

Bài viết tuyên truyền

THỪA CÂN VÀ BÉO PHÌ Ở TRẺ EM

Theo Viện Dinh Dưỡng Quốc gia, tình trạng thừa cân và béo phì ở trẻ em Việt Nam đang tăng nhanh, nhất là ở các đô thị.

Thế nhưng, đa số phụ huynh hoàn toàn không nhận biết là con mình bị thừa cân béo phì mà vẫn cho là trẻ đang bình thường? Hay thậm chí ở một nghiên cứu khác có 30% bà mẹ có con béo phì vẫn muốn con tăng cân thêm bởi “sợ con ốm, mọi người sẽ chê cười”.

Đây thực sự là một hồi chuông đáng báo động, cho thấy ý thức dự phòng và điều trị bệnh thừa cân béo phì ở trẻ em Việt Nam hiện nay vẫn chưa được phụ huynh quan tâm đúng mức.



Chúng ta cần biết, béo phì ở trẻ em trước tiên là làm cho trẻ nặng nề nên thường phản xạ kém, dễ bị tai nạn. Do tăng cân quá nhanh, trẻ sẽ dễ bị rạn da, biến dạng xương chân, khó thở hay có những cơn ngưng thở lúc ngủ làm giảm chất lượng giấc ngủ.

Trẻ béo phì thường dậy thì sớm nên sẽ làm kìm hãm sự tăng trưởng chiều cao của trẻ khi trưởng thành. Và béo phì ở trẻ em, cũng sẽ làm cho trẻ gia tăng nguy cơ bị mắc các bệnh như gan nhiễm mỡ, cao huyết áp, đái tháo đường type 2... gây ra nhiều hậu quả nguy hại về mặt sức khỏe, làm giảm chất lượng cuộc sống và giảm tuổi thọ nếu không được điều trị kịp thời.



Chúng ta cũng biết, nguyên nhân chủ yếu của thừa cân, béo phì là do năng lượng từ ăn uống đưa vào quá nhiều (dùng thường xuyên thức ăn nhanh, thịt mỡ, đồ chiên rán quay, bánh kẹo, kem, chè, nước ngọt...) trong khi năng lượng tiêu hao ra quá ít (ít vận động, thích ngồi một chỗ chơi game, xem tivi, học thêm quá nhiều không có thời gian chơi thể thao...).

Theo BS. Trần Thị Hồng Loan chuyên gia dinh dưỡng Cấp cao, giải pháp quan trọng để phòng chống tình trạng thừa cân béo phì ở trẻ em rất cần các bậc cha mẹ phải thay đổi tư duy, phải có sự hiểu biết trong việc chọn lựa các thực phẩm lành mạnh cho con (nên ăn giảm đường, giảm béo, nhiều rau củ quả, hạn chế thức ăn nhanh, chọn sữa phù hợp...), thường xuyên tạo điều kiện cho trẻ vận động, chơi thể thao ít nhất 60 phút mỗi ngày, theo dõi cân nặng và chiều cao của trẻ mỗi tháng hay mỗi quý để kiểm soát việc tăng cân, tăng chiều cao sao cho phù hợp với các giai đoạn phát triển của con.

Chú ý, không áp dụng chế độ ăn kiêng quá mức hoặc uống thuốc để giảm cân, mà phải có chế độ dinh dưỡng hợp lý, không nên cắt bỏ sữa của trẻ béo phì mà cần đổi loại sữa phù hợp vì sữa vẫn là thực phẩm rất cần thiết cho sự phát triển của trẻ. Nên chọn các loại sữa năng lượng thấp, sữa không đường, tách béo, sữa dành cho trẻ thừa cân béo phì, khoảng 400ml – 500ml mỗi ngày theo nhu cầu khuyến nghị của tuổi.

NGUYÊN NHÂN CỦA THỪA CÂN, BÉO PHÌ

Các thức ăn giàu chất béo, đường ngọt thường ngon miệng nên người ta ăn quá thừa mà không biết. Khi kinh tế tăng thường kéo theo lipid trong khẩu phần tăng, thường do lượng mỡ động vật tăng và đường ngọt cũng tăng.

Cùng với yếu tố ăn uống, sự gia tăng tỷ lệ béo phì đi song song với sự giảm hoạt động thể lực trong một lối sống tĩnh tại hơn, thời gian dành cho xem

tivi, chơi game, đọc truyện, sử dụng máy vi tính, nói chuyện qua điện thoại và ăn uống nhiều hơn.

Những trẻ béo thường hay có cha mẹ béo, tuy vậy nhìn trên đa số cộng đồng yếu tố này không lớn.

Ngủ ít cũng được xem như là một nguy cơ cao ở trẻ thừa cân dưới 5 tuổi.

Có mối quan hệ giữa suy dinh dưỡng trước đó với thừa dinh dưỡng về sau và đó là sự kết hợp đặc biệt nguy hiểm.

Hai giải pháp then chốt trong cộng đồng với mục tiêu ngăn ngừa sự gia tăng của thừa cân béo phì bao gồm:

- Nâng cao hoạt động thể lực.
- Cải thiện chất lượng khẩu phần ăn dựa trên các thực phẩm sẵn có ở địa phương.

Đối với trẻ em, dự phòng thừa cân béo phì cần tập trung vào:

- Khuyến khích lối sống tích cực.
- Hạn chế xem ti vi.
- Khuyến khích khẩu phần nhiều rau và trái cây.
- Hạn chế khẩu phần gồm các thực phẩm giàu năng lượng, nghèo vi chất dinh dưỡng (như các đồ ăn vặt đóng gói).
- Hạn chế khẩu phần đồ uống có đường.

NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG CHO TRẺ THỪA CÂN, BÉO PHÌ

Trẻ thừa cân béo phì đã hình thành thói quen ăn uống từ trước, thường có xu hướng thích thức ăn ngọt ,béo, uống sữa giàu béo..., ăn khẩu phần lớn. Những thức ăn giúp hạn chế tăng cân trẻ ít thích vì không thấy ngon, trẻ bị đói khi giảm khẩu phần... Do đó, cần có thời gian và sự cố gắng của cả gia đình, không nên quá nôn nóng thay đổi khẩu phần quá nhanh trẻ không thích nghi được, dễ chống đối, không thể thực hiện có hiệu quả được.

Trẻ thừa cân béo phì là do cung cấp năng lượng nhiều hơn nhu cầu trong một thời gian dài, để khắc phục, người nuôi trẻ cần chú ý các nguyên tắc quan trọng sau:

1. Giảm các thực phẩm có năng lượng rỗng, là những thực phẩm chủ yếu cung cấp năng lượng nhưng nghèo dinh dưỡng, hạn chế tối đa nước ngọt, bánh kẹo ngọt, thức ăn chế biến sẵn như gà rán, xúc xích,... các loại da, phủ tạng động vật, bột tinh chế...

2. Tăng các thức ăn có nhiều chất xơ, vitamin, chất khoáng và ít năng lượng như rau, trái cây ít ngọt, rau củ được chế biến dưới dạng hấp luộc...

3. Đảm bảo đủ khẩu phần đạm thiết yếu bằng cách chọn các loại thịt nạc, cá nạc, ưu tiên thịt gà, cá, đậu đỗ,...giúp trẻ phát triển thể chất để hoàn thiện cơ thể.

4. Đảm bảo trẻ uống đủ sữa theo độ tuổi, chọn lựa loại sữa phù hợp với trẻ, không nên cho trẻ uống sữa thông thường giàu béo, giàu ngọt, mà nên chọn sữa dành riêng cho trẻ thừa cân béo phì, ít béo, thấp năng lượng, giàu đạm và các khoáng chất vi lượng.

5. Cho trẻ ăn đủ bữa, ngày 3 bữa chính và 1-2 bữa phụ, không bỏ bữa sáng, không ăn quá no trong một bữa, không ăn sau 8 giờ tối.

Và đừng quên cho trẻ vận động và ngủ đủ giấc vì:

- Vận động giúp tiêu hao năng lượng, giảm lượng mỡ thừa, giúp trẻ phát triển chiều cao tối ưu. Dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường vận động có thể giúp giải quyết hiệu quả tình trạng thừa cân béo phì ở trẻ. Hãy tập cho trẻ thói quen năng vận động, hạn chế các hoạt động tĩnh tại như xem tivi, chơi game...

So với điều trị bằng chế độ ăn, tăng cường hoạt động thể lực tỏ ra có hiệu quả hơn, giúp trẻ phát triển chiều cao và duy trì sức khoẻ tốt. Các biện pháp giúp trẻ tăng cường vận động:

- Tạo niềm thích thú của trẻ đối với các hoạt động lực phù hợp lứa tuổi. Các bậc cha mẹ cần quan tâm ủng hộ và tạo mọi điều kiện giúp trẻ năng động.

- Nên hướng dẫn trẻ làm các công việc ở nhà: lau dọn nhà cửa, xách nước tưới cây, bưng bê đồ đạc...

- Hạn chế ngồi xem tivi, video, trò chơi điện tử... Không nên bắt trẻ học quá nhiều, nên tạo điều kiện để trẻ được vui đùa chạy nhảy sau những giờ học căng thẳng.

Bên cạnh đó, chú ý cho trẻ ngủ đủ giấc, ngủ sớm trước 10 giờ đêm, khi trẻ ngủ sâu cơ thể sẽ tăng tiết các hormon tăng trưởng, giúp trẻ dài ra trong lúc ngủ, đồng thời, việc ngủ đủ giấc còn ức chế sản sinh một số chất có tác dụng kích thích sự thèm ăn ở trẻ./.

Người viết

GIÁM ĐỐC

Trương Thị Mỹ Duyên

Nguyễn Thị Văn Văn

Nơi nhận:

- Trung tâm VH TT huyện LT;
- Đài truyền thông huyện (hỗ trợ tuyên truyền);
- TYT các xã, thị trấn;
- LưuCSSKSS.

