

## CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CHO TRẺ BỊ RỐI LOẠN TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý

SKĐS - Mặc dù không loại thực phẩm nào có thể chữa khỏi tăng động giảm chú ý nhưng chế độ ăn uống thân thiện với trẻ tăng động giảm chú ý đã được chứng minh góp phần cải thiện chức năng não tổng thể và kiểm soát triệu chứng.

### NỘI DUNG

1. Rối loạn tăng động giảm chú ý là gì?
2. Mối liên hệ giữa chế độ ăn kiêng và tăng động giảm chú ý
3. Những thực phẩm tốt cho trẻ bị tăng động giảm chú ý
4. Hướng dẫn thực hiện chế độ ăn kiêng cho trẻ tăng động giảm chú ý

#### **1. Rối loạn tăng động giảm chú ý là gì?**

Rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) là một rối loạn phát triển thần kinh ảnh hưởng đến nhiều trẻ em trên toàn thế giới và đặt ra những thách thức đáng kể cho trẻ em và gia đình các em. Tăng động giảm chú ý được đặc trưng bởi các kiểu thiếu chú ý, hiếu động thái quá và bốc đồng cản trở hoạt động hoặc sự phát triển. Những hành vi này vượt xa năng lực và sự tò mò thông thường của trẻ thơ, ảnh hưởng đến kết quả học tập của trẻ ở trường và các mối quan hệ của chúng.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Hoa Kỳ, tình trạng rối loạn tăng động giảm chú ý là một trong những tình trạng phát triển thần kinh phổ biến nhất ở thời thơ ấu. Nó ảnh hưởng đến 9,4% trẻ em ở Mỹ và khoảng 5% trẻ em trên toàn cầu.

Mặc dù thuốc và liệu pháp thường là phương pháp điều trị đầu tiên, nhưng bằng chứng ngày càng tăng cho thấy lựa chọn chế độ ăn uống cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc kiểm soát các triệu chứng. Khi cha mẹ và người chăm sóc tìm hiểu sự phức tạp của tăng động giảm chú ý, điều quan trọng là phải hiểu các loại thực phẩm và chiến lược dinh dưỡng nhất định có thể giúp hỗ trợ sức khỏe tổng thể của trẻ như thế nào.

#### **2. Mối liên hệ giữa chế độ ăn kiêng và tăng động giảm chú ý**

Nguyên nhân chính xác của tăng động giảm chú ý vẫn chưa được biết, nhưng nghiên cứu chỉ ra rằng di truyền, cấu trúc não và các yếu tố môi trường đều góp phần ảnh hưởng tới sự tiến triển của bệnh. Trong số các yếu tố này, chế độ ăn uống nổi lên như một lĩnh vực có thể can thiệp.

Ăn nhiều các thực phẩm tốt cho trí não giúp cải thiện các triệu chứng tăng động giảm chú ý.

Khoa học dinh dưỡng thừa nhận rằng những gì chúng ta ăn ảnh hưởng đến chức năng não và đặc biệt đáng lo ngại đối với trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý. Nhiều nghiên cứu đã đề xuất rằng chế độ ăn uống có thể đóng một vai trò trong ADHD, với một số loại thực phẩm được tìm thấy làm tăng các triệu chứng và những loại khác làm giảm chúng.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Nutritional Neuroscience (Hoa Kỳ), cho thấy rằng chế độ ăn nhiều trái cây và rau quả làm giảm các triệu chứng thiếu chú ý ở trẻ ADHD. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng những đứa trẻ ăn nhiều trái cây và rau quả ít bị mất chú ý hơn. Họ gợi ý rằng việc tăng cường ăn những loại thực phẩm này có thể là một cách để giảm bớt các triệu chứng của ADHD.

### **3. Những thực phẩm tốt cho trẻ bị tăng động giảm chú ý**

**Thực phẩm giàu acid béo omega-3**

Acid béo omega-3, đặc biệt là EPA và DHA, rất quan trọng đối với sức khỏe của não. Được tìm thấy trong cá béo, hạt lanh và hạt chia, những chất dinh dưỡng này có liên quan đến việc cải thiện chức năng nhận thức và giảm các triệu chứng ở một số trẻ bị tăng động giảm chú ý.

#### ***Thực phẩm giàu protein***

Protein rất quan trọng trong việc sản xuất các chất dẫn truyền thần kinh, như dopamine, chất này thường bị rối loạn điều hòa ở những trẻ em mắc chứng ADHD. Kết hợp thịt nạc, trứng, đậu và các loại hạt vào bữa ăn có thể cung cấp nguồn protein ổn định.

#### ***Carbohydrate phức hợp***

Carbohydrate phức hợp có trong trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt cung cấp nguồn glucose ổn định, nguồn năng lượng chính của não. Chúng cũng giúp tránh sự tăng vọt và giảm lượng đường trong máu có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng tăng động giảm chú ý.

#### ***Vi chất dinh dưỡng***

Một số vitamin và khoáng chất, chẳng hạn như sắt, kẽm và magie, rất quan trọng đối với chức năng nhận thức và có thể thấp hơn ở trẻ mắc ADHD. Một chế độ ăn uống cân bằng với nhiều loại thực phẩm nguyên chất có thể giúp đảm bảo hấp thụ đủ các vi chất dinh dưỡng này.

#### **4. Hướng dẫn thực hiện chế độ ăn kiêng cho trẻ tăng động giảm chú ý**

##### **Xây dựng kế hoạch bữa ăn cân bằng**

Tạo một kế hoạch bữa ăn cân bằng với cốt lõi là thực phẩm nguyên chất là điều cần thiết. Việc kết hợp các công thức nấu ăn thân thiện với thực đơn giàu rau, trái cây, protein nạc và ngũ cốc nguyên hạt có thể làm cho chế độ ăn uống trở nên thú vị và bổ dưỡng cho trẻ.

##### **Tầm quan trọng của giờ ăn đều đặn**

Lịch trình ăn và ăn nhẹ nhất quán giúp duy trì lượng đường trong máu ổn định, có thể làm giảm sự thay đổi tâm trạng và cải thiện khả năng chú ý ở trẻ mắc ADHD. Chế độ ăn uống cho trẻ bị rối loạn tăng động giảm chú ý- Ảnh 2.

Cho dù con bạn có bị ADHD hay không, hãy đưa con bạn vào một chế độ ăn uống lành mạnh để chúng có thể tập trung tốt hơn và học tốt ở trường.

##### **Nhận biết sự nhạy cảm với thực phẩm**

Xác định và tránh các loại thực phẩm mà trẻ nhạy cảm có thể đóng vai trò then chốt trong việc kiểm soát các triệu chứng tăng động giảm chú ý. Điều này đòi hỏi sự quan sát cẩn thận của cha mẹ và người chăm sóc trẻ, đôi khi cần làm việc chuyên gia y tế để có được những nhận định chính xác về tình trạng dị ứng của trẻ.

Khái niệm về chế độ ăn kiêng bao gồm việc loại bỏ một số loại thực phẩm thường gây nhạy cảm hoặc dị ứng, sau đó sử dụng lại từng loại thực phẩm để quan sát những thay đổi tiềm ẩn trong hành vi. Thực phẩm thường được nhắm mục tiêu để loại bỏ bao gồm:

Màu nhân tạo và chất bảo quản

Các chất gây dị ứng như các loại hạt, sữa và gluten

Khuyến khích ăn vặt lành mạnh

Ăn vặt lành mạnh có thể ngăn chặn tình trạng tăng động quá mức do đói gây ra. Đồ ăn nhẹ giàu chất dinh dưỡng như trái cây, các loại hạt và các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt là những lựa chọn tuyệt vời.

Mặc dù không có giải pháp nào triệt để nào cho chứng tăng động giảm chú ý, nhưng việc kết hợp chế độ ăn kiêng chiến lược cho trẻ em mắc ADHD có thể đóng vai trò hỗ trợ trong việc kiểm soát tình trạng này. Cha mẹ cần cá nhân hóa chế độ ăn uống của con mình theo nhu cầu di truyền, có khả năng làm giảm mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng ADHD và nâng cao chất lượng cuộc sống của trẻ.