

DINH DƯỠNG CHO TRẺ BÉO PHÌ TRONG DỰ PHÒNG COVID-19

Đào Thị Ngọc Diễm¹

Dinh dưỡng hợp lý để đảm bảo sự tăng trưởng và phát triển bình thường đồng thời tăng cường miễn dịch cho trẻ trong thời gian dịch bệnh Covid-19 còn tiếp diễn trên thế giới. Trẻ em là đối tượng dễ tổn thương, sức đề kháng yếu, cho nên khi bị lây nhiễm Covid-19 thì việc điều trị gặp nhiều khó khăn hơn, nhất là trẻ suy dinh dưỡng, béo phì.

Hiện nay ở nước ta tỷ lệ suy dinh dưỡng đã giảm nhiều nhưng tỉ lệ béo phì ở trẻ em có xu hướng gia tăng. Do vậy dự phòng béo phì cho trẻ em trong dịch bệnh Covid-19 là rất đáng quan tâm. Béo phì là tình trạng cơ thể tích lũy mỡ quá mức và bất thường có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Nguyên nhân béo phì ở trẻ em chủ yếu là do khẩu phần ăn dư thừa năng lượng và ít hoạt động thể lực. Nguyên nhân béo phì ở trẻ em còn do rối loạn nội tiết nhưng chiếm tỉ lệ thấp.

1. Ảnh hưởng của béo phì đến sức khỏe trẻ em và kéo dài đến tuổi trưởng thành

+ Béo phì ở trẻ em là do tăng sản các tế bào mỡ, khác với người lớn là do các tế bào mỡ to bất thường nên khó điều trị, dễ chuyển thành béo phì người lớn.

+ Dậy thì sớm nhưng cũng ngừng tăng trưởng sớm. Chiều cao trước tuổi dậy thì thường cao hơn so với tuổi nhưng khi trưởng thành thì chiều cao có xu hướng thấp hơn so với tuổi.

+ Trẻ béo phì dễ sớm mắc các bệnh mãn

tính và kéo dài sau này như tim mạch, huyết áp, đái tháo đường, ung thư, rối loạn lipid máu...

2. Đánh giá thừa cân béo phì trẻ em

a/ Chỉ tiêu nhân trắc theo chuẩn tăng trưởng của WHO (2006)

+ **Trẻ dưới 5 tuổi:** Dựa vào chỉ số Z-Scores cân nặng theo chiều cao và giới

- Thừa cân: +2SD
- Béo phì: +3SD

+ **Trẻ 5-19t:** Dựa vào chỉ số Z-Scores BMI theo tuổi và giới

- Thừa cân: +1SD
- Béo phì: +2SD

b/ Đặc điểm của trẻ BP

+ Trẻ háu ăn, ăn nhanh, ăn vặt, lúc nào cũng có cảm giác thèm ăn, thích ăn đồ ngọt, thức ăn có nhiều mỡ.

+ Béo phì ở trẻ em là béo toàn thân do tích tụ nhiều mỡ ở vùng ngực, bụng, mông.

+ Trẻ thường hay mệt mỏi, khó thở khi gắng sức, đau âm ỉ các chi, ngừng thở khi ngủ.

+ Về tâm lý, trẻ dễ mặc cảm, tự ti, xấu hổ, hay bị bạn bè trêu chọc, trẻ khó hoà nhập cộng đồng và giảm kết quả học tập.

3. Xử trí béo phì ở trẻ em

Nguyên tắc chung là điều chỉnh chế độ ăn và tăng cường hoạt động thể lực để giảm tốc độ tăng cân quá mức nhưng vẫn đảm bảo cho trẻ tăng trưởng và phát triển bình thường theo lứa tuổi.

¹PGS.BS. Hội Dinh dưỡng Việt Nam

Ngày gửi bài: 1/4/2020

Ngày phản biện đánh giá: 15/4/2020

Ngày đăng bài: 29/4/2020

a/ Điều chỉnh chế độ ăn

+ Giảm bớt chất béo, chất bột đường, bột gạo thay bằng ngô khoai.

+ Hạn chế thực phẩm nhiều muối và thức ăn chế biến sẵn (xúc xích, lạp sườn...).

+ Giảm đồ ngọt, đường, bánh kẹo, nước ngọt.

+ Dùng sữa tách béo, sữa không đường, sữa chua, sữa đậu nành.

+ Tăng cường rau xanh, rau củ, trái cây để cung cấp chất xơ.

+ Chế biến thức ăn dưới dạng hấp luộc, giảm chiên, rán, xào.

+ Điều chỉnh hợp lý khoảng cách giữa các bữa ăn, không để trẻ quá đói.

+ Không ăn tối trước khi đi ngủ.

+ Đảm bảo nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng quốc gia (2016) để trẻ tiếp tục tăng trưởng và phát triển. Không nên hạn chế ăn uống quá mức gây thiếu hụt dinh dưỡng làm cho hệ miễn dịch suy giảm.

+ Trẻ bú mẹ và ăn bổ sung theo khuyến nghị của WHO.

b/Tăng cường hoạt động thể lực

+ Hoạt động thể lực, thể dục thể thao: đi bộ, xe đạp, nhảy dây, bơi lội, đá bóng, đánh cầu lông...

+ Giảm hoạt động tĩnh lại, giảm thời gian xem vô tuyến, chơi điện tử...

4. Dự phòng béo phì cho trẻ em

Béo phì trẻ em có thể phòng tránh được bằng dinh dưỡng hợp lý kết hợp hoạt động thể lực.

a/ Dinh dưỡng

+ Chăm sóc trẻ từ trong bào thai:

Dinh dưỡng của bà mẹ trong thời gian mang thai có ảnh hưởng nhiều đến sự

phát triển thai nhi và ảnh hưởng đến hết cuộc đời của trẻ. Vì vậy chế độ ăn của bà mẹ cần đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng tăng dần theo các thai kỳ để phòng tránh thiếu hoặc thừa dinh dưỡng ở trẻ sơ sinh. Bổ sung vi chất dinh dưỡng nhất là sắt, acid folic, canxi, magie, vitamin D... để mẹ không bị thiếu máu, thiếu canxi và để phòng dị tật ống thần kinh, còi xương sớm ở trẻ sơ sinh.

+ Nuôi con bằng sữa mẹ

Trẻ bú mẹ giảm được nguy cơ béo phì và đáp ứng miễn dịch tốt. Vì vậy cần cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau đẻ, bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu, bú kéo dài đến 2 năm.

+ Ăn bổ sung hợp lí

• Ăn đúng thời điểm từ 6 tháng tuổi (180 ngày) đủ nhu cầu dinh dưỡng và tiến dần đến chế độ ăn của trẻ lớn.

• Ăn đủ ít nhất có 4 nhóm thực phẩm (đạm động vật, đậu đỗ + dầu mỡ + ngũ cốc và khoai củ + rau củ quả).

• Khẩu phần năng lượng cân đối giữa các chất đạm béo, bột đường, đủ vitamin và khoáng chất.

• Ăn đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm.

• Khuyến khích trẻ em ăn rau, trái cây.

b/Hoạt động thể lực

+ Duy trì hoạt động thể lực với các loại hình và mức độ phù hợp theo lứa tuổi.

+ Sinh hoạt điều độ. Ăn ngủ đúng giờ, tránh thức khuya, thời gian xem vô tuyến, chơi điện tử không quá 2 giờ/ngày. Trẻ nhỏ dưới 2 tuổi không nên xem vô tuyến.

Để phát hiện sớm trẻ bị béo phì cần theo dõi sự tăng trưởng của trẻ qua chỉ số cân nặng và chiều cao để xử trí kịp thời ngay khi trẻ bị thừa cân.