**Suy dinh dưỡng là nguyên nhân giảm chiều cao**

Theo kết quả tổng điều tra dinh dưỡng 2019-2020, tỉ lệ suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ em dưới 5 tuổi trên toàn quốc là 19,6%, chỉ số này ở khu vực miền núi phía Bắc cao gần gấp đôi, 37,4%, tiếp đó là Tây Nguyên với 28,8%, thấp nhất là vùng Đông Nam Bộ với 9,7%. Nếu phân chia theo khu vực thành thị và nông thôn thì tỉ lệ này còn chênh lệch nhiều hơn nữa, tương ứng thành thị là 12,4%, nông thôn là 14,9% và miền núi là 38%.

Theo Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Bộ Y tế, suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ nhỏ là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến giảm chiều cao ở tuổi trưởng thành và suy giảm các chức năng khác sau này; là dấu hiệu chính đánh dấu quá trình phát triển đầu đời dẫn đến tăng trưởng kém và các hậu quả xấu khác.

Các yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng suy dinh dưỡng trong cộng đồng các dân tộc thiểu số. Với các nhóm dân cư có tỷ lệ suy dinh dưỡng ở mức cao, các nguyên nhân chính ảnh hưởng đến vấn đề này liên quan đến nhiều lĩnh vực khác nhau.

Theo ThS.BS Ngô Thị Hà Phương, Viện Dinh dưỡng Quốc gia, sự phát triển chiều cao của trẻ phụ thuộc vào gen di truyền và các yếu tố môi trường khác như dinh dưỡng, bệnh tật. Trong đó dinh dưỡng được coi là yếu tố bên ngoài quan trọng nhất. Ước tính chiều cao của trẻ khi trưởng thành sẽ tăng thêm trung bình khoảng 77 cm tính từ khi chiều cao của trẻ 3 tuổi.

Giai đoạn 1000 ngày đầu đời (từ khi bà mẹ mang thai đến khi bé 24 tháng tuổi – tròn 2 tuổi) được coi là giai đoạn lập trình cho sự tăng trưởng và phát triển sau này của trẻ. Tăng cường dinh dưỡng và thực phẩm bổ sung đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ là những can thiệp có tác động tích cực đến chiều cao của trẻ. Đối với những trẻ bị suy dinh dưỡng (SDD), việc bổ sung vitamin A, sắt/acid folic, kẽm, iốt, canxi, đa vi chất có thể coi là hiệu quả giúp trẻ bắt kịp đà tăng trưởng.

**Chế độ ăn cho trẻ suy dinh dưỡng, thấp còi**

Dinh dưỡng bà mẹ có ảnh hưởng lớn tới sự phát triển của thai nhi: Dinh dưỡng trước và trong khi mang thai có ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Chế độ dinh dưỡng không đầy đủ và tình trạng dinh dưỡng kém của người mẹ làm hạn chế tăng trưởng của thai nhi, do đó ảnh hưởng đến sự phát triển của não bộ.

Người mẹ suy dinh dưỡng khi có thai làm tăng nguy cơ sinh trẻ nhẹ cân, thấp còi và sảy thai. Tình trạng phát triển của thai nhi gắn liền với dinh dưỡng của người mẹ và trọng lượng sơ sinh thấp là một yếu tố liên quan chính ảnh hưởng đến sự phát triển tinh thần, thể chất và nhận thức của trẻ.

Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng và tốt nhất cho trẻ. Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng và tốt nhất cho trẻ sơ sinh, với công thức độc đáo, cân bằng về dinh dưỡng cần thiết cho chức năng tế bào tối ưu và tăng trưởng. Hơn nữa, thành phần các chất dinh dưỡng trong sữa mẹ thay đổi phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng từng thời kỳ phát triển của trẻ. Nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu giúp cải thiện sức khỏe và sự phát triển của trẻ.

Hai vấn đề cần lưu ý trong chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng thấp còi đó là giúp phát triển chiều cao tối ưu để bắt kịp đà tăng trưởng và tăng cường miễn dịch. Thấp còi cần được dự phòng bằng các chăm sóc dinh dưỡng bắt đầu từ giai đoạn bà mẹ trước và trong khi mang thai đến khi trẻ sinh ra, nuôi con bằng sữa mẹ, trẻ ăn bổ sung đến lứa tuổi tiền học đường. Cần đảm bảo đủ dinh dưỡng theo nhu cầu của trẻ là yếu tố chính tác động đến khả năng phát triển chiều cao của trẻ.

Trước, trong khi mang thai bà mẹ cần được bổ sung viên sắt/acid folic hoặc viên đa vi chất, bổ sung canxi cho bà mẹ có nguy cơ do chế độ ăn thấp canxi (nếu bà mẹ không dùng sữa và chế phẩm sữa, ít ăn cá tôm cua, đậu đỗ...), bổ sung protein và năng lượng cân bằng, dùng muối i ốt trong chế biến thức ăn.

Trẻ cần bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau khi sinh, bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu và cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn. Bổ sung vi chất cho trẻ em có nguy cơ: bổ sung vitamin A cho trẻ em từ 6 – 59 tháng tuổi, bổ sung kẽm dự phòng cho trẻ từ 12 – 59 tháng tuổi. Trẻ từ 6 tháng trở lên, cho trẻ ăn bổ sung đúng cách. Đảm bảo bữa ăn của trẻ đa dạng các loại thực phẩm trong đó nhóm dầu mỡ là bắt buộc, sử dụng các thức ăn giàu đạm động vật như thịt, trứng, tôm, cua, cá…

Tăng đậm độ năng lượng, hóa lỏng bữa ăn bổ sung bằng cách thêm dầu/mỡ, bằng giá đỗ hoặc men tiêu hóa, tăng cường các loại quả tươi giàu vitamin. Cần ăn tăng các thực phẩm giàu canxi như cá, tôm, cua, nấu nhừ để ăn cả xương hoặc giã vỏ lọc lấy nước sẽ hấp thu được nhiều canxi.

Trẻ từ 3 - 5 tuổi mỗi ngày nên sử dụng 4 đơn vị ăn sữa và chế phẩm sữa, 1 đơn vị chứa 100 mg canxi có trong 1 miếng phô mai (15g phô mai), 100ml sữa chua (1 hộp sữa chua) và 200ml sữa dạng lỏng (2 ly sữa nhỏ).

Các thực phẩm giàu kẽm gồm có thịt đỏ, một số hải sản, ngũ cốc nguyên hạt và một số ngũ cốc ăn liền được tăng cường kẽm. Trong 100g sò chứa 13,4 mg kẽm, 100g thịt lợn chứa 5,76 mg kẽm, 100g thịt bò chứa 4,05 mg kẽm.

Ngoài tác dụng giúp tăng trưởng chiều cao, các vi chất dinh dưỡng còn giúp tăng cường miễn dịch đối với trẻ bị suy dinh dưỡng thấp còi, đó là hai vấn đề quan trọng để trẻ suy dinh dưỡng thấp còi phát triển chiều cao tối ưu để bắt kịp đà tăng trưởng và phòng chống bệnh tật.

Chế độ dinh dưỡng lành mạnh theo vòng đời là điều cần thiết cho sự phát triển và chiều cao của con người. Di truyền là một yếu tố chính trong chiều cao tổng thể, nhưng dinh dưỡng là chìa khóa để có xương và cơ khỏe mạnh sẽ giúp đạt được chiều cao tối ưu, phòng chống suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ nhỏ.