



CHỨNG BIẾNG ĂN Ở TRẺ EM



Biếng ăn bản thân nó không hẳn là một bệnh mà thường là biểu hiện của nhiều nguyên nhân khác nhau, có thể do bệnh lý hay tâm lý. Nhưng lại rất nghiêm trọng và dễ gây ra một vòng xoắn: biếng ăn, ăn ít gây ra thiếu nhiều vi chất dinh dưỡng quan trọng như đạm, dầu mỡ, vitamin, các yếu tố vi lượng,.. thiếu các chất này càng làm cho trẻ biếng ăn hơn, suy dinh dưỡng nặng hơn. Trẻ suy dinh dưỡng lại dễ mắc các bệnh nhiễm trùng và bé lại càng biếng ăn hơn sau các đợt bệnh đó.

BIỂU HIỆN BIẾNG ĂN

Thuật ngữ "biếng ăn" (kén ăn/kén ăn) dùng để chỉ những đứa trẻ từ chối số loại thực phẩm hoặc các nhóm thực phẩm mà cha mẹ nghĩ là thích hợp hoặc cần thiết cho sự phát triển của trẻ.

- Khi trẻ không chịu ăn đủ số lượng thức ăn cần thiết do sự mất ngon miệng.
- Thời gian ăn thường kéo dài hơn bình thường (quá 30 phút, có thể đến 1-2 tiếng/bữa ăn).
- Trẻ thường chỉ ăn một số ít loại thức ăn (khẩu vị ăn hạn chế).



1. Bệnh lý

- Tại chỗ: viêm loét tại niêm mạc lưỡi, miệng, họng.
- Toàn thân: tình trạng nhiễm trùng (dẫn tới ức chế các enzym tiêu hoá) hay gặp trong viêm đường hô hấp, viêm tai giữa, suy dinh dưỡng, thiếu máu, còi xương cấp.

2. Sai lầm trong thực hành chế độ ăn



- Do tâm lý trong những trường hợp không khí ăn quá căng thẳng, bị ép ăn quá thô bạo.
- Do chế độ ăn không đa dạng gây thiếu các enzym tiêu hoá (trong trường hợp thiếu các vitamin hay các yếu tố vi lượng cấu thành các enzym) hay gặp là thiếu vitamin B1, sắt, kẽm...
- Do sắp xếp thời gian các bữa ăn chưa hợp lý.
- Do cách nấu ăn/phối hợp các thực phẩm chưa khéo dẫn đến khẩu vị nhàm chán hoặc món ăn không ngon.

CHẨN ĐOÁN BIẾNG ĂN

1. Chẩn đoán rối loạn nuôi ăn theo Hội Tâm lý Hoa Kỳ

Cẩm nang thống kê và chẩn đoán các rối loạn tâm thần (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fourth edition, DSM-IV) đưa ra 4 tiêu chuẩn chẩn đoán rối loạn nuôi ăn ở trẻ nữ nhi và trẻ nhỏ bao gồm:

- Rối loạn nuôi ăn biểu hiện bởi việc không thể cho ăn đủ kéo dài gây không tăng cân hoặc sụt cân qua thời gian ít nhất 1 tháng.
- Rối loạn này không do bệnh lý dạ dày - ruột hay các bệnh lý khác đi kèm, ví dụ trào ngược dạ dày thực quản).
- Rối loạn nuôi ăn không tính đến rối loạn tâm thần khác (ví dụ: rối loạn nhai lại) hoặc do thiếu sự sẵn có của thực phẩm.
- Khởi phát trước 6 tuổi.

2. Dấu hiệu nhận biết sớm trẻ biếng ăn và kén ăn theo tài liệu của Bộ Y tế Việt Nam

- Trẻ không chịu ăn hết khẩu phần hoặc bữa ăn bị kéo dài (hơn 1 giờ).
- Trẻ bú ít, ăn ít hơn bình thường.
- Trẻ ngậm thức ăn trong miệng lâu, không chịu nuốt.
- Trẻ không ăn một số loại thức ăn như thịt, cá, trứng, sữa, rau, quả.
- Trẻ từ chối không chịu ăn, chạy trốn khi thấy thức ăn.
- Trẻ nhìn thấy thức ăn là có phản ứng buồn nôn.

Cách xử trí khi trẻ biếng ăn

1. Trẻ nhỏ còn bú mẹ

Cho trẻ bú nhiều lần hơn nếu thời gian mỗi lần bú ít hơn bình thường.

Nếu trẻ không ngậm bú được, người mẹ cần vắt sữa vào cốc rồi dùng thìa cho trẻ uống.



2. Trẻ lớn hơn, ăn bổ sung



- Nên cho ăn các loại thức ăn mềm đa dạng, dễ tiêu hoá và chia thành bữa nhỏ.

- Cần thay đổi thức ăn và cho trẻ ăn những loại thức ăn trẻ tỏ ra thích hơn để khuyến khích trẻ ăn được nhiều, kích thích sự thèm ăn.

- Cần chú trọng bồi dưỡng bằng các loại thức ăn giàu dinh dưỡng giúp trẻ nhanh bắt kịp tăng trưởng.

+ Các loại thực phẩm giàu chất đạm: sữa mẹ, sữa bò, sữa đậu tương, trứng, thịt, cá.

+ Các loại thực phẩm cung cấp chất béo.

- Nên cho trẻ ăn cả dầu thực vật và mỡ động vật, đặc biệt là mỡ gà vì có chứa tới 18% acid béo chưa no rất tốt cho sự hấp thu của trẻ, bên cạnh đó còn có chứa những acid béo no cần cho chuyển hóa của trẻ. Ngoài ra cần chú ý cho trẻ uống nhiều nước, nước hoa quả tươi và ăn thêm hoa quả để cung cấp đủ các vitamin và yếu tố vi lượng cho trẻ.

3. Điều trị bằng thuốc

- Tuỳ theo triệu chứng bệnh mà có thể sử dụng thuốc theo điều trị của bác sĩ.

- Trong những trường hợp không có nguyên nhân tổn thương bệnh lý có thể bổ sung thêm các men tiêu hoá enzym và vitamin, chất khoáng có vai trò kích thích tiêu hoá, khẩu vị theo hướng dẫn của thầy thuốc.

Những sai lầm các bà mẹ hay mắc phải trong chế độ ăn của trẻ biếng ăn

1. Không tăng cường số bữa ăn cho trẻ mặc dù mỗi bữa trẻ chỉ ăn rất ít hoặc bỏ ăn. Thức ăn thường được nấu lỏng hơn bình thường (cho ít chất đạm, dầu mỡ hơn bình thường) khiến cho trẻ đó ăn ít hơn về lượng lại đồng thời giảm cả về chất.

2. Không cho hoặc cho quá ít dầu mỡ vào bát bột, cháo của trẻ gây thiếu năng lượng khẩu phần cho trẻ.

3. Không cho trẻ ăn cá, tôm, cua vì sợ trẻ tiêu chảy, hoặc khi trẻ có nhiễm khuẩn, ho hay tiêu chảy: chỉ trong những trường hợp cá tôm cua là nguyên nhân gây tiêu chảy như một biểu hiện của bệnh dị ứng ở một số cơ địa dị ứng đồ tanh (tỷ lệ rất thấp).

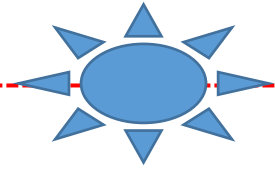
4. Cho trẻ ăn các thực phẩm không nên dùng là: những thực phẩm nguyên hạt, khó tiêu (như ngô..) thấp năng lượng mà chiếm dung lượng lớn như miến, khoai...

Nhu cầu sữa của trẻ mỗi ngày



- Trẻ sơ sinh: 60 - 80 ml/bữa x 7- 8 bữa/ngày
- Trẻ 2- 3 tháng: 80 - 100 ml/bữa x 6 - 7 bữa/ngày
- Trẻ 3-5 tháng: 120 - 150 ml/bữa x 5 - 6 bữa/ngày
- Trẻ 5 -6 tháng: 150 - 180 ml/bữa x 4- 5 bữa/ngày
- Trẻ 7-12 tháng: 180 - 200 ml/bữa x 3 bữa/ngày +
ăn bột hoặc cháo xay
- Trẻ 12 - 24 tháng: 500 ml/ngày + cháo
- Trẻ > 24 tháng: 500 ml/ngày + cháo, cơm

Tăng cường lượng sữa cho trẻ biếng ăn



- Trẻ trên 6 tháng tuổi có thể thay thế một phần sữa bổ sung bằng sữa chua nếu trẻ thích vị sữa chua ngày từ 1 - 2 cốc (không ăn lúc đói). Trẻ < 6 tháng: sữa chua nên làm từ sữa bột công thức đang nuôi trẻ.
- Hoặc có thể trộn thêm sữa bột vào bột cháo trứng/thịt của trẻ với tỷ lệ thấp (1 - 2 thìa sữa bột/ 200 ml dung dịch bột/cháo trứng, thịt).
- Những trẻ > 6 tháng biếng ăn sữa cần tăng cường thêm những chế phẩm của sữa như pho mát mềm rất giàu canxi và năng lượng.

BS.CKI. Ngô Thanh Thúy - Trưởng Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện ĐK Bạc Liêu