

**SỮA NĂNG LƯỢNG CAO: DÙNG SAO CHO ĐÚNG?** 🥛🥛🥛

Thời gian gần đây trên thị trường có nhiều loại sữa dành cho bé biếng ăn, bé suy dinh dưỡng và mọi người hay gọi là sữa năng lượng cao (SNLC). Vậy SNLC là gì? Và sử dụng sữa này như thế nào cho đúng?

🌾🌾Sữa năng lượng cao khác gì so với sữa công thức bình thường?

Các loại sữa công thức chuẩn (bình thường) có năng lượng khoảng 68 Kcal/100 ml sữa. SNLC có năng lượng ≥ 100 Kcal/100ml sữa.

🌾🌾Có phải sữa “dành cho trẻ trong giai đoạn phục hồi dinh dưỡng” hay “dành cho trẻ biếng ăn” đều là SNLC?

Theo hướng dẫn của Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO), nhằm giúp bé bắt kịp tốc độ tăng trưởng theo lứa tuổi “trong giai đoạn hồi phục dinh dưỡng”, bé cần được cung cấp thêm năng lượng trong khẩu phần ăn. Do đó phần lớn sữa dành cho bé trong giai đoạn này thường có năng lượng ≥ 100 Kcal/100 ml sữa.

Sữa dành cho “trẻ biếng ăn” không nhất thiết phải có năng lượng cao (≥ 100 Kcal/100ml sữa). Thường sữa dành cho trẻ biếng ăn được bổ sung thêm một số vi chất nhằm giúp bé ăn ngon hơn (đa sinh tố, kẽm, lysin…). Tuy nhiên, nhằm giúp bé vẫn đảm bảo đủ năng lượng do biếng ăn, tùy vào nhà sản xuất mà sữa dành cho trẻ biếng ăn có thể có năng lượng ≥ 100Kcal/100ml.

🌾🌾Làm sao nhận biết SNLC?

Hiện nay trên thị trường Việt Nam có rất nhiều loại SNLC, có xuất xứ trong nước hoặc các nước khác trên thế giới (Mỹ, Thụy Sĩ, Singapore,….). Để nhận biết được SNLC, các bạn cần đọc thông tin về năng lượng (Energy) trên các hộp sữa, nếu năng lượng ≥ 100 Kcal/100ml sữa, thì đó là SNLC.

🌾🌾Trẻ nào cần dùng SNLC?

✅Trẻ biếng ăn và trẻ bị dọa suy dinh dưỡng (SDD)

✅SDD thể nhẹ cân hay SDD cấp, tức là bé thiếu cân so với cân nặng chuẩn theo lứa tuổi hoặc theo chiều dài của bé.

Khi bé tăng cân tốt phù hợp theo lứa tuổi, bé không còn dọa SDD thì nên ngừng và chuyển sang sữa công thức bình thường.

🌾🌾Nếu sử dụng SNLC thời gian dài trẻ có gặp bất lợi gì không?

✅SNLC thường không có đường lactose (lactose free). Do đó bé dùng sữa này thời gian dài cơ thể sẽ giảm bài tiết dần men lactase có thể gây tiêu chảy khi cho bé uống lại sữa công thức chuẩn (bình thường) hay sữa tươi. Nhằm khắc phục tình trạng này các bạn nên tăng dần lượng sữa công thức bình thường hoặc sữa tươi mỗi ngày tùy theo tính chất phân của bé.

✅Nếu dùng sữa này không đúng cách có thể làm bé biếng ăn hơn. Và nếu bé ăn không đa dạng mà chỉ uống sữa sẽ đưa đến tình trạng thiếu vi chất như thiếu sắt, kẽm, có thể đưa đến tình trạng thiếu máu dinh dưỡng.

✅Hơn nữa, khi bé đã đạt được cân nặng lý tưởng theo chiều cao nếu tiếp tục dùng SNLC có thể đưa đến tình trạng thừa cân-béo phì.

🌾🌾Một số lưu ý khi sử dụng SNLC

✅Chỉ nên dùng để thay thế bữa ăn sau khi bé không ăn hết xuất. Do đó không cho bé uống sữa này trước khi ăn 2 giờ mà chỉ nên cho uống sau khi bé không ăn hết xuất hoặc uống thêm vào buổi tối nhằm bù cho lượng năng lượng thiếu hụt do bé ăn không đủ vào ban ngày.

✅Sử dụng phù hợp theo lứa tuổi. Có loại sữa dành cho bé < 12 tháng tuổi; 1-3 tuổi, hoặc > 4 tuổi.

✅Bé cần được khám và đánh giá tình trạng dinh dưỡng trước khi cho bé sửa dụng loại sữa này nhằm tìm nguyên nhân bé biếng ăn; bé có thực sự bị suy dinh dưỡng hay không? Suy dinh dưỡng đang giai đoạn nào? Vì trong giai đoạn chưa ổn định về lâm sàng, SNLC có thể làm tình trạng bệnh nặng hơn.

theo ThS.DS Nga Nguyễn- Bệnh viện Nhi Đồng 1