

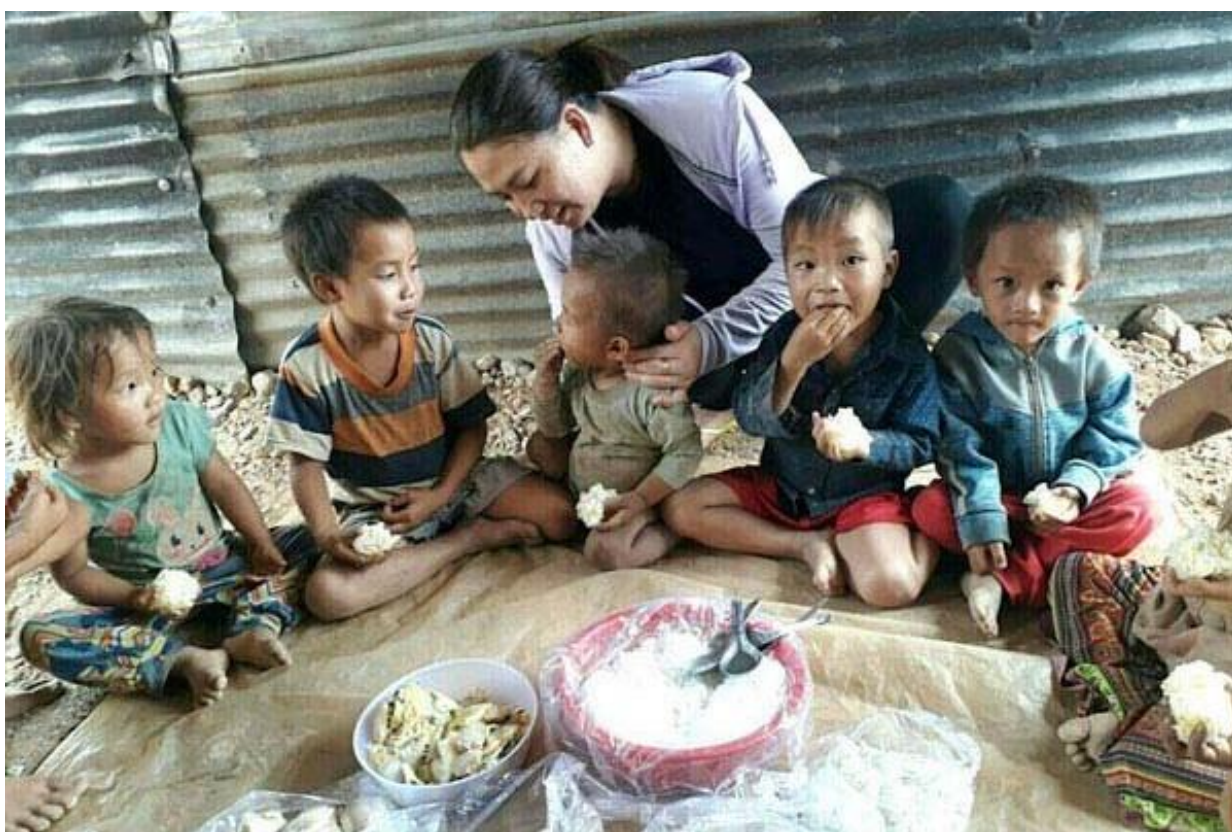
Vai trò của dinh dưỡng 1000 ngày đầu đời đối với trẻ

Dinh dưỡng hợp lý trong 1000 ngày từ lúc bà mẹ mang thai đến sinh nhật lần thứ 2 của trẻ là nền tảng giúp trẻ có thể lớn lên, phát triển và học hành tốt.

Lợi ích của dinh dưỡng 1000 ngày đầu đời

PGS.TS Lê Danh Tuyên, nguyên Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho biết, trẻ em toàn thế giới sẽ có tình trạng dinh dưỡng tốt và chiều cao tối đa nếu được nuôi dưỡng trong môi trường lành mạnh và được chăm sóc tốt về y tế và dinh dưỡng.

Để có hiệu quả tốt nhất, các can thiệp phòng chống suy dinh dưỡng cần được tiến hành sớm, tốt nhất là từ khi trong bào thai cho đến khi trẻ được 2 tuổi. Dinh dưỡng hợp lý trong 1000 ngày từ lúc bà mẹ mang thai đến sinh nhật lần thứ 2 của trẻ là nền tảng giúp trẻ có thể lớn lên, phát triển và học hành tốt.



Các can thiệp phòng chống suy dinh dưỡng cần được tiến hành sớm, tốt nhất là từ khi trong bào thai cho đến khi trẻ được 2 tuổi

Ảnh hưởng của dinh dưỡng tốt trong 1000 ngày đầu mang lại những lợi ích lâu dài trong tương lai của trẻ. Trẻ có khả năng phòng tránh được những căn bệnh chết người ở trẻ nhỏ gấp 10 lần. Trẻ có khả năng đi học nhiều hơn 4, 6 năm. Khi lớn, trẻ có khả năng thu nhập cao hơn 21%. Khi lớn, trẻ có khả năng có một gia đình khỏe mạnh hơn.

Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy suy dinh dưỡng trong giai đoạn phát triển quan trọng của con người – trước và trong và trong quá trình mang thai và trong hai năm đầu đời của trẻ đã "lập trình" cho khả năng của mỗi cá nhân trong việc điều tiết tăng trưởng và ảnh hưởng đến sự phát triển của não bộ.

Do đó suy dinh dưỡng đầu đời có thể dẫn đến những tổn thương không thể phục hồi được với sức phát triển của não, hệ miễn dịch và tăng trưởng thể lực. Trẻ có não kém phát triển ở những năm đầu đời sẽ có nguy cơ về các bệnh của hệ thần kinh sau này, kết quả học tập kém hơn, bỏ học sớm hơn, kỹ năng làm việc kém, chăm sóc con cái kém, và góp phần tạo nên sự chuyển giao nghèo đói từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Trẻ cũng có thể bị suy dinh dưỡng trong những năm đầu đời do bệnh tật, do thiếu sữa mẹ hoặc các thực phẩm bổ sung giàu dinh dưỡng. Suy dinh dưỡng làm suy yếu hệ miễn dịch của trẻ, khiến trẻ có nguy cơ tử vong cao từ những bệnh thường gặp như viêm phổi, tiêu chảy hay sốt rét.

Dinh dưỡng tốt phòng các bệnh không lây nhiễm

Các nghiên cứu gần đây còn cho thấy giai đoạn 1000 ngày đầu đời chính là cửa sổ cơ hội để phòng ngừa các bệnh mạn tính không lây có liên quan đến dinh dưỡng như thừa cân béo phì, rối loạn chuyển hóa đường, mỡ, các bệnh tim mạch, huyết áp, loãng xương...

Các bệnh không lây nhiễm hiện được coi là sát thủ hàng đầu trên thế giới với 35 triệu người tử vong hàng năm, chiếm 60% số ca tử vong toàn cầu. Tổ chức Y tế thế giới dự kiến các bệnh không lây sẽ tăng 17% trong thập kỷ tới, và tập trung đến 80% ở các nước đang phát triển. Bệnh không lây nhiễm có thể dự phòng được và dinh dưỡng trong 1000 ngày đầu, đặc biệt từ "lập trình" bào thai đóng vai trò quan trọng.

Bà mẹ bị thiếu dinh dưỡng ở đầu thai kỳ thì trẻ sơ sinh có trọng lượng bình thường lúc sinh nhưng có nguy cơ béo phì và bệnh mạch vành khi lớn lên. Bà mẹ có bị thiếu dinh dưỡng cuối thai kỳ thì trẻ sơ sinh có nguy cơ sinh ra nhẹ cân và khi lớn lên có nguy cơ béo phì và đái tháo đường type 2.

Trẻ thiếu dinh dưỡng ở giai đoạn sớm sau khi sinh thì sẽ giảm tăng trưởng tạm thời, nếu trẻ bắt kịp tăng trưởng thì sẽ có nguy cơ tăng huyết áp và đái tháo đường type 2 khi trưởng thành. Dinh dưỡng kết hợp với các yếu tố môi trường khác (thể dục, thuốc, nhiệt độ, áp lực...) ảnh hưởng đến 80% tình trạng sức khỏe trọn đời, yếu tố di truyền chỉ ảnh hưởng tối đa 20%.

Những ảnh hưởng do suy dinh dưỡng tạo nên một gánh nặng to lớn về kinh tế cho các quốc gia, tiêu phí hàng tỷ đô la do việc giảm năng suất lao động và các chi phí

y tế không tránh được. Trẻ bị suy giảm phát triển về thể lực và trí lực do suy dinh dưỡng khi lớn lên đi làm thường có mức thu nhập bình quân thấp hơn.



Giải quyết tình trạng thiếu dinh dưỡng đặc biệt trong 1000 ngày vàng là ưu tiên hàng đầu nhằm giảm gánh nặng bệnh tật

Một số nghiên cứu cho thấy mức thu nhập trung bình bị giảm sút đến 20% do thấp còi so với tiềm năng có thể đạt được. Ảnh hưởng của suy dinh dưỡng ở các nước đang phát triển dẫn đến GDP hàng năm bị mất đi 2 – 3%. Trên toàn cầu, mất mát trực tiếp về kinh tế do suy dinh dưỡng ước tính lên đến 20 - 30 tỷ đô la một năm, ảnh hưởng to lớn đến phát triển kinh tế thế giới. Ngược lại, những đứa trẻ được nuôi dưỡng tốt thì có kết quả học tập tốt hơn và khi lớn lên sẽ có thu nhập cao hơn. Bằng chứng gần đây cho thấy các can thiệp về dinh dưỡng có thể cải thiện được thu nhập ở người trưởng thành lên tới 46%.

Những can thiệp dinh dưỡng 1000 ngày đầu đời

Từ những bằng chứng khoa học nêu trên ta thấy rõ ràng rằng giải quyết tình trạng thiếu dinh dưỡng đặc biệt trong 1000 ngày vàng là ưu tiên hàng đầu nhằm giảm gánh nặng bệnh tật toàn cầu và tăng trưởng phát triển kinh tế cho các nước có thu nhập thấp và trung bình thấp.

Chiến lược dinh dưỡng trong 1000 ngày vàng cần tập trung vào các can thiệp được chứng minh là có hiệu quả, khả thi, có thể triển khai trên diện rộng và có chi phí hiệu quả cao, đó là: Cải thiện dinh dưỡng cho bà mẹ có thai, bao gồm bổ sung sắt/ axit folic (đa vi chất); Khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ; Cải thiện thực hành bổ sung; Cải thiện tình trạng vi chất của trẻ (đặc biệt là vitamin A và kẽm); Nước sạch, vệ sinh cá nhân và điều kiện vệ sinh.

Suy dinh dưỡng có thể giảm nhờ các can thiệp đơn giản tác động vào những giai đoạn quan trọng của vòng đời – với bà mẹ khi mang thai và khi cho con bú, với trẻ trong giai đoạn sơ sinh và 2 năm đầu đời. Nếu được triển khai trên diện rộng và hiệu quả, các can thiệp quan trọng này có thể cải thiện được tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ và trẻ em, giảm bệnh tật và tử vong ở trẻ.

Các can thiệp dinh dưỡng quan trọng trong 1000 ngày đầu đời gồm: Thai kỳ: Bổ sung sắt/folic hoặc đa vi chất cho bà mẹ. Bổ sung canxi, muối iot, giảm ô nhiễm trong nhà và hút thuốc lá, tẩy giun, dự phòng sốt rét, dùng màn tẩm thuốc.

Sơ sinh: Bú sữa mẹ hoàn toàn, bổ sung vitamin A cho bà mẹ cho con bú.

Giai đoạn 0-6 tháng: Bú sữa mẹ hoàn toàn, thực hành rửa tay và vệ sinh. Hỗ trợ kinh tế (kết hợp giáo dục dinh dưỡng), dùng màn tẩm thuốc.

Giai đoạn 6-24 tháng: Tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ, ăn bổ sung hợp lý, bổ sung kẽm dự phòng, bổ sung vitamin A, muối iot, bột đa vi chất, thực hành rửa tay và vệ sinh. Trường hợp suy dinh dưỡng nặng cần được điều trị chuyên sâu...