

مکمل های تغذیه خوراکی



مکمل های تغذیه خوراکی چه هستند؟

- مکمل های تغذیه خوراکی (ONS) نوشیدنی هایی هستند که برای افرادی طراحی شده اند که نمی توانند نیازهای تغذیه ای خود را تنها از طریق غذا تأمین کنند.
- ONS به کودکان انرژی، پروتئین و چندین ویتامین و مواد معدنی از جمله کلسیم، ویتامین D و آهن می دهد.
- برندهای ONS موجود برای کودکان شامل Pediasure® یا Nutren® Jr هستند.

چرا ONS مهم است؟

- اگر فرزند شما به ARFID یا خوردن محدودکننده مبتلا شده باشد، ONS ممکن است منبع اصلی تغذیه او باشد، علاوه بر غذاهایی که می خورد.
- ONS می تواند تمام نیازهای تغذیه و انرژی روزانه کودک شما را مانند جایگزین وعده غذایی تأمین کند. نوشابه های دیگر مانند شیر به تنهایی نمی توانند این را تأمین کنند.
- ONS می تواند راه حلی کوتاه مدت یا بلندمدت برای تأمین نیازهای تغذیه ای فرزندان باشد.

تیم تغذیه محدودکننده فرزندان چگونه می تواند کمک کند؟

- متخصص تغذیه فرزندان فرمولی برای مخلوط ONS ارائه می دهد که برای تأمین تمام انرژی، پروتئین و مواد مغذی مورد نیاز بر اساس نیازهای خاص فرزندان طراحی شده است.
- این ممکن است شامل ONS مخلوط شده با شیر و/یا آب در حجم های مشخص باشد.

به دستور تهیه مخلوط ONS ارائه شده مانند یک نسخه پزشکی فکر کنید. این موضوع مهم است دستورالعمل دستور را دنبال کنید بدون ایجاد هیچ تغییر یا اضافه. این کار اطمینان حاصل می کند که فرزند شما تمام مواد مغذی لازم برای حمایت از بهترین رشد و توسعه را دریافت می کند.

مهم است که به یاد داشته باشید هیچ مکمل یا دارویی به دستور اضافه نکنید. مگر اینکه پزشک فرزندان دستور دهد.

توجه: اگر تغییراتی در مصرف ONS فرزندان، ترجیح طعم یا طعم ONS یا رفتارهای غذایی مشاهده کردید، لطفاً هر چه سریع تر با تیم تغذیه محدودکننده فرزندان تماس بگیرید.



پرسش های متداول

در اینجا پاسخ هایی به سوالات رایج هنگام معرفی ONS به فرزندتان آورده شده است:

پرسش: اگر فقط مقدار کمی از ظرف ONS را استفاده کنم (مثلا یک قاشق غذاخوری)، با بقیه ظرف چه کنم؟

پاسخ: می توانید بقیه ظرف را در یخچال بگذارید و به مدت ۲۴ ساعت از ONS استفاده کنید.

پس از 24 ساعت، لطفاً ONS را دور بیندازید و یک ظرف جدید باز کنید.

پرسش: اگر فرزندم مخلوط ONS آماده شده اش را تمام نکند، با بقیه چه کار کنم؟

پاسخ: بقیه را می توانید داخل یخچال بگذارید. شما فقط می توانید مخلوط باقی مانده ONS را به مدت 24 ساعت

استفاده کنید. بعد از آن، لطفاً باقی مانده را دور بیندازید.

Q. چه زمانی باید با کلینیک تماس بگیرم؟

پاسخ: اگر نیاز به تمدید نسخه برای ONS دارید، حتماً با کلینیک تماس بگیرید. وقتی کمتر از یک هفته ONS در دسترس

دارید، مهم است که نسخه ای برای تمدید آماده داشته باشید.

اگر افزایش یا کاهش در ONS یا مصرف غذای کودک خود مشاهده کردید، با کلینیک تماس بگیرید، زیرا ممکن است

نیاز به تنظیم نسخه داشته باشد.

Q. اگر من و فرزندم با هواپیما سفر می کنیم، چه کاری باید انجام دهیم؟

پاسخ: اگر قصد سفر با هواپیما را دارید، مهم است که یک یادداشت پزشکی از پزشک فرزندتان دریافت کنید که نیازهای

پزشکی فرزندتان، نسخه ONS او و درخواست اجازه سفر با ONS را شرح دهد.



پرسش های متداول ادامه

Q. آیا می توانم مخلوط های ONS یا ONS را دوباره گرم کنم؟

پاسخ: می توانید مخلوط های ONS را به آرامی گرم کنید اما آن ها را نجوشانید، چون حرارت بالا می تواند طعم را تغییر دهد یا مواد مغذی را از بین ببرد.

سوال. آیا می توانم مخلوط های ONS یا ONS را یخ کنم؟

پاسخ: انجماد ممکن است طعم و ظاهر ONS را تغییر دهد و بر پذیرش مخلوط ONS یا ONS تأثیر بگذارد. لطفاً با تیم تغذیه محدودکننده فرزندتان تماس بگیرید تا مشخص شود آیا این گزینه برای فرزندتان مناسب است یا خیر.

سوال. آیا می توانم از برند دیگری استفاده کنم یا ONS استفاده شده را عوض کنم (مثلاً شکر کاهش یافته یا گزینه طعم دهنده دیگر)؟

پاسخ: اگر قصد تغییر ONS را دارید، لطفاً این موضوع را با تیم تغذیه محدودکننده فرزندتان مطرح کنید تا مطمئن شوید مناسب است.



این جزوه بخشی از مجموعه اطلاعات کلینیک تغذیه محدود NDD است: www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo



منابع:

انجمن آمریکایی تغذیه تریقی و روده‌ای. (2022). مکمل های تغذیه خوراکی. https://www.nutritioncare.org/uploadedFiles/Documents/Guidelines_and_Clinical_Resources/EN_Resources/Oral-Nutrition-Supplements.pdf

خان، د.، یلور، م.، صباب، بی. و.، بهاتناکار، س.، گوش، آ.، جوگ، پ.، خدیکار، آ. و.، کیشور، ب.، پاروچوری، آ. ک.، پوت، پ. د.، ماندیام، ر. د.، شینده، س.، شاه، آ. و.، هوی، د. ت. (2021). مکمل های تغذیه ای خوراکی رشد کودکان در معرض خطر سوءتغذیه و رفتارهای غذایی سخت گیرانه را بهبود می بخشد. مواد مغذی، 13(10)، 3590. <https://doi.org/10.3390/nu13103590>

ژانگ، ز.، لی، ف.، هان، ب. آ.، هوستد، دی. اس.، آو، م. م.، لیو، ز.، چوا، ک. A.، Low، Y. ل. و. هوی، د. ت. (2021). تأثیر مکمل های غذایی خوراکی بر رشد کودکان مبتلا به سوءتغذیه: یک بررسی سیستماتیک و متاآنالیز. مواد مغذی، 13(9)، 3036. <https://doi.org/10.3390/nu13093036>