

Dinh Dưỡng & Hướng Dẫn Hoạt Động Thể Lý cho người có hội chứng Prader-Willi

Nutrition & Physical Activity Guidelines for the Individual with Prader-Willi Syndrome

Soạn thảo bởi Department of Kinesiology tại California State University, Fullerton
cho Prader-Willi California Foundation

Hội chứng Prader-Willi (phát âm PRAH-der-WILL-ee) là tình trạng di truyền dẫn tới sự đe dọa tính mạng bởi chứng béo phì phổ biến nhất.

Người có hội chứng Prader-Willi (PWS) từng trải qua một loạt thách thức bao gồm cơ bắp yếu, khó khăn thăng bằng cơ thể và phối hợp, chậm phát triển, trở ngại trong phát biểu và ngôn từ, và các khó khăn về thái độ tương tự như hội chứng tự kỷ, đây chỉ là một số nói ra.

PWS được biết tới nhiều nhất, tuy nhiên, cho dấu hiệu triệu chứng của nó gọi là hyperphagia tạo cho cá nhân này lúc nào cũng thèm ăn. **Những người có PWS trải qua hiện tượng sinh lý thèm ăn liên tục mà không bao giờ thoả mãn đầu đã ăn không biết bao nhiêu.** Mọi lúc, lượng trao đổi chất cơ thể chậm đi một nửa. Nếu calorie nạp vào không được giảm xuống đáng kể và nghiêm ngặt kiểm soát, những người có PWS sẽ nhanh chóng tăng một trọng lượng cơ thể to lớn.

Chứng béo phì có thể dẫn tới những vấn nạn sức khoẻ, như là cao cholesterol và triglycerides, tiểu đường loại 2, ngưng thở khi ngủ, cao máu, bệnh tim và tử vong. **Thêm vào những rủi ro của bệnh béo phì, những người có PWS dễ dẫn tới bao tử rạn nứt nếu họ ăn quá nhiều thức ăn. Ai có dạng người ốm có khả năng rạn nứt bao tử nhiều hơn.**

Do vì dễ dẫn tới bệnh béo phì và bao tử rạn nứt cho người có PWS, bắt buộc ngăn ngừa việc tăng trọng không lành mạnh bằng cách bám sát một lối ăn kiêng nghiêm ngặt và biểu đồ điều trị cho hoạt động thể lý hàng ngày.

Trong tài liệu này bạn sẽ thấy những hướng dẫn cho việc quản lý ăn kiêng và hoạt động thể lực. Điều quan trọng là nhận ra một số hướng dẫn này sẽ cần được điều chỉnh cho những nhu cầu cụ thể từng cá nhân có PWS.

Năm diện mạo chính về quản lý trọng lượng

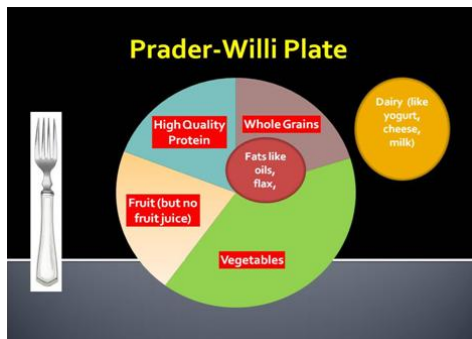
- Số lượng:** Điều quan trọng là chỉ định và không vượt quá giới hạn tổng số calories mỗi ngày. Hãy để cho bác sỹ của bạn hay chuyên gia dinh dưỡng biết trong hướng dẫn việc quản lý trọng lượng cho trẻ em có PWS được báo cáo là 8 tới 11 kcal/cm/day, và với số liệu cần giảm trọng lượng thu nạp là 7kcal/cm/day. Những đề nghị tổng quát cho thành phần thanh thiếu niên và người lớn có PWS là giữa 800 tới 1,000 kcal/day cho việc giảm trọng lượng.
- Chất lượng:** Tốt nhất là cung cấp thực phẩm chất lượng cao với mỡ và đường ít, nhưng giàu chất dinh dưỡng như vitamin và chất sợi (fiber) để giúp củng cố các chức năng trao đổi chất và cân bằng năng lượng của họ.
- Tháo gỡ những cảm dỗ:** Những người có PWS không thể quản lý thực phẩm ăn vào cho chính họ bởi vì não bộ của họ thúc dục họ phải ăn càng nhiều càng tốt. Theo dõi và kiểm soát thức ăn mọi lúc để giảm đi bớt những căng thẳng cho người có PWS. Việc này sẽ giới hạn những bức xúc liên quan tới những cảm dỗ và thăng tiến các cử chỉ tốt hơn rồi bớt đi những trường hợp nóng giận.
- Thái độ:** Thiết lập một tập quán ăn uống tốt và đều đặn là nhất thiết. Để thăng tiến thái độ, những người có PWS cần biết ra82ng họ sẽ ăn và khi nào sẽ ăn. Bữa ăn với giờ giấc thích hợp, lúc ăn chậm và những sự lựa chọn thức ăn lành mạnh.
- Chất bổ sung:** Người có PWS bị rủi ro cao hơn với sự thiếu hụt vitamin và chất khoáng cũng như là chứng loãng xương. Một lượng đầy đủ gồm vitamin tổng hợp/chất khoáng bổ sung cần được quan tâm trong việc bổ sung trong bữa ăn kiêng của họ. Hỏi bác sỹ của bạn hay chuyên viên về dinh dưỡng để có những lời khuyên cụ thể.

Những lời khuyên trong việc nấu nướng ít chất béo

- Chọn thịt nạc (30% mỡ hoặc ít hơn) và bỏ đi da và những mỡ thấy được.
- Tránh chiên đồ ăn và thay vào đó những cách nấu khác như là nướng vỉ, nướng lò, hấp hơi và lò vi-ba (microwaving).
- Nướng thịt trên vỉ làm cho mỡ chảy đi.
- Nướng rau quả không thêm vào chất béo như là bơ hay dầu.
- Để cho canh nấu và đồ hầm nguội đi và hớt bỏ những chất béo trên mặt.
- Tránh dùng sốt kem và nước sốt nhiều chất béo.
- Dùng các sản phẩm về sữa ít chất béo thay vì các loại có toàn bộ chất béo.
- Dùng nước trộn rau ít calorie, giấm balsamic, giấm rượu, hoặc nước chanh vắt để trộn rau.
- Thay vì dùng bơ hay margarine cho bánh mì thì dùng đồ gia vị như bò-tạt hoặc mayonnaise ít chất béo.
- Hạn chế ăn thức ăn nhanh.
- Giới hạn chỉ 4 muỗng teaspoons mỗi ngày. Lượng này bao gồm dầu thực vật, mayonnaise, margarine mềm, chất trộn rau, các loại hạt, hạt olives và trái avocados.
- Tránh các bánh bông lan và bánh ngọt có nhiều chất béo.

Tại sao việc tăng cường hoạt động thể lý là quan trọng

Hoạt động thể dục hằng ngày có nhiều lợi ích. Thể dục nâng cao thân thể gọn gàng và những năng lượng hao tổn trong khi giảm thiểu sự mất mát hình thể cơ bắp và sức mạnh. Thể dục giúp phát triển sức mạnh của xương, giữ cho tim khỏe mạnh, và gia tăng sự dẻo dai, linh động và sức chịu đựng. Thể dục nâng cao khí sắc qua việc đào thải endorphins và làm giảm đi những cảm xúc đê nện và bực bội. Đối với trẻ nhỏ và thanh thiếu niên nên có ít nhất 60 phút thể dục mỗi ngày để giữ trọng lượng. Hai lần mỗi tuần cho thể dục bao gồm tăng cường cho cơ bắp và xương. Thêm nhiều phút tập khi nắm vào cho giảm trọng lượng cơ thể. Tham vấn với bác sĩ của bạn, chuyên viên huấn luyện, và/hoặc chuyên viên vật lý trị liệu để có những lời khuyên cụ thể khi tập thể dục.



Định nghĩa lại đĩa ăn cho người có PWS

Ý tưởng về đĩa ăn Prader-Willi bởi Melanie Silverman, R.D.

- **Chất lỏng:** Ít nhất 8 ly nước mỗi ngày
 - Lưu ý: Thêm trái cây hoặc rau như strawberries hay dưa chuột cho thêm mùi nước uống hay chất không đường (sugar-free)
- **Trái cây:** Hai khẩu phần mỗi ngày
 - Mỗi khẩu phần như:
 - ½ ly nước trái cây tươi, đông lạnh hay trong hộp
 - 1 miếng trái cây trung bình
 - 1 ly nước berries hay nước chanh
 - ½ ly trái cây khô
 - ½ ly (4 fl.oz.) 100% nước trái cây (không đường và ít hơn 4fl. oz. mỗi ngày)
- **Sản phẩm từ sữa:** Hai khẩu phần mỗi ngày
 - Lưu ý: Chọn sản phẩm ít béo hay không có chất béo
 - Mỗi khẩu phần như:
 - 1 ly sữa
 - 1.5 ounces phô mai (cheese) giảm chất béo
 - 2 ounces phô mai
 - 1 ly yogurt ít béo
 - 1/3 ly phô mai được mài nhỏ
- **Rau:** 6-8 khẩu phần mỗi ngày
 - Lưu ý: Trong các bữa ăn để rau lên bề mặt của đĩa ăn
 - Mỗi khẩu phần như:
 - ½ ly còn tươi hay đã nấu
 - 1 ly lá rau sống
 - ½ ly nước rau
- **Ngũ cốc/Tinh bột:** 3-5 khẩu phần mỗi ngày
 - Lưu ý: Chọn ngũ cốc nguyên trạng
 - Mỗi khẩu phần như:
 - 1 lát bánh mì
 - 1 ly cereal khô
 - ½ ly cơm nấu chín, mì ống hay cereal
 - 1 miếng tortilla dài 5 inches
 - ½ củ khoai tây ngọt nướng
- **Chất đạm:** 1-2 khẩu phần mỗi ngày
 - Lưu ý: Chọn thịt nạc và cá
 - Mỗi khẩu phần như:
 - 1 ounce thịt nấu từ thịt bò, thịt heo, thịt cừu hoặc giảm bông
 - 1 ounce thịt nấu từ thịt gà hoặc gà tây (không da)
 - 1 ounce cá nấu (không chiên)
 - 1 cái trứng
 - ½ ounce đậu hoa85c hạt
 - 1 muỗng canh (tablespoon) đậu phộng hay bơ almond
 - ½ ly tofu
 - 2 muỗng canh hummus
- **Giới hạn chất béo, đường và muối:**
 - Giới hạn thêm bao gồm chất béo đông lại (thí dụ, bơ, margarine cây, shortening và lard) đường (thí dụ, kẹo, bánh ngọt và các loại nước ngọt).
 - Giảm lượng muối. Lưu giữ dưới 2,300 mg muối mỗi ngày như lời khuyên cáo của American Heart Association.