจำตัว ใช้อย่างระมัดระวัง หรือมีข้อจำกัดเรื่องน้ำ ให้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนเริ่ม และทำตามคำแนะนำเฉพาะบุคคล

ทำให้เป็นกิจวัตรโดยไม่เพิ่มความยุ่งยาก

- วางซองกับแก้วในจุดสะอาดที่จำได้ง่าย
- ตรวจสอบสภาพซอง วันหมดอายุ และฉลากก่อนใช้
- ไม่เพิ่มหลายซองเพื่อหวังให้ถ่ายเร็วขึ้น

ผสมอย่างไร ให้เข้ากับแผนอาหาร

ฉลากระบุว่าสามารถผสมในน้ำ นม หรือน้ำผลไม้ได้ แต่สารอาหารของแต่ละแก้วต่างกัน



ตัวอย่างผสมในนม



ตัวอย่างผสมในน้ำผลไม้

เครื่องดื่ม	สิ่งที่ใช้ประกอบการเลือก
น้ำเปล่า	เตรียมง่าย ไม่เติมน้ำตาลจากเครื่องดื่ม เหมาะเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับคนไม่ชอบเพิ่มความหวาน
นม	นับสารอาหารและคาร์โบไฮเดรตของนมด้วย เลือกตามแผนอาหารและความทนต่อผลิตภัณฑ์นม
น้ำผลไม้	มีน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตตามชนิดและปริมาณ ผู้ควบคุมน้ำตาลต้องพิจารณาส่วนนี้ด้วย

ภาพแสดงทางเลือกในการผสม

ไม่ได้หมายความว่าเครื่องดื่มทุกชนิดเหมาะกับทุกคน ผู้มีเบาหวาน โรคไต หรือข้อจำกัดอาหาร ควรยึดแผนโภชนาการของตนเอง

ภาพทั้งสองเป็นภาพเทมเพลตที่จริงจากชุดภาพสินค้า ไม่ใช่คำแนะนำให้เพิ่มน้ำผลไม้หรือนมในทุกมื้อ

ความปลอดภัย เริ่มจากรู้ว่าเหมาะกับใคร

คำว่าอาหารเสริม หรือไม่ใช่เชื่อมีชีวิต ไม่ได้แปลว่าใช้ได้โดยไม่มีข้อควรระวัง

ก่อนเริ่ม	ระหว่างใช้	เมื่อมีอาการ
อ่านฉลาก วิธีใช้ คำเตือน และวันหมดอายุ	ใช้ตามฉลาก ไม่เพิ่มเองเพื่อเร่งการขับถ่าย	หากอึด ปวด หรือถ่ายเหลวมาก ให้หยุดและปรึกษา
แจ้งโรคประจำตัว ยา และอาหารเสริมทั้งหมด	สังเกตลักษณะอุจจาระ ความสบายท้อง และการเปลี่ยนแปลง	ถ้ามีผื่น บวม หายใจลำบาก ให้หยุดและรับการช่วยเหลือทันที
ถามเมื่อมีโรคไต โรคหัวใจ หรือข้อจำกัดอาหาร/น้ำ	เก็บในที่แห้ง อุณหภูมิห้อง ตามฉลาก	หากมีสัญญาณเตือนหน้า 5 ให้ประเมิน ไม่รอดูผลอาหารเสริม

คำเตือนบนฉลากสินค้าที่ใช้จัดทำเล่มนี้

เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน หนังสือฉบับนี้เป็นคำแนะนำทั่วไปสำหรับผู้ใหญ่ ผู้ให้นมบุตรหรือผู้ที่ต้องดูแลเป็นพิเศษควรปรึกษาบุคลากรสุขภาพก่อนใช้

มีธาตุเหล็ก วิตามิน หรืออาหารเสริมอื่นอยู่แล้ว?

นำฉลากทุกชนิดไปให้เภสัชกรดูร่วมกัน เพื่อประเมินปริมาณสารอาหารรวมและการใช้ร่วมกับยา ไม่สรุปว่าไม่มีปฏิกริยาระหว่างยาเพียงเพราะ FOS เป็นพรีไบโอติก

ไม่รับประทานทดแทนอาหารที่หลากหลาย

ควรกินอาหารครบหมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม และให้แผนรักษาของตนเองเป็นหลัก

ถามให้เข้าใจ ก่อนเริ่มกิจวัตรใหม่

คำตอบที่ช่วยวางความคาดหวังให้ตรงกับบทบาทของผลิตภัณฑ์

ไม่ต้องผูก จำเป็นต้องกินหรือไม่?

ไม่จำเป็นสำหรับทุกคน เริ่มจากประเมินอาหารและเป้าหมายของตนเอง หากกินได้หลากหลายและขบถ่ายสบาย ไม่ต้องเพิ่มอาหารเสริมเพียงเพราะคนอื่นใช้

เป็นยาระบายหรือทำให้ถ่ายทันทีไหม?

Immunex FOS เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารพรีไบโอติก ไม่ใช่ยาระบาย ไม่ใช่หวังผลฉับพลันหรือแก้อาการที่ต้องได้รับการรักษา

ดื่มแล้วมีลม ต้องฝืนใช้ต่อไหม?

ไม่ต้องฝืน อาการอืดหรือลมอาจสัมพันธ์กับการหมัก หากרבกวนมากหรือมีอาการร่วม ให้หยุดและปรึกษาเพื่อประเมินความเหมาะสม

ผสมน้ำเปล่าโดยไม่เติมน้ำตาลได้ไหม?

ได้ ตามฉลากผสมในน้ำเปล่าได้ คนให้ละลายก่อนดื่ม และดูฉลากของทั้งสูตรเมื่อต้องควบคุมสารอาหาร

ใช้ยาระบายที่แพทย์สั่งอยู่ ต้องหยุดไหม?

ไม่หยุดหรือปรับเอง การเลือกยาขึ้นกับสาเหตุและแผนรักษา แจ้งทีมสุขภาพหากจะเพิ่มอาหารเสริม

รับประทานเกินวันละ 1 ชอง จะได้ผลกว่าไหม?

ไม่ควรเพิ่มเองให้เกินฉลาก การเพิ่มปริมาณอาจทำให้ไม่สบายท้อง และไม่ได้รับประกันประโยชน์มากขึ้น

7 วันแรก ลองจัดกิจวัตรให้ลงตัว

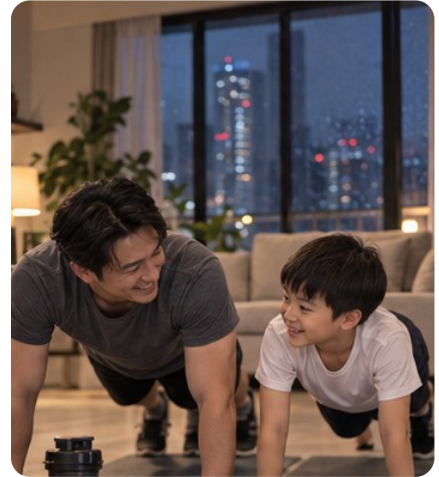
ใช้สัปดาห์แรกเรียนรู้รูปแบบชีวิต ไม่ใช่กำหนดเส้นตายว่าต้องเห็นผล



ออกกำลังกับคนใกล้ตัว



ยืดเหยียดตามความสามารถ



ขยับร่างกายที่บ้าน

วัน	เรื่องที่ต้องทำ	สิ่งที่สังเกต
1	จัดรูปแบบการรับประทานอาหาร ยา และสิ่งที่ใช้อยู่	อะไรต่างจากปกติของเรา?
2	เลือกเพิ่มอาหารจากพืชในมื้อที่ทำได้	กินได้จริงและสบายท้องไหม?
3	จัดจุดวางน้ำและช่วงดื่มตามความเหมาะสม	ลืมดื่มช่วงไหน? มีข้อจำกัดน้ำหรือไม่?
4	เผื่อเวลาเข้าห้องน้ำ ไม่กลั้นเมื่อปวด	ช่วงใดสะดวกและไม่เร่งรีบ?
5	แทรกช่วงเดินหรือขยับตามความสามารถ	ทำต่อได้ในวันงานมากหรือไม่?
6	ทบทวนฉลากอาหารเสริมและเครื่องดื่ม	นับสิ่งที่ผสมและใช้ร่วมกันครบไหม?
7	ดูบันทึกทั้งสัปดาห์ และเลือกกิจวัตรที่จะทำต่อ	อะไรช่วย อะไรบกวน และเรื่องใดต้องปรึกษา?

หากเลือกใช้ Immunex FOS

ใช้ตามฉลากและคำแนะนำเฉพาะตัว บันทึกวันที่เริ่มและอาการที่เปลี่ยน ไม่เริ่มอาหารเสริมหลายชนิดพร้อมกัน และไม่เพิ่มปริมาณเพื่อให้ทันตารางนี้

ถ้าอาการยังรบกวนหรือมีสัญญาณเตือน ให้ขอคำแนะนำก่อนครบ 7 วันได้ ไม่ต้องรอให้จบแบบฝึก

พกกิจวัตรดี ๆ ไปกับวันที่แผนเปลี่ยน

เตรียมเพียงสิ่งจำเป็น เพื่อให้ดูแลตัวเองต่อได้

ทำงาน · ประชุม · เดินทาง

อาหาร น้ำ ห้องน้ำ และของใช้ที่คุ้นเคย

เริ่มจากวางแผนพื้นฐานให้พร้อม
แล้วจัดอาหารเสริมที่เหมาะสมกับตนเองเข้าไปในกิจวัตร



เผื่อเวลาอาหาร น้ำ และห้องน้ำระหว่าง
เดินทาง

- เตรียมน้ำหรือดูว่าจะหาน้ำสะอาดได้ที่ไหน โดยคงข้อจำกัดน้ำตามแผน
- เลือกมือที่มีฝักและโปรตีน ไม่ข้ามมือเพียงเพราะเดินทาง
- ดูตำแหน่งห้องน้ำและให้เวลาตัวเองเมื่อปวดถ่าย
- หากใช้ผลิตภัณฑ์อยู่แล้ว พกของที่ยังปิดสนิทตามจำนวนที่ต้องใช้
- เก็บในที่แห้งตามฉลาก ไม่วางไว้ในรถร้อนหรือจุดที่ชื้น

วันเดินทาง ไม่ต้องเพิ่มจำนวนของ

เปลี่ยนสถานที่ไม่ได้แปลว่าต้องเพิ่มปริมาณผลิตภัณฑ์ หากมีอาการใหม่ให้ดูสาเหตุและอาการร่วม แล้ว
ขอคำแนะนำตามความเหมาะสม

คนที่มีเบาหวานควรเตรียมยาและมีอาหารตามแผนเดิม โดยเฉพาะเมื่อเวลาเดินทางทำให้มีอาหารเลื่อน

บันทึกการขับถ่าย 7 วัน

จดครั้งละไม่กี่คำ เพื่อเห็นแนวโน้มและใช้คุยกับบุคลากรสุขภาพ

ช่วงวันที่: ถึง

สิ่งที่เริ่มปรับ / วันที่เริ่มผลิตภัณฑ์:

วันที่	การถ่าย และลักษณะ	เบ่ง / เจ็บ ลม / อืด	อาหาร น้ำ ยา / ผลิตภัณฑ์

สรุปสิ่งที่อยากคุย

เรื่องที่ดีขึ้นหรือทำได้ต่อเนื่อง:

เรื่องที่ยังรบกวน:

สิ่งที่เปลี่ยนในช่วงนี้:

คำถามที่จะนำไปปรึกษา:

บันทึกเพื่อสังเกตตนเอง ไม่ใช่วินิจฉัยโรค หากมีเลือดออก ปวดท้องต่อเนื่อง อาเจียน หรือผายลมไม่ได้ ให้รับการประเมินโดยไม่รอจบบันทึก

ถามให้ครบ เลือกให้ตรงกับชีวิต

นำฉลากจริงและรายการยาติดไปด้วย จะช่วยให้ได้คำตอบที่เหมาะสมกับตนเอง

1. ปัญหาการขับถ่ายของฉันทมีสัญญาณที่ควรประเมินก่อนหรือไม่?

2. อาหารและกิจกรรมข้อใดควรปรับเป็นอันดับแรก?

3. Immunex FOS เหมาะกับเป้าหมายและสุขภาพของฉันทหรือไม่?

4. ควรจัดเวลาร่วมกับยาและอาหารเสริมเดิมอย่างไร?

5. เครื่องดื่มที่ฉันผสมเข้ากับแผนอาหารและข้อจำกัดน้ำหรือไม่?

6. อาการแบบใดควรหยุดใช้หรือนัดติดตาม?

เลือกโดยเข้าใจข้อมูล ไม่ต้องรีบเพิ่มทุกอย่าง

สิ่งสำคัญคือรู้ว่ากำลังปรับอะไร ใช้อย่างไร และจะติดตามอาการอย่างไร หากยังไม่แน่ใจ ให้ถามก่อนเริ่ม

อ่านข้อมูลผลิตภัณฑ์ได้ที่ www.immunexfos.com

อ่านความรู้เรื่องอาหารและลำไส้ที่ ลำไส้ดี.com

อ่านต่อจากแหล่งอ้างอิง

แยกข้อมูลสุขภาพทั่วไป ข้อมูลสาร และข้อมูลผลิตภัณฑ์ให้ชัดเจน

1. NIDDK · Symptoms & Causes of Constipation

อาการ สัญญาณเตือน สาเหตุ และยาที่เกี่ยวข้อง

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล](#)

2. NIDDK · Treatment for Constipation

อาหาร น้ำ กิจกรรม และกิจวัตรการขับถ่าย

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล](#)

3. Gibson GR และคณะ · ISAPP consensus, 2017

นิยามฟรีไบโอติกและขอบเขตหลักฐาน · DOI: 10.1038/nrgastro.2017.75

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล](#)

4. World Gastroenterology Organisation · Constipation, 2025

แนวทางประเมินและจัดการท้องผูกเรื้อรังในผู้ใหญ่

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล](#)

5. NIDDK · Healthy Living with Diabetes

อาหาร เครื่องดื่ม คาร์โบไฮเดรต และการดูแลร่วมกับยา

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล](#)

6. IMMUNEX FOS · เว็บไซต์ผลิตภัณฑ์

ข้อมูลผลิตภัณฑ์ FOS 8,500 มก. ต่อซอง และคำถามที่พบบ่อย

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล](#)

7. IMMUNEX FOS · ข้อมูลสำหรับบุคลากรสุขภาพ

กลไก ขอบเขตการใช้ และข้อควรระวังตามบริบท

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล](#)

8. ฉลากและภาพสินค้าจริงที่เจ้าของผลิตภัณฑ์ส่งให้

ภาพ DSC04472 / DSC04474 และภาพเทพผลิตภัณฑ์ 3 ภาพ · 22 ก.ย. 2569

9. NIH Office of Dietary Supplements · Selenium

บทบาทของซีลีเนียมและการพิจารณาอาหารเสริมร่วมกัน

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล](#)

ตรวจแหล่งข้อมูลวันที่ 22 กันยายน 2569 · ภาพสินค้าและการเทพผลิตภัณฑ์จากเจ้าของผลิตภัณฑ์ ภาพบุคคลและกิจกรรมสร้างเป็นภาพประกอบ ไม่ใช่ผู้วิจัยหรือคำรับรองผล หน้าความรู้เพิ่มเติม: [ลำไส้ดี.com](#)

ดูแลลำไส้ ให้เข้ากับชีวิตทุกวัน

เริ่มจากอาหาร กิจวัตร และการสังเกตตัวเอง แล้วเลือกตัวช่วยอย่างเข้าใจ



IMMUNEX FOS

ฟรีไบโอติก FOS
8,500 มก. ต่อซอง

พร้อมสังกะสีและซีลีเนียม

ตามฉลาก: วันละ 1 ซอง
ละลายในน้ำ 150 มล.
คนให้ละลายก่อนดื่ม

กินหลากหลาย

ให้มีอาหารเป็นพื้นฐาน

ทำได้

เลือกกิจวัตรที่เข้ากับชีวิต

รู้จักตัวเอง

สังเกตและถามเมื่อไม่แน่ใจ

รายละเอียดสินค้าและช่องทางสอบถาม

www.immunexfos.com

อ่านข้อมูลผลิตภัณฑ์ วิธีใช้ และช่องทางติดต่อที่เว็บไซต์ระบุ

ความรู้เรื่องลำไส้ อาหาร และการขับถ่าย

ลำไส้ดี.com

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค

ผู้มีโรคประจำตัวหรือใช้ยาประจำ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ ยึดคำเตือนและคำแนะนำบนฉลากของผลิตภัณฑ์ที่ได้รับ

คู่มือฉบับผู้ใหญ่ · ไม่ใช้กำหนดขนาดสำหรับเด็กหรือผู้ป่วยที่ต้องดูแลเฉพาะบุคคล