**Chế độ dinh dưỡng cho trẻ bị tay chân miệng**

Bệnh tay chân miệng thường gặp ở trẻ em, bệnh xuất hiện do thói quen ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường chưa tốt làm mầm bệnh lây lan. Bệnh tay chân miệng thường gây chán ăn, bỏ ăn hay từ chối không ăn do tình trạng nhiễm trùng gây sốt, viêm loét ở miệng, đau họng,... Ngoài việc tuân theo chỉ định của bác sĩ, thì chế độ dinh dưỡng giúp trẻ tăng cường sức đề kháng, giúp trẻ mau phục hồi và tăng hiệu quả điều trị bệnh.

Chăm sóc dinh dưỡng là vô cùng quan trọng trong dự phòng và hỗ trợ điều trị bệnh tay chân miệng để giúp cơ thể tăng sức đề kháng chống lại tác nhân gây bệnh, giảm nguy cơ mắc các biến chứng hay giảm nhẹ biến chứng khi đã mắc. Việc lựa chọn thực phẩm hợp lý và chế độ dinh dưỡng đúng cách sẽ mang lại lợi ích trong việc phòng và chữa bệnh.

*1. Nguyên tắc xây dựng chế độ dinh dưỡng giúp nâng cao miễn dịch*

- Cho trẻ ăn đủ nhu cầu dinh dưỡng, đa dạng thực phẩm (đủ 4 nhóm thực phẩm: nhóm chất đạm, nhóm chất béo, nhóm chất bột đường, nhóm cung cấp vitamin và chất khoáng với 15-20 loại thực phẩm), không quá kiêng khem để bù lại các chất dinh dưỡng mất đi (đặc biệt là năng lượng và protein) do quá trình nhiễm trùng và tiến triển bệnh.

- Cần cho trẻ ăn đủ các thức ăn giàu đạm, đặc biệt các thực phẩm giàu đạm có giá trị sinh học cao như thịt, cá (cá chép, cá quả, cá ba sa, cá bông lau, cá hồi, cá trích…), trứng, sữa, hải sản đồng thời cũng là nguồn cung cấp kẽm và sắt giúp tăng cường hệ miễn dịch và sức đề kháng cho trẻ.

- Tăng cường 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, cải bó xôi, xúp lơ xanh…) vì có nhiều vitamin và khoáng chất, đặc biệt là vitamin A, vitamin C … trong bữa ăn của trẻ để 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 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 đã bị dị ứng hoặc các thức ăn lạ.

*2. Lựa chọn thực phẩm*

a. Sử dụng nguồn thực phẩm giàu vitamin A: Thức ăn có nguồn gốc động vật có nhiều vitamin A hay retinol tốt nhất. Vì gan là nơi dự trữ vitamin A, nên gan có thành phần retinol cao nhất, ngoài ra chất béo từ thịt và lòng đỏ trứng cũng chứa một lượng vitamin A đáng kể… Các thức ăn nguồn gốc thực vật có nhiều tiền vitamin A (Beta-carotene) như các loại củ quả có màu vàng/đỏ, các loại rau màu xanh sẫm như rau ngót, rau giền, rau cải xanh, rau muống, rau đay, rau mồng tơi…, dầu cọ và các loại dầu ăn khác.

b. Lựa chọn các thực phẩm giàu kẽm:Kẽm có vai trò quan trọng, cần cho phát triển và duy trì hoạt động hiệu quả của hệ thống miễn dịch, cần thiết cho việc bảo vệ cơ thể trước bệnh tật, làm vết thương mau lành. Thiếu kẽm sẽ làm tổn thương chức năng miễn dịch, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn, nhiễm virút 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 trẻ em và cả người lớn khi cần thiết, với liều lượng như sau:

Liều bổ sung kẽm: 10mg kẽm/ngày cho trẻ < 6 tháng và 20 mg/ngày cho trẻ > 6 tháng cho đợt điều trị 14 ngày. Người lớn có thể dùng bổ sung 20-30mg/ngày trong thời gian 14 ngày.



*Một số thực phẩm thông dụng giàu kẽm*

*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 nhiều 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.

c. Bữa ăn cần có các thực phẩm giàu vitamin C:Vitamin C có chức năng chống lại dị ứng, làm tăng chức năng miễn dịch. Vitamin C có nhiều trong các loại quả chín như: Cam, bưởi, chuối, xoài, dưa hấu… và các loại rau như rau ngót, rau giền, rau đay, mồng tơi, rau muống,

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

*3. Chú ý cách chế biến*

- Cần 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.

- Tránh các thức ăn chiên xào nhiều dầu mỡ, thức ăn nướng, xông khói…

- 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***

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

Sau khi trẻ đã khỏi bệnh, cần cho trẻ 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.

Để dự phòng tránh mắc bệnh tay chân miệng, mọi trẻ em đều cần được tiêm vắc xin đầy đủ theo hướng dẫn của cán bộ chuyên môn, đồng thời giữ nhà cửa thông thoáng, tăng cường vệ sinh cá nhân sạch sẽ, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, không ngậm tay và đồ chơi, giữ ấm cơ thể, dinh dưỡng hợp lý, nâng cao thể trạng để tăng sức đề kháng.

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 hòan toàn trong 6 tháng đầu là biện pháp tốt nhất giúp trẻ tăng trưởng, phát triển tối ưu và góp phần phòng bệnh tốt nhất.

*ThS. BS Nguyễn Văn Tiến - Trung tâm Giáo dục Truyền thông dinh dưỡng – Viện Dinh dưỡng.*