

TRẺ MẮC SỎI CẦN ĐƯỢC BỔ SUNG VITAMIN A

Khi trẻ bị sỏi, cần cho trẻ ăn tăng rau, quả có màu vàng, đỏ (như cà rốt, cà chua, bí đỏ, cam, xoài, đu đủ, dưa hấu...) và các loại rau có lá xanh sẫm (rau muống, rau ngót...).

Bệnh sỏi tiến triển nặng ở trẻ nhỏ có tình trạng dinh dưỡng kém, đặc biệt là thiếu vitamin A, suy dinh dưỡng hoặc trẻ có hệ thống miễn dịch suy giảm và do sức đề kháng của cơ thể suy giảm nên bệnh nhân dễ bị biến chứng.

Trẻ bị sỏi thường chán ăn, bỏ ăn do bị viêm loét ở miệng. Tình trạng nhiễm trùng, nôn và tiêu chảy không chỉ làm tăng nhu cầu một số chất dinh dưỡng mà còn tăng đào thải và giảm hấp thu chất dinh dưỡng. Đặc biệt, bệnh làm tăng nhu cầu vitamin A của cơ thể, dẫn đến thiếu vitamin A, kể cả ở những trẻ trước đó được nuôi dưỡng tốt và không thiếu vitamin này. Vì thế, bắt buộc tất cả trẻ mắc sỏi cần được uống ngay vitamin này. Bổ sung vitamin A đã được một số nghiên cứu chứng minh làm giảm 50% trường hợp tử vong do bệnh sỏi.

Cụ thể:

- Trẻ dưới 6 tháng: Uống 50.000 đơn vị/ngày x 2 ngày liên tiếp.
- Trẻ 6-12 tháng: Uống 100.000 đơn vị/ngày x 2 ngày liên tiếp.
- Trẻ trên 12 tháng và người lớn (trừ phụ nữ đang mang thai): Uống 200.000 đơn vị/ngày x 2 ngày liên tiếp.

Trường hợp có biểu hiện thiếu vitamin A: Lặp lại liều trên sau 4-6 tuần.

Viện Dinh dưỡng quốc gia đưa ra một số lời khuyên trong vấn đề chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ bị sỏi:

1. Nguyên tắc xây dựng chế độ ăn nhằm nâng cao miễn dịch

- Chế độ ăn đảm bảo đủ 4 nhóm thực phẩm. Nhóm cung cấp chất bột đường, chất đạm, chất béo, giàu vitamin - khoáng chất thiết yếu.
- Ăn đa dạng thực phẩm: 15-20 loại thực phẩm mỗi ngày.
- Đối với trẻ còn trong độ tuổi bú mẹ, bà mẹ cần tiếp tục cho con bú, cho bú nhiều lần hơn kết hợp với ăn bổ sung hợp lý. Thực hiện cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu là biện pháp tốt nhất, góp phần phòng bệnh tốt nhất.
- Cho trẻ ăn đủ nhu cầu dinh dưỡng, đa dạng thực phẩm, không quá kiêng khem để bù lại các chất dinh dưỡng mất đi (đặc biệt là năng lượng và protein).
- Cần cho trẻ ăn đủ thức ăn giàu đạm, đặc biệt những loại có giá trị sinh học cao như thịt, cá (chép, quả, ba sa, bông lau, hồi...). Trứng, sữa, hải sản cũng là nguồn cung cấp kẽm và sắt giúp tăng cường hệ miễn dịch và sức đề kháng cho trẻ. Trong trường hợp trẻ bị biến chứng tiêu chảy hoặc viêm phổi, cần bổ sung kẽm theo hướng dẫn của y tế bằng đường uống cho trẻ.
- Cần cho trẻ ăn tăng rau, quả có màu vàng, đỏ (như cà rốt, cà chua, bí đỏ, cam, xoài, đu đủ, dưa hấu...) và các loại rau có lá xanh sẫm (như rau muống, rau ngót, rau dền đỏ, cải bó xôi, xúp lơ xanh...). Những loại này có nhiều vitamin và khoáng chất, đặc biệt là vitamin A, C... giúp tăng cường miễn dịch, chống nhiễm trùng và làm nhanh lành các tổn thương. Các loại quả khác giàu vitamin C giúp nâng cao sức đề kháng và cung cấp nước cho trẻ như bưởi, táo, lê... cũng rất tốt.
- Khi đang bị bệnh sỏi không nên dùng các loại gia vị cay nóng như ớt, hạt tiêu, quế, hành tây, tỏi, cà ri... Hạn chế các thức ăn chứa nhiều chất béo no, nội tạng động vật. Tuyệt đối tránh, không dùng các thức ăn mà trẻ đã bị dị ứng hoặc các thức ăn lạ.

Ảnh minh họa: Spot

2. Lựa chọn thực phẩm

- Sử dụng nguồn thực phẩm giàu vitamin A:

Thức ăn có nguồn gốc động vật như gan, chất béo từ thịt, lòng đỏ trứng... có nhiều vitamin A. Các thức ăn nguồn gốc thực vật có nhiều tiền vitamin A như các loại củ quả có màu vàng/đỏ, các loại rau màu xanh sẫm, dầu cọ và dầu ăn.

Vitamin A tan trong chất béo nên chế độ ăn cần có đủ dầu ăn/mỡ để giúp hấp thu và chuyển tiền vitamin A sang dạng vitamin A.

- Lựa chọn các thực phẩm giàu kẽm.

Thiếu kẽm sẽ làm tổn thương chức năng miễn dịch, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn, nhiễm virus từ đó làm giảm tăng trưởng, phát triển của trẻ, làm tăng nguy cơ bị suy dinh dưỡng và tử vong ở trẻ.

Nên bổ sung kẽm cho cả trẻ em và người lớn.

Liều bổ sung kẽm: 10mg kẽm/ngày cho trẻ 6 tháng cho đến điều trị 14 ngày. Người lớn có thể dùng bổ sung 20-30mg/ngày trong thời gian mắc sỏi hay thủy đậu.

Lựa chọn thực phẩm có nhiều kẽm: Thức ăn nhiều kẽm là tôm đồng, lươn, hàu, sò, gan lợn, sữa, thịt bò, lòng đỏ trứng, cá, đậu nành, các hạt có dầu (hạnh nhân, hạt điều, lạc...), đậu xanh nảy mầm cũng giàu kẽm và dễ hấp thu. Với trẻ nhũ nhi, để có đủ kẽm, nên cố gắng cho bú sữa mẹ vì kẽm trong sữa mẹ dễ hấp thu hơn nhiều so với sữa bò.

- Các thực phẩm giàu vitamin C: Vitamin C có nhiều trong các loại quả chín như: cam, bưởi, chuối, xoài, dưa hấu... và các loại rau như rau ngót, rau dền, rau đay, mồng tơi, rau muống.

Khi trẻ bị bệnh nên cho uống nước quả chín (từ 1-2 cốc/ngày) để cung cấp đủ lượng vitamin C giúp nâng cao miễn dịch.

3. Chú ý về cách chế biến

- Đảm bảo khẩu phần ăn hàng ngày với các món ăn hợp khẩu vị, nhưng thức ăn cần được cắt thái hoặc xay nhỏ hơn, chế biến mềm hơn, lỏng hơn so với lúc chưa bị bệnh.

- Thay đổi món ăn và chia làm nhiều bữa nhỏ để giúp cho quá trình ăn nhai tốt hơn, ăn ngon miệng hơn và dễ tiêu hóa hơn.

- Khi chế biến tránh làm rau bị dập nát, cắt/thái và cho rau vào nấu khi nước đã sôi, nấu xong ăn ngay để tránh mất các vitamin, nhất là vitamin C và beta-caroten.

- Tất cả dụng cụ chế biến phải sạch sẽ, rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và khi cho trẻ ăn.

4. Một số chú ý khác

Cho trẻ uống đủ nước, nhất là trong giai đoạn trẻ đang sốt, nôn. Có thể cho trẻ uống nước quả như cam, bưởi, chanh và các loại nước quả, sinh tố khác. Khi trẻ sốt cao, nôn và tiêu chảy cần cho uống dung dịch oresol để bù nước và điện giải theo hướng dẫn.

Sau khi trẻ đã khỏi bệnh, cần cho ăn nhiều hơn trong giai đoạn hồi phục ít nhất là 2 tuần để trẻ có thể nhanh chóng trở về tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe bình thường.

Nên bổ sung đa vitamin - khoáng chất mà trong thành phần có vitamin A, E, C, kẽm, selen..., trong đó quan trọng hơn cả là vitamin A, C và kẽm giúp cho nâng cao miễn dịch.