



تغذیه در کودکان دچار سوء تغذیه

Nutrition in malnourished children

Nutrition in malnourished children

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ قانون ۳: تغذیه تکمیلی را در شش ماهگی معرفی کنید.
به منظور تأمین نیازهای تغذیه ای نوزادان در شش ماهگی ،
غذاهای جامد له شده باید مکمل ادامه شیردهی باشد. غذاهای
مخصوص نوزاد را می توان به طور خاص از وعده های غذایی
خانواده تهیه یا تغییر داد. هنگام شروع مصرف غذاهای جامد
نباید شیردهی را کاهش داد. به کودکان خردسال باید زمان
کافی برای یادگیری مصرف غذا داده شود.

1. غذاهای مناسب را تشویق کنید.
 - ◀ سرشار از انرژی ، پروتئین و ریزمغذی ها
 - ◀ بیش از حد آبکی نباشد.
 - ◀ نرم و آسان برای کودک مانند میوه ها و سبزیجات پوره شده
 - ◀ تمیز و ایمن
 - ◀ بدون افزودن نمک یا ادویه
 - ◀ عاری از قطعات سخت یا استخوان هایی که باعث خفگی می شوند.
 - ◀ یک قاعده خوب این است که تقریباً هر دو هفته یک غذای جدید شروع کنید.

◀ به کودک آرام غذا بدهید ، هرگز از زور استفاده نکنید.
◀ قانون ۴: به تغذیه کودکان بیمار ادامه دهید.
این باور که نباید به کودکان بیمار غذا داد ، یک باور خطرناک
است و بسیاری از کودکان در نتیجه آن می میرند. بیماری منجر
به سوء تغذیه و سوء تغذیه منجر به بیماری می شود.

مادران باید شیردهی را در زمان بیماری کودکان ، به همان
میزان و هرچقدر که کودک بتواند کنترل کند ، ادامه دهند.
کودکی که تغذیه تکمیلی را شروع کرده است باید به آرامی به
مصرف غذا تشویق شود ، حتی اگر خیلی گرسنه نباشد.

◀ قانون ۵: غذا را درست تهیه کنید ، بپزید و ذخیره کنید.
همیشه شیر پاستوریزه بخرید.
بلافاصله غذاهای پخته را مصرف کنید.
غذاهای پخته را کاملاً گرم کنید.

از تماس بین غذاهای خام و غذاهای پخته خودداری کنید.
◀ قانون ۶: از مصرف غذاهای مضر و غیر ضروری خودداری کنید.



◀ کمبود ویتامین A

سبب:

- ◀ مشکلات چشمی
- ◀ کاهش ایمنی و ابتلا به عفونت
- ◀ مصرف سبزیجات سبز و میوه های زرد
- ◀ کمبود روی

سبب:

- ◀ کاهش مقاومت در برابر اسهال و عفونت تنفسی
- ◀ کاهش ایمنی
- ◀ اختلال عملکرد دستگاه گوارش
- ◀ کمبود ید

سبب:

◀ گواتر

◀ کرتینیسم ، این کودکان معمولاً ناشنوا ، گنگ ، کند ، ظاهر
پف کرده و یبوست دارند.

◀ شش قانون تغذیه خوب

◀ قانون ۱: از تغذیه مناسب مادران باردار اطمینان حاصل کنید.

وزن نوزاد در بدو تولد و طی چند هفته اول زندگی عمدتاً به
سلامت و وضعیت تغذیه مادر بستگی دارد.

◀ قانون ۲: شیردهی را ترویج دهید.

اگر واکسنی جدید در دسترس باشد که بتواند تقریباً از مرگ
یک میلیون کودک در سال جلوگیری کند ، ارزان ، ایمن ،
خوراکی ، بدون عوارض جانبی و نیازی به زنجیره سرما نباشد
، این یک پیروزی برای سلامت عمومی خواهد بود.





Nutrition in malnourished children



- ◀ درمان سوء تغذیه در کودکان ▶
- ◀ تغییرات رژیم غذایی مانند مصرف غذاهای سرشار از انرژی و مواد مغذی
- ◀ حمایت از خانواده ها برای کمک به آنها در مدیریت عوامل موثر بر مصرف تغذیه کودک
- ◀ درمان بیماریهای زمینه ای زمینه ساز سوء تغذیه
- ◀ مکمل های ویتامین و مواد معدنی
- ◀ مکمل های غذایی پر انرژی و پروتئینی، در صورتی که سایر درمان ها به تنهایی کافی نباشند.

◀ چاقی دوران کودکی ▶

چاقی معمولاً تا بزرگسالی ادامه می یابد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، حملات قلبی و سکته مغزی را بسیار افزایش می دهد.

◀ کم خونی فقر آهن

این مورد تقریباً همیشه در کودکان دچار سوء تغذیه وجود دارد.

علائم:

◀ خستگی

◀ ابتلا به عفونت

◀ عملکرد ضعیفی

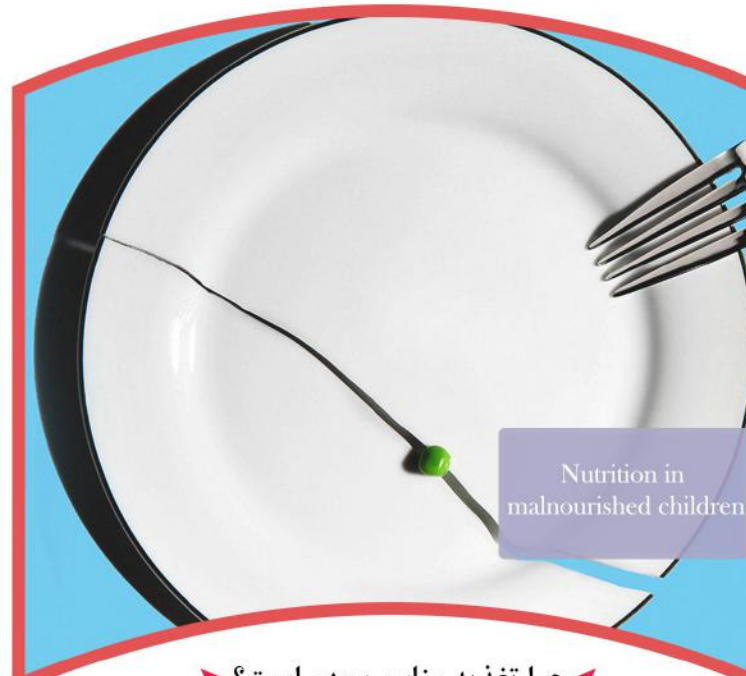
علت:

◀ ناکافی بودن آهن در رژیم غذایی

◀ عفونت ها

◀ غذاهای غنی از آهن شامل گوشت، تخم مرغ، عدس و

سبزیجات برگ سبز



◀ سوء تغذیه ▶

سوء تغذیه، شامل کاهش وزن، کمبود ویتامین ها یا مواد معدنی، اضافه وزن، چاقی و در نتیجه بیماری های غیرواگیر مرتبط با رژیم غذایی است.

◀ سنین رایج سوء تغذیه ▶

۱. در ماه اول زندگی در جوامع فقیرتر، کودک اغلب دارای وزن کم هنگام تولد است.
۲. بین سنین شش تا ۲۴ ماهگی.
۳. هر زمان که فرزند جدیدی متولد می شود.
۴. در هر زمان بحران خانوادگی.

◀ چرا تغذیه مناسب مهم است؟ ▶

سوء تغذیه سبب تضعیف ایمنی کودکان می شود و احتمال مرگ و میر آن ها را در اثر عفونت افزایش می دهد. سوء تغذیه در دوران کودکی کیفیت زندگی بزرگسالان را کاهش می دهد.

