

Nhìn thấy ai “thiếu protein, nhàn cân, còi cọc” ta đều nghĩ ngay ngay người đó chắc hẳn ăn uống kém, bị suy dinh dưỡng (SDD). SDD thiếu “nhàn cân” - tức là cân nặng thiếu hơn so với tuổi thì thiếu dinh dưỡng biểu hiện rõ nhất của SDD thiếu protein. Tuy nhiên, chiều cao thiếu so với tuổi hay SDD mãn tính lâu là thiếu SDD rất nan giải.

Vì đâu trở lại thiếu protein?

Những hiểu biết hiện nay đã cho thấy trở lại thiếu protein có liên quan tới bệnh SDD bào thai, biểu hiện chiều dài cơ thể của chúng khi mới đẻ ra kém hơn so với những trẻ bình thường khác. Các nghiên cứu gần đây của các chuyên gia trên thế giới cũng đã khẳng định rằng “thiếu protein” là chỉ tiêu đánh giá dinh dưỡng kém trong giai đoạn bào thai và giai đoạn 2-5 năm đầu tiên của cuộc đời. Thiếu protein có liên quan tới dinh dưỡng của người mẹ trong thời gian mang thai. Người mẹ và những trẻ sơ sinh phát triển chiều dài cơ thể thai nhi đến cao nhất vào giai đoạn trước tuần 15 của thai kỳ, trong khi đó cân nặng của bào thai đến cao nhất vào tuần 32 đến tuần 34 của thai kỳ. Điều này có nghĩa là mẹ cần thiếu protein như mẹ thì nên “chiều dài” của bào thai phụ thuộc chiều dài càng sớm, càng tốt. Vì vậy có thể khẳng định rằng nếu người mẹ thiếu protein khi mang thai ăn uống không tốt, dinh dưỡng kém sẽ có nguy cơ con đẻ ra thiếu protein sau này.

Gánh nặng SDD thiếu protein

Kết quả nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng cho thấy trong khoảng 50 năm gần đây (từ 1938-1985) chiều cao của người Việt Nam hầu như không thay đổi. Đây cũng là thời kỳ khó khăn gian khổ nhất của đất nước. Chế độ thiếu protein khoảng 90 của thế kỷ XX, chúng ta bắt đầu quan sát thấy gia tăng thiếu dinh dưỡng của người Việt Nam mà sau một thời gian dài trước đó, thậm chí 15 năm sau khi chiến tranh kết thúc, hầu như không có chỉ số nào đáng kể. Tình trạng này kéo dài qua nhiều thế hệ, người mẹ thiếu protein, nhàn cân đẻ ra con SDD thiếu protein. Những trẻ thiếu protein sau này phát triển khó khăn kể cả các bệnh cùng trang lứa của trẻ em và trí tuệ.

Vào năm 2003, Viện Dinh dưỡng lại tiến hành một cuộc điều tra - kết quả cho thấy đến thời điểm đó thì SDD thiếu protein chung trong toàn quốc là 32%, tức là có 3 triệu trẻ em 5 tuổi có 1 triệu thiếu protein. Hiện nay có khoảng 3 triệu trẻ em thiếu protein. Từ năm 1999 đến nay nhìn chung ngành y tế và các ban ngành trong nước, thì SDD thiếu protein đã giảm, bình quân mỗi năm giảm 1,5%. Tuy nhiên, SDD thiếu protein ở các vùng Tây Bắc, Đông Bắc, Bắc miền Trung và Tây Nguyên còn cao, dao động từ 38%-44%.

SDD thiếu protein gây nhiều thiệt hại về kinh tế, kìm hãm phát triển bởi nó trực tiếp ảnh hưởng đến

nguồn nhân lực, ảnh hưởng tới gia đình. Những vùng có tỷ lệ SDD cao thường là những người nghèo đói. Ngân hàng Thế giới (WB) đã ước tính SDD thiếu hụt chiếm 5% GDP mỗi năm. Những nghiên cứu gần đây còn cho thấy, những đứa trẻ bỏ học vào những năm đầu của cuộc đời sau này thường có nguy cơ cao bị béo phì so với những trẻ bình thường.

Khác biệt thế nào?

Trong thời gian mang thai, ngay từ những tuần đầu tiên người mẹ cần ăn đủ chất đạm, canxi và các khoáng chất khác. Thiếu hụt, bào thai sẽ không phát triển được. Ngoài ra người mẹ cần ăn đủ sắt để cung cấp cho bào thai, đủ vitamin A và các chất dinh dưỡng thiết yếu khác cho thai tăng trưởng và đỡ trẻ giúp trẻ phát triển trong những tháng đầu sau khi sinh. Thiếu hụt folat trong thời kỳ mang thai, đứa trẻ đẻ ra có thể bị dị tật bẩm sinh.

Tỷ lệ SDD thiếu hụt chiếm 10% ngay 1 tháng đầu tiên, gấp đôi so với SDD những năm và bắt đầu tăng nhanh sau 5 tháng tuổi. Trong giai đoạn 2 năm tuổi đầu tiên, nuôi dưỡng có vai trò hết sức quan trọng đối với SDD thiếu hụt. Điều này có liên quan tới chất lượng khẩu phần ăn bổ sung: thiếu hụt protein (giúp xây dựng các tế bào, tạo hình), lipid (giúp phát triển xương dài và hấp thu các vi chất dinh dưỡng) và còi xương sớm do thiếu hụt vitamin D, canxi... Tỷ lệ bú mẹ hoàn toàn những tháng đầu tiên, ăn bổ sung sớm, thức ăn bổ sung nghèo protein, lipid sẽ dẫn đến trẻ có nguy cơ cao bị thiếu hụt. Bên cạnh đó, tình trạng thiếu hụt vitamin A, thiếu hụt kẽm, tình trạng vệ sinh môi trường... cũng có ảnh hưởng có ý nghĩa đến thiếu hụt trẻ em.