



DINH DƯỠNG TRONG BỆNH BÉO PHÌ Ở TRẺ EM

1. ĐỊNH NGHĨA BÉO PHÌ Ở TRẺ EM

Béo phì là tình trạng tích tụ mỡ thừa một cách bất thường hoặc quá mức trong cơ thể, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe. Ở trẻ em, Bộ Y tế định nghĩa béo phì dựa trên chỉ số BMI theo tuổi (BMI-for-age) so với biểu đồ tăng trưởng WHO, cụ thể:

- Thừa cân: BMI nằm trong bách phân vị P85 đến < P95.
- Béo phì: BMI nằm $\geq$ bách phân vị P95
- Béo phì nặng (độ II): BMI $\geq$ bách phân vị P99.



2. TRIỆU CHỨNG BÉO PHÌ Ở TRẺ

- Trẻ tăng cân nhanh, cân nặng vượt chuẩn theo tuổi.
- BMI $\geq$ P95 theo biểu đồ tăng trưởng.
- Mỡ tập trung vùng bụng, đùi, ngực.
- Vòng bụng/vòng eo lớn hơn bình thường.
- Khó vận động, nhanh mệt khi chơi.
- Có thể xuất hiện dày sạm da vùng gáy, nách (dấu hiệu kháng insulin).

3. BIẾN CHỨNG CỦA BÉO PHÌ Ở TRẺ

3.1. Biến chứng chuyển hóa

- Rối loạn mỡ máu
- Gan nhiễm mỡ không do rượu
- Kháng insulin, tiền đái tháo đường
- Đái tháo đường type 2



3.2. *Biến chứng tim mạch*

- Tăng huyết áp
- Nguy cơ bệnh tim mạch sớm

3.3. *Biến chứng cơ – xương – khớp*

- Cong vẹo cột sống
- Bàn chân **bẹt**
- Đau khớp do tải trọng cơ thể lớn

3.4. *Biến chứng hô hấp*

- Ngưng thở khi ngủ
- Ngáy nhiều

3.5. *Biến chứng tâm lý*

- Tự ti, mặc cảm
- Ngại giao tiếp, dễ bị bắt nạt
- Tăng nguy cơ trầm cảm

4. *DINH DƯỠNG CHO TRẺ BÉO PHÌ*

4.1. *Nguyên tắc chung*

- Giảm năng lượng khẩu phần 10 -20% so với nhu cầu.
- Không áp dụng chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt.
- Tăng thực phẩm giàu xơ, giảm đường và chất béo bão hòa.
- Đảm bảo đủ đạm cho trẻ phát triển chiều cao.
- Chia nhỏ 4–5 bữa/ngày, hạn chế ăn vặt.
- Không ăn sau 20 giờ.



Thực phẩm không nên ăn

- Sữa, sữa đặc
- Bánh kẹo, snack, khoai chiên
- Đồ ăn nhanh, đồ chiên rán
- Thịt mỡ, nội tạng, xúc xích



Thực phẩm nên ăn

- Rau xanh 300–500 g/ngày
- Trái cây ít đường: Táo, bưởi, ổi, cam
- Tinh bột nguyên cám: Gạo lứt, yến mạch, khoai lang

5. CÁCH PHÒNG NGỪA BÉO PHÌ Ở TRẺ

5.1. Dinh dưỡng phòng ngừa

- Cho trẻ ăn đầy đủ bữa sáng.
- Tăng rau, trái cây mỗi ngày.
- Không cho trẻ uống nước ngọt.
- Hạn chế đồ ăn nhanh, đồ chiên rán.
- Không dùng đồ ngọt làm phần thưởng.



5.2. Tăng hoạt động thể lực

- Trẻ từ 5–17 tuổi cần ≥ 60 phút hoạt động thể lực/ngày.
- Giảm thời gian xem TV/điện thoại < 2 giờ/ngày.



5.3. Thói quen sinh hoạt

- Ngủ đủ giấc theo độ tuổi.
- Cả gia đình cùng ăn uống lành mạnh.
- Tập thói quen uống nước lọc thay nước ngọt.

5.4. Theo dõi tăng trưởng

- Cân – đo trẻ 1–3 tháng/lần.
- Theo dõi BMI theo biểu đồ chuẩn WHO.

NGUỒN:

1. *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị thừa cân – béo phì ở trẻ em Dinh dưỡng hợp lý cho trẻ em Việt Nam – Viện Dinh dưỡng Quốc gia*
<https://viendinhduong.vn>

2. *Biểu đồ tăng trưởng WHO (Bộ Y tế sử dụng)*

<https://viendinhduong.vn/Article/bieu-do-tang-truong-who>

ĐD. Phạm Kim Hoàng - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện đa khoa Bạc Liêu