

دلایل کم‌اشتهایی و لاغری کودکان

متخصص تغذیه توجه نکردن والدین به منحنی رشد را از عمده دلایل کم‌اشتهایی و لاغری در کودکان دانست و گفت: اگر کودکی کم‌وزن، لاغر یا کوتاه‌قد است، باید طبق منحنی رشد، برنامه‌ای برای آنها تنظیم شود و وزن به حالت نرمال برگردد.



متخصص تغذیه توجه نکردن والدین به منحنی رشد را از عمده دلایل کم‌اشتهایی و لاغری در کودکان دانست و گفت: اگر کودکی کم‌وزن، لاغر یا کوتاه‌قد است، باید طبق منحنی رشد، برنامه‌ای برای آنها تنظیم شود و وزن به حالت نرمال برگردد.

سیدمرتضی صفوی متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری فارس با اشاره به لاغری و کم‌اشتهایی کودکان گفت: این بیماری یکی از معضلاتی است که در کشور ما رایج است. باید سعی شود در تغذیه این کودکان به اندازه کافی موارد مورد نیاز بدن وجود داشته باشد.

وی افزود: هنگامی که می‌گوییم کودکی لاغر است که وضعیت کودک با استانداردهای منحنی رشد مغایرت داشته باشد. والدین باید با توجه به منحنی رشد دقت کنند که کودکشان در چه وضعیتی قرار دارد تا اگر کودکی کم‌وزن، لاغر یا کوتاه‌قد است، برنامه‌ای برای آنها تنظیم شود و وزن به حالت نرمال بازگشت پیدا کند.

این متخصص تغذیه گفت: در کودکانی که کمتر از حالت معمول غذا می‌خورند و کم‌اشتها هستند ممکن است این اتفاق به دلیل هضم کم مواد غذایی باشد. همچنین با جویدن طولانی غذا و نوشیدن مایعات سرد این وضعیت نیز بدتر خواهد شد.

صفوی ادامه داد: عوامل روحی نیز امکان ابتلا به لاغری را در کودکان تشدید می‌کند. به عبارت دیگر هر عاملی مانند نفخ و گاز معده که عمل هضم را برهم بزند کاهش انرژی، اشتها و در نهایت وزن را در پی خواهد داشت.

وی افزود: یکی از راههای افزایش وزن در کودکان لاغر افزایش اشتها است. همچنین کاهش اشتها بروز حالت تهوع، اشکال در بلع، تغییر حس چشایی، احساس سیری، افسردگی و... ایجاد میکند.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: علاوه بر موارد فوق اختلال در سلامت بدن موجب کاهش اشتها می‌شود، لذا برای افزایش اشتها باید سعی شود هر روز سه وعده و میان وعده کامل در سبب غذایی کودکان و نوجوانان جای داده شود.