

Đ c chăm sóc t t v dinh d ng là nhu c u t i quan tr ng đ tr phát tri n nh ng ch a đ , vì th c t , m t s tr do ch c năng tiêu hóa ch a hoàn ch nh đ n đ n l ng th c ăn đ a vào ch h p thu đ c m t ph n nh . Các b c cha m c n h t s c l u tâm v n đ này.

T l tr r i l n tiêu hóa r t hay g p tr d i 5 tu i nh tiêu ch y, táo bón, đi ngoài phân s ng, đ c bi t nhóm tu i nhũ nhi (t 1 tháng đ n 1 năm). Chúng ta đ i u bi t r ng suy dinh d ng là h u qu c a s nghèo đói và thi u hi u bi t v dinh d ng. Câu h i đ t ra là t i sao nh ng thành ph l n, đ i u ki n kinh t đã t t lên r t nhi u mà t l tr suy dinh d ng v n còn t ng đ i cao. Qua các b nh nhân đ n khám t i Khoa Khám t v n tr em - Vi n Dinh d ng Qu c gia cho th y nguyên nhân ch y u không ph i do đ i u ki n kinh t mà do các bé đ c nuôi d ng ch a th t đúng cách, do đó, bé không nh n đ c ch đ ăn cung c p đ nhu c u theo l a tu i cũng nh nh ng th c ăn đ h p thu theo l a tu i, ho c trên nh ng tr bi ng ăn không đ c cho ăn tăng c ng cũng khi n tr nhanh chóng đ n đ n suy dinh d ng. Nh ng th c t lâm sàng cũng cho th y r ng có nh ng tr ch u ăn và đ c cho ăn đúng cách nh ng v n không lên cân t t. T i sao v y? Đó là do m t s tr nh , ch c năng tiêu hóa ch a th t hoàn ch nh đ n đ n th c ăn đ a vào ch đ c h p thu m t ph n nh .



Cơ chế dinh dưỡng cho trẻ nhỏ tăng trưởng tốt

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 26 Tháng 3 2013 10:54 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:10

Quan tâm chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ phát triển.

Vậy làm thế nào để tăng cường khả năng hấp thu cho bé?

Trước hết, phải đảm bảo cho bé ăn đủ nhu cầu năng lượng theo lứa tuổi (trẻ em 3 tháng đến dưới 6 tháng tuổi, nhu cầu năng lượng là 620kcal/ngày; trẻ em 6-12 tháng, nhu cầu là 820kcal/ngày; trẻ 1 - 3 tuổi là 1.300kcal/ngày; trẻ 4-6 tuổi là 1.600 kcal/ngày - Theo 10 nguyên tắc dinh dưỡng hợp lý của Viện Dinh dưỡng) cân đối về đạm, chất béo, chất bột đường cũng như các vitamin (vitamin nhóm B, C, A), khoáng chất quan trọng (Ca, Fe) và đúng loại thức ăn phù hợp theo lứa tuổi của bé: dưới 6 tháng nên bú sữa mẹ, sau 6 tháng bắt đầu ăn thêm bột, trên 12 tháng ăn cháo và trên 24 tháng mẹ nên bắt đầu tập ăn cơm cho trẻ. Đặc biệt, mẹ đừng có thói quen thích ăn bột, cháo lâu hạn thì vẫn nên duy trì cho bé hình thức ăn đó, không cần quá nôn nóng cho trẻ ăn đồ cứng sớm, vì điều quan trọng là thành phần bữa ăn và lượng ăn của trẻ chứ không phải hình thức bữa ăn là bột hay cháo, cơm, không nên uống thuốc, uống nước đang bị suy dinh dưỡng, cần phải có chế độ dinh dưỡng thì chế độ ăn xây dựng, như càng dễ tiêu hóa, hấp thu.

Ngoài những yếu tố sai lầm trong cách cho trẻ ăn uống, một lý do khác khiến trẻ hay gặp rối loạn tiêu hóa là vì thói quen trẻ dưới 5 tuổi có nhu cầu sinh lý phát triển rất cao nhưng các bộ máy cơ thể, chức năng sinh lý vẫn chưa hoàn thiện tốt, đặc biệt, trẻ dễ bị tiêu chảy vào thời kỳ bắt đầu ăn dặm nếu không thích hợp đúng các chu trình bảo đảm về sinh thực phẩm.

Do vậy, để tránh trẻ nhỏ (đặc biệt những trẻ thực phẩm có rối loạn tiêu hóa, tăng cân chậm, hấp thu kém) thì việc điều chỉnh chế độ sinh dưỡng tiêu hóa, bổ sung một số loại vitamin và khoáng chất quan trọng là cần thiết.

Các thực phẩm cung cấp nhiều chất xơ (các loại rau, củ) cũng có hiệu quả tốt để cải thiện chế độ kích thích một cách chậm rãi sự phát triển và sự hoạt động của ruột hay một số ít các vị khuẩn để đi tràng và do vậy, cần thiết nên được sử dụng một cách rõ rệt.

Những nghiên cứu đã cho thấy, đặc biệt trẻ tuổi ăn dặm, sự kết hợp giữa việc bổ sung các thức ăn có chất xơ như rau, củ giúp tăng khả năng tiêu hóa của những vị khuẩn có ích sẽ giúp

Cải thiện hợp thu đũa tre nhằm tăng cường sức khỏe

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 26 Tháng 3 2013 10:54 - Lần cập nhật cuối: Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:10

phần trên của ống tiêu hóa dễ dàng ruột, nhũ vảy làm tăng hiệu quả của chúng ở ruột già. Do vậy, cùng với bổ sung các vi khuẩn đường ruột có ích, việc ăn rau củ hàng ngày trong khẩu phần của trẻ tuổi bắt đầu ăn dặm với hàm lượng cân đối theo lứa tuổi là rất cần thiết.

TS. Phan Bích Nga (Viện Dinh dưỡng)

Theo SKDS