TÓM TẮT TỔNG QUAN

Sử Dụng Đồ Uống Lành Mạnh trong Thời Thơ Ấu

Khuyến nghị từ các Tổ chức Lớn Cấp Quốc gia về Y tế và Dinh dưỡng

Healthy Eating Research

Tháng 11 năm 2019

THÔNG TIN NỀN VÀ CƠ SỞ NGHIÊN CỨU

Việc tạo dựng các thói quen ăn uống lành mạnh trong thời thơ ấu là điều quan trọng để giúp ngăn ngừa các bệnh mạn tính liên quan đến chế độ ăn uống về sau này, đồng thời hỗ trợ sức khỏe tổng thể cùng với sự tăng trưởng và phát triển tối ưu về mặt thể chất cũng như nhận thức. Nghiên cứu cho thấy rằng những thức uống mà trẻ em đưa vào cơ thể – trong giai đoạn từ sơ sinh đến 5 tuổi – có thể ảnh hưởng lớn đến sức khỏe của trẻ, vì đồ uống chiếm một phần đáng kể trong lượng dinh dưỡng trẻ hấp thụ trong giai đoạn này. Tuy nhiên, với rất nhiều sự lựa chọn hiện có trên thị trường, cha mẹ và người chăm sóc có thể bối rối không biết loại đồ uống nào tốt cho sức khỏe và loại đồ uống nào nên tránh. Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi lượng đồ uống mà nhiều trẻ nhỏ hấp thụ khác với các khuyến nghị dựa trên bằng chứng hiện có. Ví dụ, nhiều trẻ sơ sinh được cho uống sữa bò và nước ép trái cây 100% trước sinh nhật đầu tiên của trẻ.Việc này có thể khiến trẻ bị tăng nguy cơ thiếu hụt chất dinh dưỡng, chẳng hạn như thiếu máu. Trong nhóm trẻ em từ 2 đến 5 tuổi, gần một nửa (44%) uống đồ uống làm ngọt bằng đường (sugar-sweetened beverage - SSB) mỗi ngày và tỷ lệ sử dụng SSB tăng lên dần trong những năm đầu đời. Nhiều loại đồ uống trong số này chứa đường phụ gia và chất béo bão hòa, những chất có thể có hại khi hấp thụ quá nhiều. Ngoài ra còn có những sự khác biệt đáng kể về lượng đồ uống trẻ dùng trong thời thơ ấu, chia theo các nhóm chủng tộc/sắc tộc và thu nhập mà cần được nhắc tới.

Nhiều cơ quan có thẩm quyền đã ban hành hướng dẫn và khuyến nghị về việc uống các loại chất lỏng tốt cho sức khỏe, nhưng vẫn còn tồn tại những lỗ hổng quan trọng vì những khuyến nghị này chưa bao gồm tất cả các nhóm tuổi hoặc chưa thảo luận đầy đủ về các loại đồ uống. Ngoài ra trong một số khía cạnh của các khuyến nghị hiện có còn có tình trạng thiếu nhất quán, chẳng hạn như trong việc đề xuất về lượng đồ uống hoặc độ tuổi nên bắt đầu cho trẻ sử dụng một loại thức uống. Việc này có thể góp phần khiến các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, cha mẹ và người chăm sóc hiểu lầm.

Xét đến tầm quan trọng của việc sử dụng đồ uống trong thời thơ ấu và sự cần thiết phải có các khuyến nghị toàn diện và nhất quán dựa trên bằng chứng, Chương trình Nghiên cứu về Ăn uống Lành mạnh (Healthy Eating Research - HER), một chương trình quốc gia của Quỹ Robert Wood Johnson (Robert Wood Johnson Foundation - RWJF), đã triệu tập một hội đồng chuyên gia với các đại diện từ bốn tổ chức lớn cấp quốc gia về y tế và dinh dưỡng và một ủy ban cố vấn khoa học để phát triển các khuyến nghị toàn diện về việc sử dụng đồ uống phù hợp với chế độ ăn uống lành mạnh cho trẻ em từ giai đoạn sơ sinh đến 5 tuổi. Bốn tổ chức có người đại diện trong hội đồng chuyên gia là (theo thứ tự bảng chữ cái) là Học viện Dinh dưỡng và Chế độ ăn (Học viện), Học viện Nhi khoa Nha khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatric Dentistry - AAPD), Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics - AAP) và Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Association - AHA).

Bạn có thể tìm thêm thông tin, bao gồm báo cáo đầy đủ, video, đồ họa thông tin và nguồn tài liệu dành cho cha mẹ và người chăm sóc tại www.healthydrinkshealthykids.org.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Hội đồng chuyên gia bao gồm hai đại diện từ mỗi tổ chức trong số bốn tổ chức cấp quốc gia về y tế và dinh dưỡng, một chủ tịch và một chuyên gia tư vấn nghiên cứu. Các thành viên hội đồng là các chuyên gia trong lĩnh vực nhi khoa, dinh dưỡng và nha khoa. HER cũng đã thành lập một ủy ban cố vấn khoa học gồm sáu người có chuyên môn sâu rộng trong việc thiết lập hướng dẫn về chế độ ăn uống, dinh dưỡng cho trẻ nhỏ và khoa học dinh dưỡng. HER đã sử dụng một quy trình gồm nhiều bước để phát triển các khuyến nghị dựa trên bằng chứng, bao gồm: đánh giá toàn diện về các hướng dẫn và báo cáo hiện có từ các cơ quan có thẩm quyền trong nước và quốc tế về các khuyến nghị liên quan đến việc sử dụng đồ uống trong thời thơ ấu; các đánh giá tường thuật bổ sung có cấu trúc theo chủ đề cụ thể về tài liệu khoa học khi thiếu bằng chứng hoặc khi các khuyến nghị hiện có không nhất quán; và các cuộc họp của hội đồng chuyên gia và ủy ban cố vấn để xem xét các bằng chứng, thảo luận về những lỗ hổng, tiến hành đánh giá tài liệu, thống nhất về các thuật ngữ và nội dung nghiên cứu, đồng thời phát triển các khuyến nghị cuối cùng dựa trên sự đồng thuận. Các khuyến nghị cuối cùng đã được xem xét và phê duyệt bởi tất cả các tổ chức và cá nhân tham gia dự án này.

CÁC KHUYẾN NGHỊ

Các khuyến nghị rút ra từ dự án được trình bày theo 3 hạng mục: 1) Đồ uống được khuyên dùng, là một phần trong chế độ ăn uống lành mạnh (nước lọc và sữa tiệt trùng, nguyên chất); 2) Đồ uống nên hạn chế (nước ép trái cây 100%); và 3) Đồ uống không được khuyên dùng như một phần của chế độ ăn uống lành mạnh trong thời thơ ấu (sữa thực vật/đồ uống không có nguồn gốc động vật,[1] sữa có hương vị, sữa dành cho trẻ mới biết đi, đồ uống được tạo ngọt bằng đường, đồ uống có chất làm ngọt với hàm lượng calo thấp và đồ uống có chứa caffein). Những khuyến nghị này dành cho trẻ em khỏe mạnh ở Hoa Kỳ và không đề cập đến các tình huống y tế cần có hướng dẫn dinh dưỡng cụ thể để kiểm soát các tình trạng cấp tính hoặc mạn tính.

TÓM TẮT CÁC PHÁT HIỆN VÀ ĐỀ XUẤT CHÍNH CỦA HỘI ĐỒNG

	0-6 tháng	6-12 tháng	12-24 tháng	2-3 tuổi	4-5 tuổi
Nước lọc	không cần thiết	0.5-1 cốc/ngày	1-4 cốc/ngày	1-4 cốc/ngày	1.5-5 cốc/ngày
Sữa nguyên chất, tiệt trùng	không khuyên dùng		2-3 cốc sữa nguyên kem/ngày	≤2 cốc sữa tách béo hoặc ít béo/ngày	≤2.5 cốc sữa tách béo hoặc ít béo/ngày
Nước ép trái cây 100%	không khuyên dùng		≤0.5 cốc/ngày	≤0.5 cốc/ngày	≤0.5-0.75 cốc/ngày
Sữa thực vật/ Đồ uống không có nguồn gốc động vật	không khuyên dùng		chỉ khi có chỉ định y tế/các lý do liên quan đến chế độ ăn		
Sữa có hương vị	không khuyên dùng				
Sữa cho trẻ mới biết đi	không khuyên dùng				
Đồ uống được tạo ngọt bằng đường (SSB)	không khuyên dùng				
Đồ uống có chất làm ngọt với hàm lượng calo thấp (LCS)	không khuyên dùng				
Đồ uống có caffein	không khuyên dùng				

[1] Các lựa chọn thay thế sữa, không có chất làm ngọt, được tăng cường vi chất dinh dưỡng có thể là một lựa chọn tốt nếu trẻ bị dị ứng với sữa động vật, không dung nạp lactose hoặc trong một gia đình đã có những lựa chọn chế độ ăn uống cụ thể như kiêng các sản phẩm từ động vật.

Ý NGHĨA ĐỐI VỚI NGHIÊN CỨU VÀ CHÍNH SÁCH

Những khuyến nghị này dựa trên cơ sở khoa học tốt nhất hiện có về nhu cầu dinh dưỡng của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều điều chưa biết về mối quan hệ giữa thói quen sử dụng đồ uống của trẻ nhỏ với chất lượng của chế độ ăn uống và sức khỏe tổng thể của trẻ. Do đó, hội đồng chuyên gia đã đưa ra một số đề xuất cho nghiên cứu trong tương lai, chẳng hạn như:

- Có thêm nhiều nghiên cứu dài hạn, được thiết kế để xem xét việc uống các loại đồ uống khác nhau khi còn là trẻ sơ sinh và trong thời thơ ấu ảnh hưởng như thế nào đến chất lượng của chế độ ăn uống, sở thích về mùi vị và sức khỏe cả trong thời gian ngắn và khi trẻ lớn lên, và liệu có sự khác biệt giữa các nhóm nhân khẩu học hay không;
- Tiếp tục theo dõi thói quen sử dụng đồ uống của trẻ nhỏ, bao gồm các loại đồ uống mới; và
- Có thêm nghiên cứu để cung cấp thông tin cho các phương pháp giúp trẻ nhỏ cắt giảm đồ uống có đường phụ gia.

Ngoài việc cung cấp các thông điệp nhất quán mà các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, nhân viên y tế cộng đồng cũng như cha mẹ và người chăm sóc có thể sử dụng để cải thiện thói quen sử dụng đồ uống của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, những khuyến nghị này cũng đóng vai trò quan trọng đối với các chính sách ở các cấp địa phương, tiểu bang, quốc gia và bộ lạc, vì chúng có khả năng cung cấp thông tin cho:

- Chính sách đánh thuế các loại đồ uống;
- Các quyết định về việc đưa loại đồ uống nào vào các chương trình dinh dưỡng và thực phẩm cấp liên bang, chẳng hạn như Chương trình Dinh dưỡng Bổ sung Đặc biệt dành cho Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ nhỏ (WIC);
- Quy định về những loại đồ uống có thể được tiếp thị cho trẻ nhỏ và cha mẹ của trẻ; và
- Thông lệ trong nhà hàng về bữa ăn dành cho trẻ em, chẳng hạn như loại đồ uống mặc định được cung cấp.

Về Chương trình Nghiên cứu về Ăn uống Lành mạnh

Chương trình Nghiên cứu về Ăn uống Lành mạnh (Healthy Eating Research - HER) là một chương trình quốc gia của Quỹ Robert Wood Johnson. Sự hỗ trợ và chỉ đạo kỹ thuật được cung cấp bởi Đại học Duke dưới sự chỉ đạo của Tiến sĩ Mary Story, RD, giám đốc chương trình và Megan Lott, MPH, RDN, phó giám đốc. HER hỗ trợ nghiên cứu để xác định, phân tích và đánh giá các chiến lược về chính sách và môi trường. Những chiến lược này có thể thúc đẩy việc ăn uống lành mạnh và ngăn ngừa bệnh béo phì ở trẻ nhỏ. Chương trình đặc biệt chú trọng đến các dự án nghiên cứu mang lại lợi ích cho trẻ em và thanh thiếu niên và gia đình của các em, đặc biệt là trong các nhóm dân số có thu nhập thấp và các nhóm dân thuộc chủng tộc và dân tộc thiểu số, những người có nguy cơ cao nhất phải chịu tình trạng kém về sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như những sự chênh lệch về sức khỏe liên quan đến dinh dưỡng. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập *www.healthyeatingresearch.org* hoặc theo dõi HER trên Twitter tại *@HEResearch*.

Về Quỹ Robert Wood Johnson

Trong hơn 45 năm qua, Quỹ Robert Wood Johnson đã làm việc để cải thiện sức khỏe và dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Chúng tôi đang làm việc cùng với những cá nhân/tổ chức khác để xây dựng chương trình Văn hóa Sức khỏe quốc gia nhằm mang đến cho tất cả người dân ở Hoa Kỳ cơ hội công bằng và bình đẳng để họ có được sức khỏe tốt về thể chất và tinh thần. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập *www.rwjf.org*. Theo dõi Quỹ trên Twitter tại *www.rwjf.org/twitter* hoặc trên Facebook tại *www.rwjf.org/facebook*.

Robert Wood Johnson Foundation