

THỪA CÂN BÉO PHÌ

Ths. Bs Bùi Thị Thu Hương
Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Hải Phòng

Dinh dưỡng, sức khỏe và bệnh tật



Kiểm soát sức khỏe và bệnh tật bằng thực phẩm

Dinh dưỡng và phát triển trí tuệ

Dinh Dưỡng

Chăm sóc



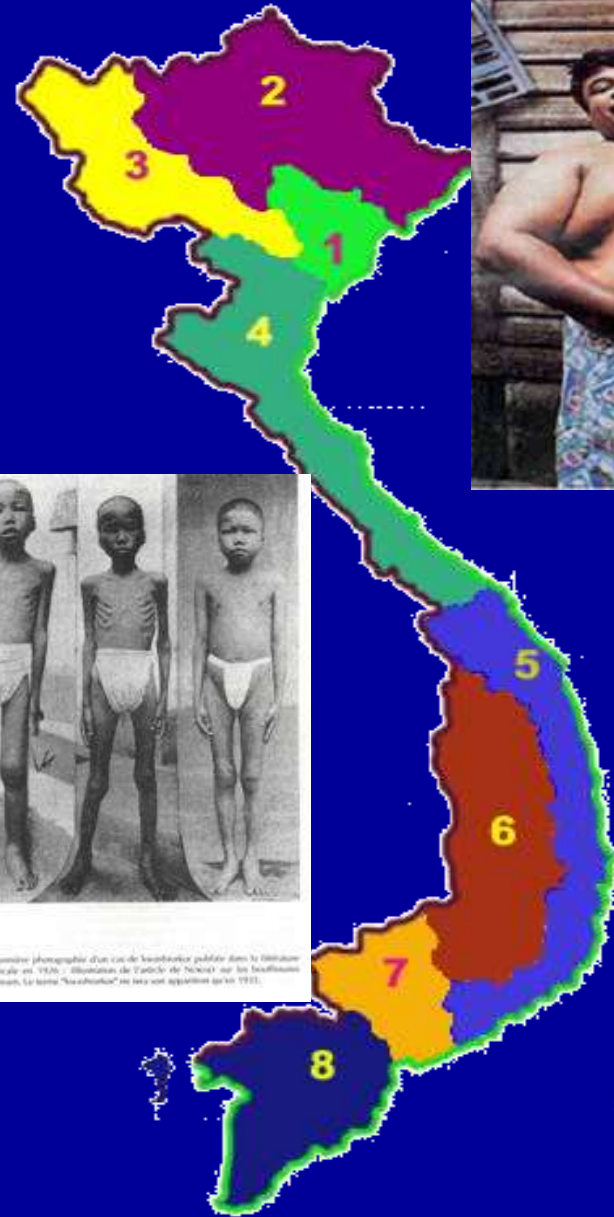
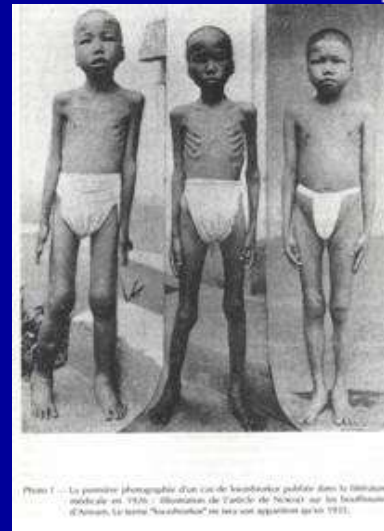
Trí tuệ

Giáo dục

Tối ưu sự phát triển trí tuệ bằng thực phẩm

Ở Việt Nam

Thừa cân - béo phì
trở thành vấn đề sức khỏe
cộng đồng



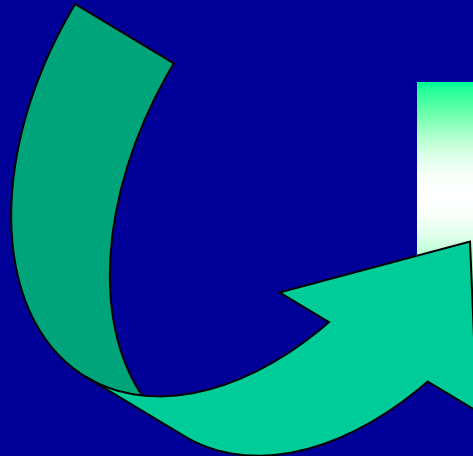
Phòng chống SDD trẻ em

**SDD thấp còi, nhẹ cân, thiếu Vi
chất DD**

Thừa cân, Béo phì

**Bệnh mạn
tính**

Chất lượng phát triển thể lực và trí tuệ



ĐỊNH NGHĨA THỪA CÂN

Thừa cân: Cân nặng vượt quá mức "nên có" so với chiều cao

ĐỊNH NGHĨA BÉO PHÌ

Béo phì: Tích lũy mỡ trên mức bình thường, từng phần hay toàn thể ảnh hưởng xấu sức khỏe.

Phương pháp đánh giá TTDD trẻ em

Các yếu tố nguy cơ của bệnh béo phì

I. Các yếu tố nguy cơ không thể thay đổi được:

1. Giới tính: Nữ > Nam (NTT), trẻ trai > trẻ gái.
2. Tuổi: Trung niên, tiểu học
3. Suy dinh dưỡng.
4. Tiền sử gia đình: có người bị béo phì

Yếu tố di truyền

- **Bố + mẹ bị BP => 80% con bị béo phì.**
- **Nếu một trong hai người có BP => 40% con sẽ béo phì.**
- **Nếu cả bố mẹ bình thường => 7% con bị BP**
- **Thiếu dinh dưỡng đầu thai kỳ => con có nguy cơ béo phì và bệnh tim mạch cao sau này**
- **Thiếu dinh dưỡng cuối thai kỳ => nguy cơ con nhẹ cân và RLDN đường huyết sẽ cao hơn.**

SDD thể thấp còi và BP

- Trẻ bị SDD thấp còi có nguy cơ bị béo phì.**
- Những trẻ có CNSS thấp thì mẹ có khuynh hướng tập trung ở vùng bụng.**

Các yếu tố nguy cơ của bệnh béo phì

II. Các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi được:

1. Khẩu phần và thói quen ăn uống ít vận động
2. Stress
3. KT - XH

1. Khẩu phần ăn và tập quán dinh dưỡng



Ít hoạt động thể lực



- Thời gian lao động ít
- Giảm hoạt động thể lực, lối sống tĩnh tại hơn
- Tập luyện TDTT ít
- Xem TV, chơi điện tử nhiều

Thừa cân – béo phì: Chỉ là bề nổi của tảng băng bệnh tim mạch, đái tháo đường, ung thư



2. Hậu quả của thừa cân-béo phì

2.1. Rối loạn thở khi ngủ và hen

- 1/3 số trẻ béo phì nặng khó thở khi ngủ
- 5% tắc đường thở nặng khi ngủ
- 94% có giấc ngủ không bình thường

2.2. Biến chứng gan:

- **Bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu:**
 - + 3% ở tất cả trẻ em
 - + 23-53% ở những trẻ béo phì
 - + 70% những trẻ có xơ gan
- **Sỏi mật**

2. Hậu quả của thừa cân-béo phì

2.3. Rối loạn kinh nguyệt và dậy thì sớm

2.4. Rối loạn dung nạp đường máu và ĐTĐ typ 2

Tăng yếu tố nguy cơ và các biến chứng sớm: bệnh tim mạch, suy thận, giảm khả năng nhìn 45% là typ 2.

2. Hậu quả của thừa cân-béo phì

2.5. Nguy cơ bệnh tim mạch

2.6. Rối loạn mỡ máu:

2.7. Biến chứng dạ dày

2.8. Các biến chứng giải phẫu

-Thoát vị đĩa đệm

- Dị dạng xương

- Dễ bị bong gân mắt cá chân

2.9. Bệnh não:

- Tăng áp lực trong sọ não

2.10. Ảnh hưởng tâm lý xã hội

3. Cách tính Chỉ số khối cơ thể - BMI

- Chỉ số khối cơ thể- BMI (body mass index)
Cân nặng

$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng}}{(\text{Chiều cao})^2}$$

- Cân nặng = kg
- Chiều cao = mét

3.1. PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ TC– BP

	BMI (WHO 1998)	BMI (CHÂU Á 2000)
GẦY	< 18.5	< 18.5
BÌNH THƯỜNG	18.5 - 24.9	18.5 - 22.9
THỪA CÂN	≥ 25.0	≥ 23.0
TIỀN BÉO PHÌ	25.0 - 29.9	23.0 - 24.9
BÉO PHÌ ĐỘ I	30.0 - 34.9	25.0 - 29.9
BÉO PHÌ ĐỘ II	35.0 - 39.9	30.0 - 34.9
BÉO PHÌ ĐỘ III	≥ 40	≥ 35

3.2. Đánh giá TTDD trẻ từ 0 đến < 5 tuổi

* Sử dụng 3 chỉ số:

Cân nặng theo tuổi (CN/T)

Chiều cao theo tuổi (CC/T)

Cân nặng theo chiều cao (CN/CC)

* **Chuẩn đánh giá:** Quần thể tham khảo Tổ chức Y tế thế giới (WHO) với chỉ số Z-score (đơn vị độ lệch chuẩn) để xác định ngưỡng của TTDD.

Đánh giá cân nặng theo tuổi

Chỉ số Z-score	Đánh giá
< -3 SD	SDD thể nhẹ cân mức độ nặng
$-3 \text{ SD} \leq \text{Z-score} < \text{-2 SD}$	SDD thể nhẹ cân
$-2 \text{ SD} \leq \text{Z-score} \leq 2 \text{ SD}$	Bình thường

Đánh giá chiều cao theo tuổi

Chỉ số Z-score	Đánh giá
< -3 SD	SDD thể thấp còi mức độ nặng
$-3 \text{ SD} \leq \text{Z-score} < -2 \text{ SD}$	SDD thể thấp còi
$-2 \text{ SD} \leq \text{Z-score} \leq 2 \text{ SD}$	Bình thường

Đánh giá cân nặng theo chiều cao

Chỉ số Z-score	Đánh giá
$< -3 \text{ SD}$	SDD thể gầy còm mức độ nặng
$-3 \text{ SD} \leq \text{Z-score} < -2 \text{ SD}$	SDD thể gầy còm
$-2 \text{ SD} \leq \text{Z-score} \leq 2 \text{ SD}$	Bình thường
$2 \text{ SD} < \text{Z-score} \leq 3 \text{ SD}$	Thừa cân
$> 3 \text{ SD}$	Béo phì

3.3. Đối với học sinh từ 5-19 tuổi: Đánh giá chiều cao theo tuổi

Chỉ số Z-score	Đánh giá
$< -3 SD$	Học sinh suy dinh dưỡng thể thấp còi mức độ nặng
$-3 SD \leq Z\text{-score} < -2 SD$	Học sinh suy dinh dưỡng thể thấp còi
$-2 SD \leq Z\text{-score} \leq 2 SD$	Học sinh bình thường

Đánh giá BMI theo tuổi

Chỉ số Z-score	Đánh giá
$< -3 SD$	Học sinh suy dinh dưỡng thể gầy còm mức độ nặng
$-3 SD \leq Z\text{-score} < -2 SD$	Học sinh suy dinh dưỡng thể gầy còm
$-2 SD \leq Z\text{-score} \leq 1 SD$	Học sinh bình thường
$1 SD < Z\text{-score} \leq 2 SD$	Học sinh thừa cân (Tương đương BMI 25kg/m ² ở 19 tuổi)
$> 2 SD$	Học sinh béo phì (Tương đương BMI 30kg/m ² ở 19 tuổi)

DỰ PHÒNG THỪA CÂN VÀ BÉO PHÌ

Chăm sóc dinh dưỡng trẻ em

- Thực hiện bú sữa mẹ hoàn toàn 6 tháng đầu
- Ăn bổ sung hợp lý:
- Thời điểm ăn bổ sung
- Chất lượng ăn bổ sung protid, lipid, & vi chất DD.
- Thực hiện đa dạng hoá bữa ăn
- Ưu tiên thức ăn động vật cho trẻ nhỏ
- Cho trẻ ăn uống theo nhu cầu của cơ thể
- Nhu cầu đạm động vật:
- 1,43kg//kg cân nặng/ngày; 34g/ngày.
- >50% đạm động vật.

VDD đưa ra những lời khuyên về DD hợp lý dự phòng TC/BP:

- Ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm,
- Ăn chất béo ở mức vừa phải, phối hợp giữa mỡ, dầu thực vật. Ăn thêm vừng, lạc.
- Ăn nhiều rau củ và quả chín
- Duy trì cân nặng ở “mức nên có”
- Thực hiện nếp sống năng động, lành mạnh, hoạt động thể lực đều đặn.

Các biện pháp xử trí

**Hoạt động
thể lực**

**Hướng dẫn
chế độ ăn**

**Thay đổi
lối sống**

**Điều trị
(thuốc, phẫu thuật)**

Nhu cầu nước cho trẻ em

<1 t	150ml/kg/ng	<10kg	100ml/kg
1 – 5 t	100ml/kg/ng	10 – 20kg	1000ml + 50ml× (số cân – 10)
6 – 10 t	70ml/kg/ngày	>20kg	1500ml + 20ml× (số cân – 20)

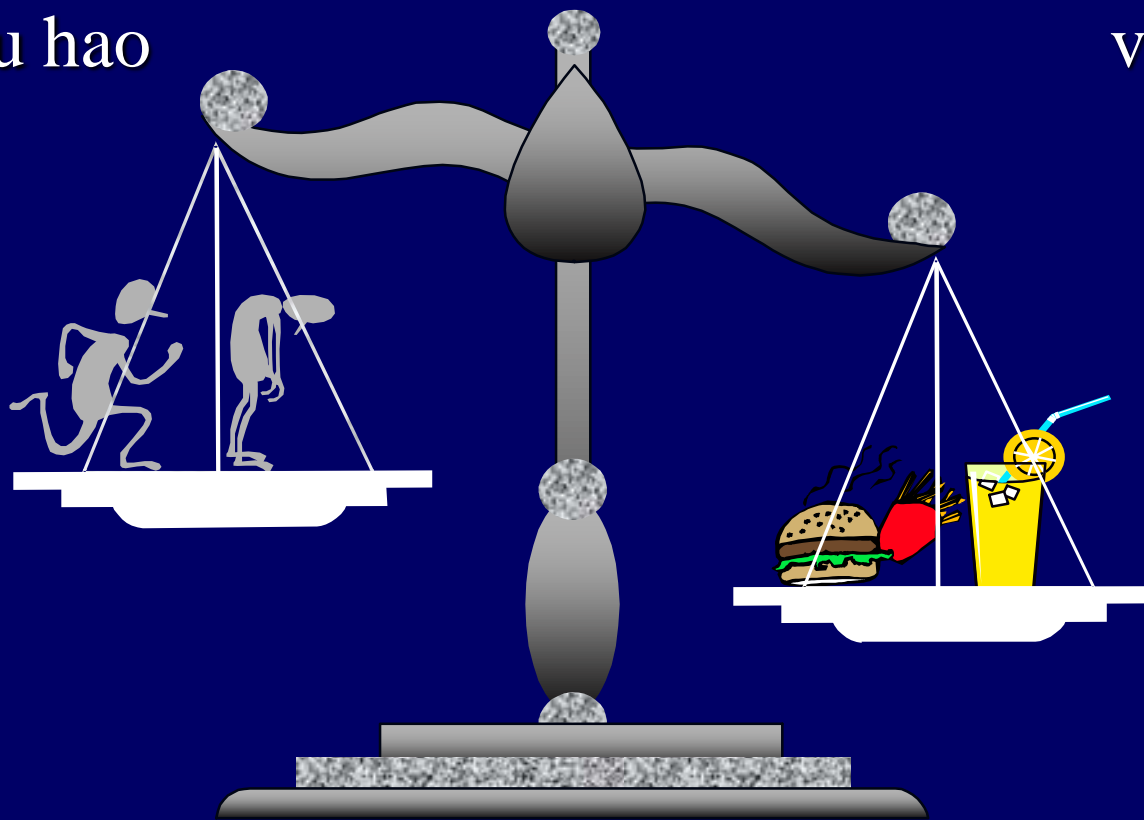
Giải pháp phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng

- Đa dạng bữa ăn bằng các thực phẩm tươi, sạch
- Sử dụng thực phẩm BỔ sung vi chất dinh dưỡng.

Cân bằng năng lượng

Năng lượng
tiêu hao

Năng lượng ăn
vào



Cân bằng năng lượng = NL ăn vào - NL tiêu hao

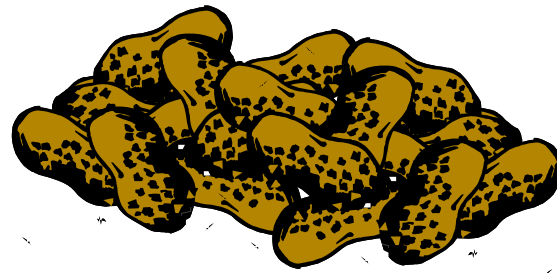


Chế độ ăn và cân cân năng lượng

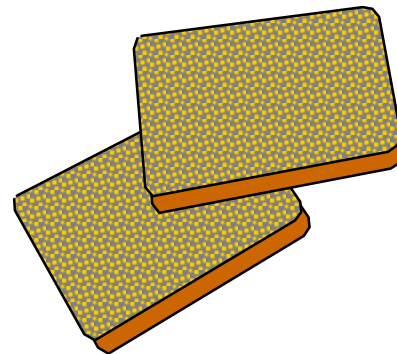
Nhận 100 kcal khi



Uống 1 cốc nước ngọt



Ăn 16g lạc hạt



Ăn 25g bánh quy

Hoạt động thể lực và cân cân năng lượng

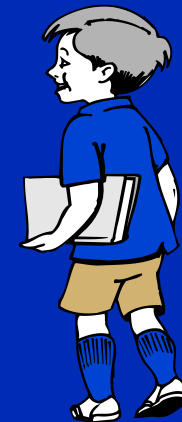
Để tiêu hao
100 kcal khi:



Hoạt động thể thao trong 25 phút



Hoạt động thể thao nặng 15 phút



Đi bộ 45 phút

Mục tiêu

Mục tiêu:

- **Ngăn ngừa sự tiếp tục tăng cân**
- **Phát triển chiều cao**
- **Giảm cân nặng hiện có (Nếu cần thiết)**
- **Duy trì cân nặng ở mức hợp lý**

NGUYÊN TẮC THAY ĐỔI CHẾ ĐỘ ĂN

- Hạn chế năng lượng ăn vào và cải thiện chất lượng chế độ ăn.
- Đủ vitamin, chất khoáng, Acid amin cần thiết và acid béo cần thiết trừ năng lượng
- Thích ứng với cuộc sống từng người.
- Được đối tượng chấp nhận

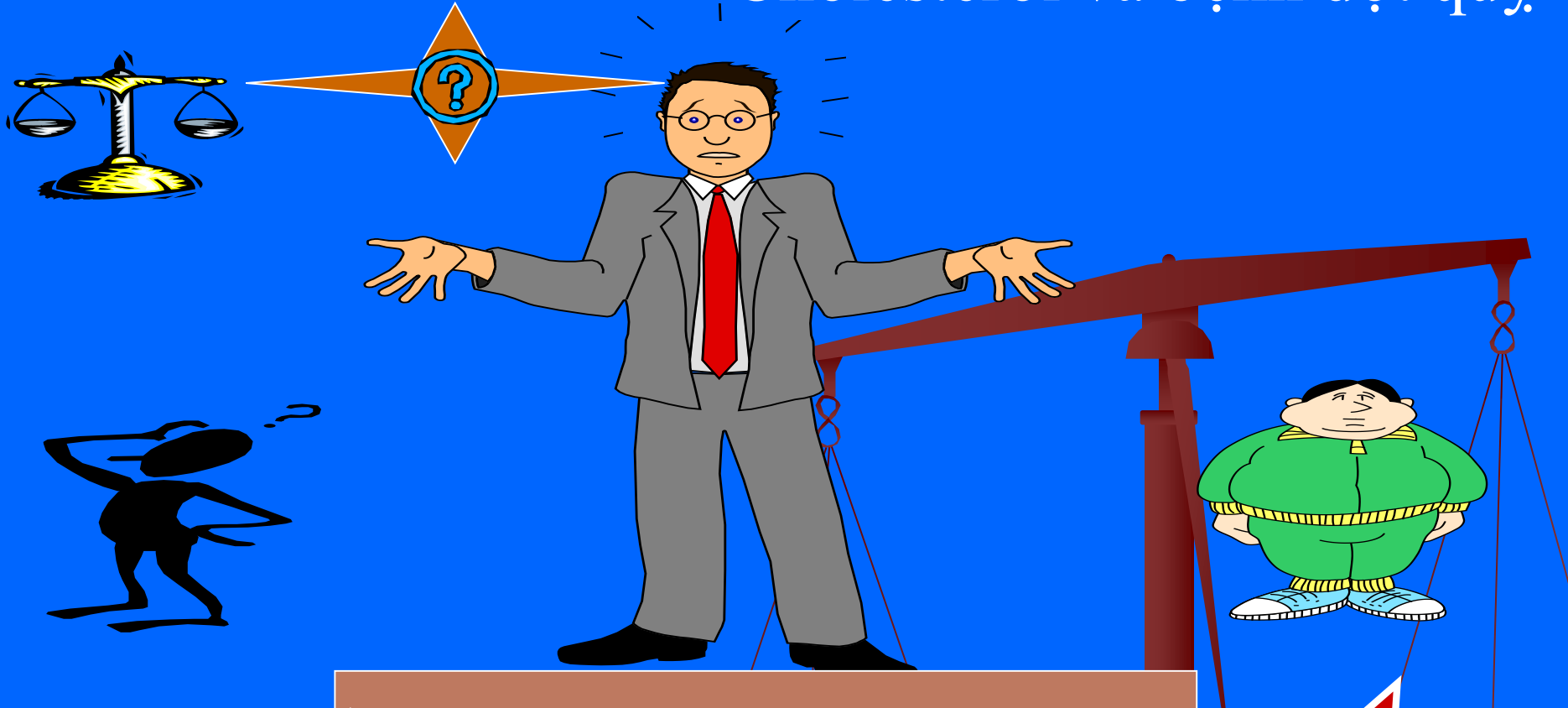
Chất béo

- Nhật bản: 25%
- Âu Mỹ: 35-50%
- Việt nam: 15-25%
- Chất lượng?





Cholesterol và bệnh đột quỵ



Thấp
Cholesterol
<130mg/dl



Cao
Cholesterol
>220mg/dl

GIẢM THỨC ĂN CHỨA NHIỀU ĐƯỜNG



2g đường

100 kcal



Nước mía
200 ml



Nước sâm
260 ml



Nước ngọt
240 ml



1/2 cây



Chè
1/4 chén



1 gói



Xôi vò, 1/5
đĩa



2 cái

GIẢM RƯỢU BIA

18 g cồn

120 kcal



340 ml (5%)



Rượu vang
150 ml (12%)



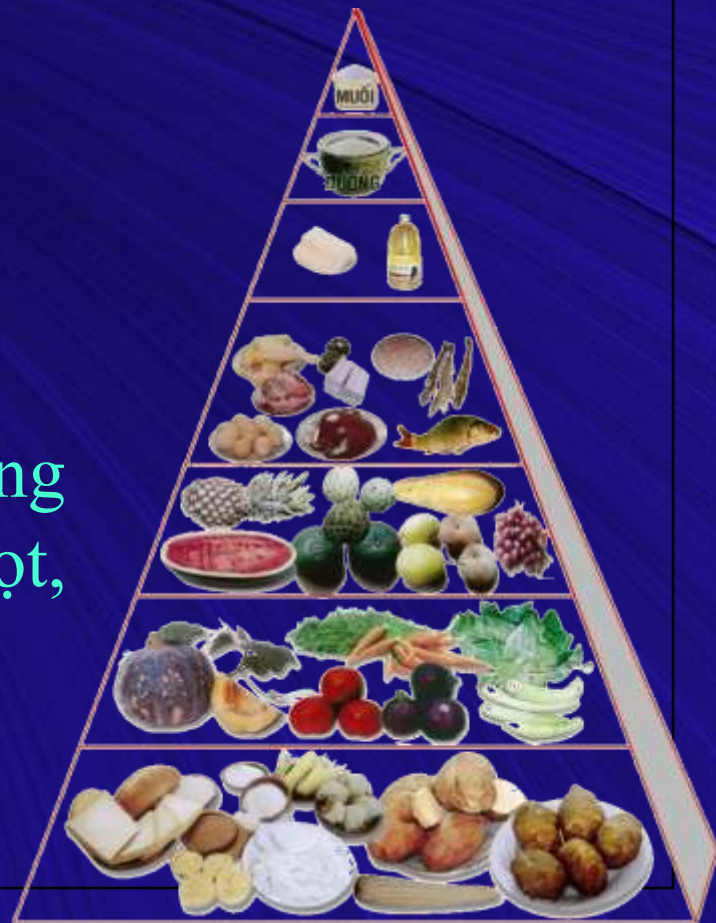
Rượu đế
45 ml (40%)

NGUYÊN TẮC THAY ĐỔI CHẾ ĐỘ ĂN

- **Chất đạm: 4 Kcal/1gam**
- **Đảm bảo đủ: 15% - 25%.**
- **Lựa chọn các thực phẩm giàu protein: thịt ít mỡ, tôm, cua, cá, ít béo, giò nạc, sữa đậu nành, fomat, trứng, sữa bột tách bơ, sữa chua làm từ sữa gầy, đậu đỗ**

NGUYÊN TẮC THAY ĐỔI CHẾ ĐỘ ĂN

- Chất bột đường : 4 Kcal/1 gam
- Chọn loại có nhiều chất xơ như:
Bánh mì đen ngũ cốc nguyên hạt
khoai củ.
- Tránh thức ăn có đậm độ năng lượng
cao: đường mật, mứt, Kẹo, Bánh ngọt,
chocolat, Nước ngọt ...



NGUYÊN TẮC THAY ĐỔI CHẾ ĐỘ ĂN

Vitamin, chất khoáng

- *Tăng cường rau củ quả chín*
- *Muối: hạn chế*
- *Bổ sung viên đa vi chất*

Rau và quả chín

1. Tươi
2. Màu xanh thẫm, vàng, đỏ
3. Chú ý các quả quá ngọt



“Rau củ càng có màu sắc sặc sỡ càng chứa nhiều chất chống oxy hóa hơn”



Nhu cầu chất xơ (fiber) khuyến nghị

- Nhu cầu chất xơ khuyến nghị tối thiểu từ 20 đến 22g/ngày hoặc 10g chất xơ/1000 Kcal.
- Tác dụng:
 - Giảm mỡ máu.
 - Làm tăng cảm giác no; giảm hấp thu chất béo góp phần kiểm soát cân nặng.

Danh sách các loại thực phẩm có chứa ít calo



Rau củ



Cà tím

15calo/100g



Măng tây

25calo/100g



Bông cải xanh

31calo/100g



Củ dền

37calo/100g



Bắp cải

21calo/100g



Cần tây

8calo/100g



Cải bó xôi

25calo/100g



Tỏi

149calo/100g



Dưa leo

10calo/100g



Súp lơ trắng

31calo/100g

Trái cây

Táo

52calo/100g

Mâm xôi đen

308calo/100g

Bưởi

42calo/100g

Đu đủ

39calo/100g

Dưa hấu

30calo/100g



Mơ

241calo/100g

Dưa vàng

34calo/100g

Cam

34calo/100g

Mâm xôi

52calo/100g

Lợi ích của thực phẩm ít calo

- Kiểm soát sự thèm ăn, giảm cảm giác đói.
- Làm sạch gan.
- Tăng sự trao đổi chất và giúp đốt cháy chất béo.
- Làm giảm căng thẳng, lo lắng và trầm cảm.
- Tăng cường khả năng tập trung tinh thần.
- Loại bỏ lượng nước dư thừa ra khỏi cơ thể.
- Có tác dụng chống viêm và cải thiện tuần hoàn máu.
- Giảm hàm lượng cholesterol.
- Ổn định lượng đường trong máu.
- Làm trẻ hóa da, mái tóc bóng mượt và móng tay khoẻ.



Ưu điểm của việc giảm cân

- Cảm thấy tươi mới và năng động.
- Tim khỏe mạnh.
- Cải thiện khả năng kiểm soát đường huyết.
- Cải thiện khả năng sinh sản.
- Tự tin giao tiếp.
- Tràn đầy năng lượng và sức sống.
- Có giấc ngủ ngon.
- Phòng tránh bệnh tiểu đường.
- Ngăn ngừa bệnh đau khớp.

Giảm lượng muối ăn hàng ngày

- Nhật: <10g/ngày
- Mỹ: <3g/ngày
- VN: 10g/ngày => <6g/ngày



NGUYÊN TẮC THAY ĐỔI CHẾ ĐỘ ĂN

Số bữa: 3 bữa/ngày

Chú ý:

- *Khi chế biến tránh xào rán nhiều mỡ.*
- *Nên ăn rau ở dạng luộc, nấu canh, làm nộm, rau trộn salad.*
- *Không nên ăn nhiều vào chiều, tối.*
- *Nên nhai kỹ, ăn chậm, ăn đều đặn, không bỏ bữa để trẻ quá đói, làm mỡ tích lũy nhanh hơn*

Cách thay thế thực phẩm

Nguyên tắc

- Chỉ thay thế thực phẩm trong cùng nhóm: thay thế thịt bằng cá hay đậu phụ, gạo bằng ngô hay bột mỳ.v.v.
- Chú ý tính lượng tương đương.



*Giữ lối sống năng
động*

**772 calo cơ thể hấp thụ 5,5 lon đồ uống có ga
bạn sẽ mất 1 giờ bơi lội để đốt cháy chúng**

1 GIỜ

=

BOI LỘI



1 giờ đạp xe có thể đốt cháy 700 calo tương đương 2,9 chiếc bánh doughnuts

1 GIỜ
ĐẠP XE

=



**Nhai kẹo cao su mỗi giờ hàng ngày, bạn sẽ đốt
cháy được 5 kg chất béo trong một năm.**

**1 GIỜ NHAI
=**
KẸO CAO SU



Để đốt cháy calo hấp thụ từ một chiếc bánh Big Mac và một phần khoai tây chiên, bạn sẽ phải chạy bộ trong 1 giờ.

**1 GIỜ
CHẠY BỘ =**



Bạn có thể đốt cháy 400 calo (tương đương 3 cốc rượu vang) trong một giờ nhảy múa hoặc khiêu vũ.

**1 GIỜ
NHẢY MÚA**

=



**1 giờ đọc sách có thể đốt cháy 28 calo tương đương
ăn 5 bánh snack**

**1 GIỜ
ĐỌC SÁCH =**



Kết luận

- Béo phì là cửa ngõ của nhiều bệnh mạn tính, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.
- Có nhiều giải pháp để phòng chống thừa cân – béo phì
- Việc kết hợp nhiều biện pháp dẫn đến giảm cân nhiều hơn là chỉ dùng đơn lẻ một giải pháp.

Trân trọng cảm ơn!

