

เด็กเล็ก* 1 ใน 3 คน กำลังเสี่ยง ต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ที่ด้อยลงอย่างถาวร จากภาวะโสมิทจางจากการขาดธาตุเหล็ก



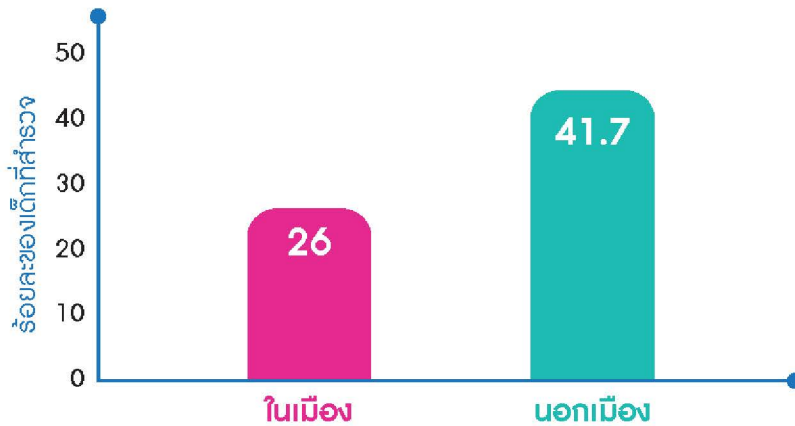
* เด็กอายุ 1-3 ปี





เด็กไทยมีภาวะโลหิตจางจากการกินที่ไม่เหมาะสม¹

การศึกษาสภาพโภชนาการและปัจจัยด้านสุขภาพในเด็กไทยอายุ 0.5-12.9 ปี รวม 3,119 คน (SEANUTS: the nutritional status and dietary intakes of 0.5-12-year-old Thai children)¹



เด็กไทยมากกว่าร้อยละ 50
ได้รับธาตุเหล็ก
แคลเซียม สังกะสี วิตามินเอ และ ซี
จากอาหารน้อยกว่าที่ควร

อัตราการเกิดภาวะโลหิตจางในเด็กเล็กกลุ่มอายุ 0.5-2.9 ปี

1. Rojroongwasinkul N, et al. SEANUTS: the nutritional status and dietary intakes of 0.5-12-year-old Thai children. Br J Nutr. 2013;110 (Suppl 3) :S36-44

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในวัยเด็ก ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการหลายด้าน^{2,3}



เจริญเติบโตช้า



ภูมิคุ้มกันต่ำ



พัฒนาการทางสมองด้อยลง

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในวัยทารกทำให้ IQ ลดลง 5-10 จุด
และอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการสมองอย่างถาวรเมื่อโตขึ้นเป็นวัยรุ่น²

2. WHO. Iron Deficiency Anaemia. Assessment, prevention, and control. A guide for programme managers. World Health Organization 2001.

3. Alexandre MA, Ferreira CO, Siqueira AM, et al. Severe Plasmodium vivax Malaria, Brazilian Amazon. Emerg Infect Dis. 2010;16 (10) :1611-1614. doi: 10.3201/eid1610.100685.

เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารที่จำเป็นรวมทั้งธาตุเหล็ก เด็กเล็กควรต้องกินอาหารให้ครบกลุ่มในทุกๆ วัน³

ปริมาณอาหารสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี ที่ควรได้รับใน 1 วัน และอาหารทดแทน

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร (เด็กอายุ 1-3 ปี)
 ข้าว - แป้ง	3 กั้ว 
 ผัก	2 กั้ว (6 ช้อนกินข้าว) 
 ผลไม้	3 ส่วน 
 เนื้อสัตว์	3 ช้อนกินข้าว 
 นม	2 แก้ว 
 น้ำมัน กระทิ	น้อยกว่า 3 ช้อนชา 
 น้ำตาล	น้อยกว่า 2 ช้อนชา 



3. ดัดแปลงจากคู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกสุขภาพเด็กดี สำหรับบุคลากรสาธารณสุข สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2558



หากเด็กเล็กกินอาหารไม่ครบกลุ่มในทุกๆ วัน
ควรได้รับการเสริมธาตุเหล็กจากอาหารอื่น เช่น นม

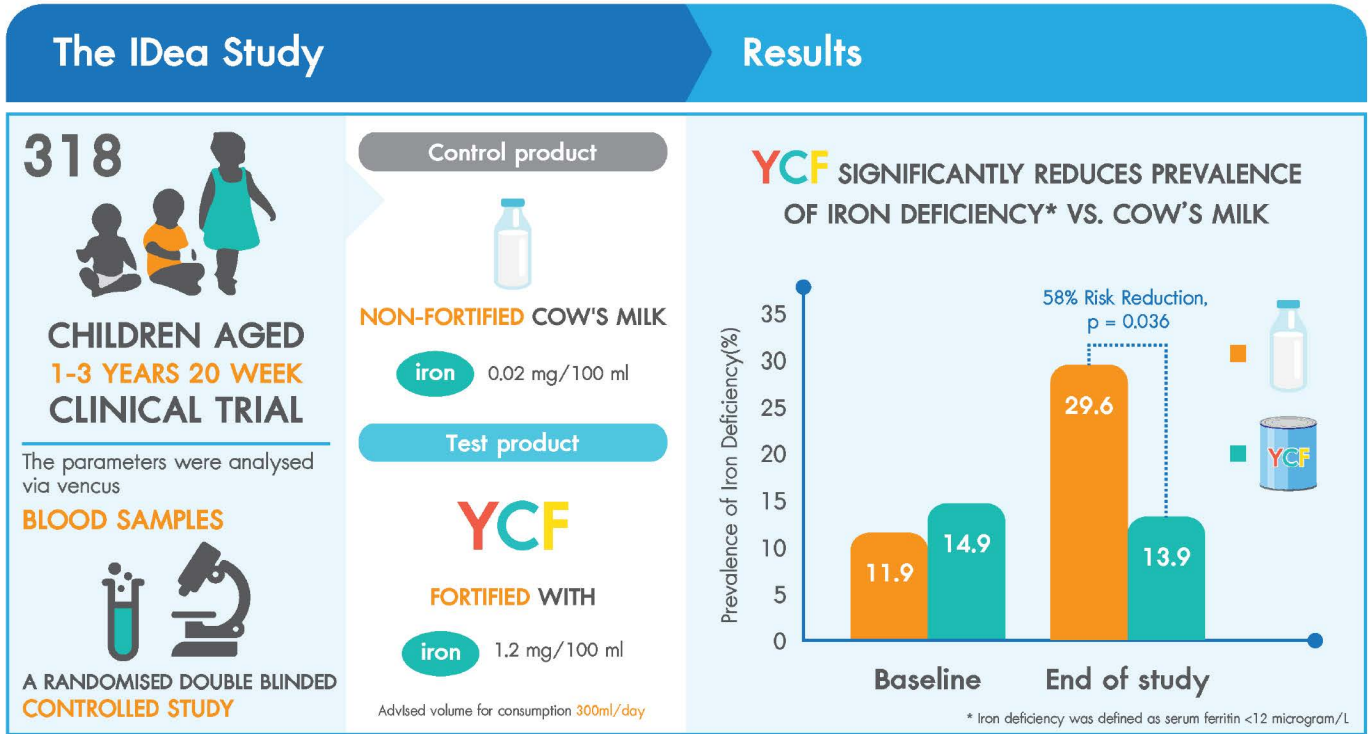
สารอาหาร ⁴	ปริมาณในนมเสริมสารอาหารสำหรับเด็กเล็ก (ค่ามัธยฐาน (ต่ำสุด-สูงสุด))	ปริมาณในนมวัว (ค่าเฉลี่ย)
พลังงาน (กิโลแคลอรี/100 กรัม)	67 (50-81)	69
โปรตีน (กรัม/100 กิโลแคลอรี)	2.6 (2-6.7)	4.8
ไขมัน (กรัม/100 กิโลแคลอรี)	4.3 (3-5.7)	6.1
กรดแอลฟา-ลิโนเลนิก โอเมก้า 3 (มิลลิกรัม/100 กิโลแคลอรี)	103 (0-589.2)	0
แคลเซียม (มิลลิกรัม/100 กิโลแคลอรี)	126.9 (77.1-270.8)	176.7
สังกะสี (มิลลิกรัม/100 กิโลแคลอรี)	1.1 (0.1-3)	0.6
ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม/100 กิโลแคลอรี)	1.8 (1-2.9)	< 0.1
วิตามินเอ (ไมโครกรัม/100 กิโลแคลอรี)	101.6 (9.6-176.3)	57.5
วิตามินซี (มิลลิกรัม/100 กิโลแคลอรี)	15.4 (2.2-34.8)	1.9

4. Hojsak I et al. JPGN 2018;๖6: 177-85

การศึกษาทางคลินิกพิสูจน์ว่า

นมเสริมสารอาหารสำหรับเด็กเล็ก (Young Child Formula)

ช่วยลดโอกาสเกิดการขาดธาตุเหล็กได้เมื่อเทียบกับนมวัวธรรมดา⁵



5. Akkermans M. et al. A micronutrient-fortified young child formula improves the iron and vitamin D status of healthy young European children: a randomized double-blind controlled trial. American Journal of Clinical Nutrition, Volume 105, Issue 2, February 2017, Pages 391-399.



นมเสริมสารอาหารสำหรับเด็กเล็ก (Young Child Formula) เป็นทางเลือกหนึ่งในการเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กเล็ก



• เติมเต็มคุณค่าทางอาหารที่ขาดหายไปจากพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม



• สามารถดื่มได้ทุกวัน แทนนมวัวธรรมดา



• ผลิตด้วยกระบวนการควบคุมคุณภาพและความปลอดภัยอย่างเข้มงวด ด้วยความชำนาญของผู้ผลิตอาหารทารก และเด็กเล็ก

