Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. gruodžio 31 d.

**Kai vaikas nebevalgo: gydytoja apie nematomą grėsmę Lietuvos šeimoms**

**Naujausioje Jungtinių Tautų vaikų fondo UNICEF ataskaitoje skelbiama, kad 2024 m. visame pasaulyje mitybos nepakankamumas buvo nustatytas 42,8 mln. vaikų iki penkerių metų amžiaus. Iš jų 12,2 mln. kentėjo nuo sunkaus mitybos nepakankamumo. Kitaip tariant, 6,6 proc. pasaulio vaikų iki penkerių metų amžiaus nustatytas mitybos nepakankamumas, o 1,9 proc. – sunkus.**

Ši problema ryškiausia Pietų Azijoje – šiame regione mitybos nepakankamumas pernai nustatytas net 14,1 proc. vaikų iki penkerių metų amžiaus. Skirtingose Afrikos žemyno dalyse šis procentas svyruoja tarp 5 ir 7 proc. Bendrame Rytų Europos ir Centrinės Azijos regione, į kurį įtraukta ir Lietuva, jaunesnių nei penkerių metų amžiaus vaikų su nepakankama mityba pernai buvo 1,6 proc.

Vaikų klinikinės mitybos specialistė, gydytoja dietologė Justė Parnarauskienė atkreipia dėmesį, kad mūsų šalyje su amžiumi šis procentas, deja, auga.

„Pavyzdžiui, lyginant 2016–2017 m. su 2022–2023 m., nepakankamą kūno svorį turinčių 7–17 metų amžiaus vaikų ir paauglių dalis augo nuo 11 iki 15 proc. Tad nors pastaraisiais metais Lietuvoje matome teigiamą tendenciją, kad mažėja vaikų ir paauglių nutukimo atvejų, vis dažnesne problema tampa mitybos nepakankamumas – ypač tarp vaikų, sergančių neurologinėmis, onkologinėmis ar virškinamojo trakto ligomis“, – perspėja gydytoja.

Tiesa, ji pripažįsta, kad per mažas vaikų ir paauglių svoris nebūtinai gali reikšti nepakankamą mitybą.

„Dalimi atvejų sumažėjusį svorį gali lemti ir įvairios ligos, kurios padidina energijos ir maistinių medžiagų – ypač baltymų – poreikį. Šie du aspektai yra stipriai susiję: dažnai sergantys vaikai praranda apetitą, o tokioje būsenoje iki oficialiai diagnozuoto mitybos nepakankamumo – vos vienas žingsnis“, – sako J. Parnarauskienė.

**Kaip elgtis, nustačius mitybos nepakankamumą?**

Žmogaus organizmui kasdien reikalingas tam tikras baltymų, riebalų, angliavandenių, elektrolitų, mineralinių medžiagų ir vitaminų kiekis. Augančiam vaiko organizmui šie elementai yra dar svarbesni. Gydytoja dietologė pabrėžia, jog dirbant su vaikais ir paaugliais, vienas didžiausių iššūkių yra pasiekti, kad tėvai su savo sergančiu vaiku susitartų dėl jam reikalingos mitybos.

„Sergant dažnai ne tik prarandamas apetitas, bet keičiasi ir skonio suvokimas bei kiti pojūčiai – pavyzdžiui, maistas gali tapti nepatrauklus dėl kvapo ar tekstūros. Tokiais atvejais primygtiniai raginimai ir bandymai priversti vaiką valgyti gali ne tik būti neveiksmingi, bet netgi duoti priešingą efektą ir dar labiau pakenkti“, – akcentuoja gydytoja.

Ji pataria vietoje pilnaverčio patiekalo dažniau, bet neįkyriai vaikui pasiūlyti maistingų užkandžių.

„Nedidelės, bet pakankamai energijos ir baltymų suteikiančios maisto produktų porcijos gali būti puiki išeitis – nes sergantis žmogus viso patiekalo neretai nesugeba suvalgyti tiesiog fiziškai“, – atkreipia dėmesį J. Parnarauskienė, pabrėždama, jog svarbiausia – kad ir nedideli, bet nuoseklūs ir periodiški veiksmai.

Dar viena išeitis, negaunant visų reikalingų medžiagų su įprastu maistu, gali būti specialiosios medicininės paskirties maisto produktai, turintys daug baltymų ir skaidulinių medžiagų, skirti mitybai reguliuoti pacientams, kuriems sutrikęs įprasto maisto įsisavinimas, taip pat – išsekusiems dėl prastos mitybos, jau esant mitybos nepakankamumui ar dar tik jo rizikai.

**Nuo mitybos nepakankamumo kenčia tūkstančiai**

Mitybos nepakankamumą, kasmet paliečiantį tūkstančius pacientų Lietuvoje, medikai vadina „tyliąja pandemija“ ir sutaria, jog tai yra vienas didžiausių iššūkių mūsų šalies sveikatos sistemai.

„Nepakankama mityba ne tik blogina gydymo rezultatus, bet ir prailgina sveikimo laiką, didina galimų komplikacijų ir mirštamumo riziką“, – sako J. Parnarauskienė.

Pirmieji signalai apie galimą mitybos nepakankamumą, pasak gydytojos, yra staigus ir kitomis priežastimis nepaaiškinamas svorio kritimas, sumažėjęs apetitas, greitas pasisotinimo jausmas, pykinimas, viduriavimas. Gali pakisti žmogaus oda, imti nykti raumenys, pacientas gali dažniau skųstis silpnumu.

Nors vieno konkretaus diagnostinio tyrimo, kuris tiksliai patvirtintų mitybos nepakankamumą, nėra, jį įtarus diagnozė nustatoma, gydytojui atlikus detalesnį bendros paciento būklės įvertinimą.

Pasak J. Parnarauskienės, Lietuvoje labai trūksta bendros sistemos, kuri padėtų laiku nustatyti mitybos nepakankamumo riziką ir reikalingą pagalbą pradėti teikti iš anksto.

„Tokia sistema su aiškiais kriterijais ir aprašytais požymiais galėtų reikšmingai pagerinti pacientų būklę, klinikines išeitis ir gyvenimo kokybę. Vien įtarus ar ankstyvoje stadijoje diagnozavus mitybos nepakankamumą, net ir nedidelės priemonės – pavyzdžiui, įprastos mitybos ar nusistovėjusių valgymo įpročių pakoregavimas – jau gali turėti pakankamai teigiamą prevencinį poveikį“, – įsitikinusi gydytoja dietologė.

**Daugiau informacijos:**

Edgaras Batušan

+37060260474

[edgaras@ideaprima.lt](mailto:edgaras@ideaprima.lt)