

Aspecte comportamentale privind nutritia la copii cu fibroza chisticaCF



Lori J. Stark, PhD, ABPP
Profesor in Pediatrie
Facultatea de Medicina, Universitatea din Cincinnati

Director
Departamentul de Medicina Comportamentala & Psihologie Clinica
Spitalul de Copii Cincinnati

La copii cu fibroza chistica (FC), aportul energetic alimentar recomandat este de 120 pana la 150% fata de copii sanatosi de aceeași varsta și același sex, iar 40% din această energie trebuie să provină din grasimi. Beneficiile rezultate în urma acestui aport energetic recomandat sunt numeroase și devin din ce în ce mai evidente. Un aport energetic mai mare duce la creșterea în greutate a copilului și la obținerea unei percentile mai bune pentru greutatea corespunzătoare vârstei. Greutatea corporală mai mare este asociată cu o funcție pulmonară mai bună și cu o durată de supraviețuire mai mare. Familiile cu copii bolnavi de FC sunt informate asupra importanței greutății corporale a copilului și atingerii greutății și înălțimii optime. Studiile noastre și a altor cercetători, făcute în domeniul nutriției, indică faptul că aceste informații oferite părinților, mai degrabă cresc stresul în cadrul familiei, decât să ducă la îmbunătățirea statusului nutrițional al copilului cu FC. Deseori, familiile descriu mesele ca pe o adevărată bătălie și se simt neajutorati în ceea ce privește acest aspect al îngrijirii copilului lor^{1,2}. În mod evident, părinții înțeleg că alimentația reprezintă o componentă importantă în tratamentul copilului lor, dar nu au și abilitatea de a coopera cu copilul pentru a realiza aceasta. În acest articol, dorim să analizăm aspecte ale intervenției comportamentale “Fii responsabil!” și cum aceste aspecte influențează dificultățile aparute la respectarea principiilor de nutriție de către copii bolnavi de FC și părinții lor.

Una din strategiile de bază pe care părinții copiilor cu FC le adoptă pentru ca acesta să manance mai mult este să țină copilul la masă un timp mai îndelungat. Studiile noastre arată că acești copii cu FC stau la masă de seară cu 6 minute mai mult decât copii sănătoși și că mulți copii implicați în acest studiu iau cină în 30 până la 45 minute.

Am observat ceea ce se întâmplă în timpul mesei de seară și am constatat că toți copiii mananca mai puțin în cea de-a doua parte a mesei, comparativ cu prima parte și că ei au un comportament incompatibil cu mâncatul, cum ar fi refuzul mâncării, nerespectarea solicitărilor părinților de a manca și chiar parasirea mesei. Observând comportamentul părinților, am găsit că, în cea de-a doua parte a mesei când copilul nu mai este interesat de mâncare, părinții se străduiesc mai mult să-l determine să manance, oferindu-i mâncarea, impunându-i să manance, încercând să-l convingă să manance și chiar hranindu-l pe copil.

Aceste lucruri s-au întâmplat atât la părinții cu copii bolnavi de FC, cât și la părinții cu copii sănătoși. Deși copii cu FC și părinții lor s-au comportat la fel în comparație cu copii sănătoși și părinții lor, a existat o diferență în ceea ce privește numărul de evenimente când copii au refuzat



sa manance si numarul de incercari ale parintilor sa le dea copiilor sa manance. Diferenta a fost aproape dubla la copii cu FC si la parintii acestora fata de cei sanatosi. Mentinerea copiilor la masa un timp mai lung nu ii face pe acestia sa manance mai mult si face ca mesele sa se desfasoare in conditii mult mai stresante. Metodele tipice ale parintilor de a incuraja copilul sa manance (de a-i ruga, de a le impune sau chiar de a-i hrani) nu sunt eficace. Aceste metode nu functioneaza la nici un parinte si incurajeaza mai degraba comportamentul negativ (incompatibil cu mancatul) decat comportamentul pozitiv al copiilor. Copiilor le place sa aiba atentia parintilor, chiar daca aceasta este in sens negativ.

Copilul trebuie abordat intr-un mod diferit:

- Mai intai, lucrând cu copii cu FC, parintii acestora cat si personalul medical ar trebui sa stie ca **respectarea recomandarilor de nutritie in FC este foarte grea** si solicita copilului sa depaseasca senzatia de satietate pe care o are (cel putin la inceput, pana se obisnuieste sa manance mai mult). Unele studii au aratat ca copii cu FC mananca la fel de mult ca si copii sanatosi de aceeasi varsta, dar nu si suplimentul energetic recomandat in FC.
- In al doilea rand, se explica copilului **beneficiile unui aport mai mare de energie**, pentru ca acesta sa devina cooperant pentru respectarea recomandarilor de nutritie. Aceste beneficii se refera la faptul ca, mancand mai mult, copilul va avea energie pentru a se juca, pentru a alerga, a face sport, pentru a creste etc. Cresterea in greutate nu este un beneficiu pe care copilul sa-l aprecieze si mai ales fetele cu FC isi exprima ingrijorarea ca “se vor ingrasa”. Asadar, discutia cu copilul despre aportul mai mare de energie nu ar trebui indreptata asupra cresterii in greutate.
- In al treilea rand, recomandam ca **mesele sa nu dureze mai mult de 20 minute**. La toti oamenii exista un raspuns biologic in care, dupa 20 de minute de mancat, stomacul transmite creierului ca este plin. Este foarte probabil ca, dupa cele 20 de minute, copilul sa nu mai manance decat foarte putin.
- In al patrulea rand, parintii trebuie sa se concentreze sa ajute copilul sa manance cat mai mult posibil in intervalul celor 20 de minute, **acordand atentie mancatului si comportamentului care incurajeaza aceasta** (cum ar fi umplerea lingurii/furculitei cu mancare, mancatul inghititura dupa inghititura, mestecatul rapid al mancarii, inghititul rapid al mancarii, gustatul mancarii, terminarea mancarii din farfurie), aducand **laude copilului si acordandu-i de recompense**. Copii cu FC mananca la fel de mult ca si copii sanatosi si trebuiesc folosite toate oportunitatile de a il lauda pentru ca mananca. Parintii trebuie sa fie entuziasti si foarte exacti in ceea ce priveste laudele aduse copilului: “Kate, imi place cum ai luat trei inghitituri mari din hamburger!; “Sam, e o idee foarte buna sa umpli furculita cu mancare in timp ce mesteci!”

Trebuiesc aduse complimente si in urmatoarele cazuri:

- Cand parintii il invata pe copil sa aiba un comportament adevcat fara a fi cicalitori si severi. Copiilor le place sa capteze atentia adultilor si vor face orice posibil (avand un comportament pozitiv sau negativ) pentru a fi in atentia lor. Daca atentia parintilor este indreptata spre un anumit tip de comportament al copilului, atunci copilul se va comporta din ce in ce mai des astfel. Daca parintii recompenseaza faptul ca copilul mananca bine, atunci copilul va manca mai bine.
- De asemenea, trebuie laudat si faptul ca parintii au obtinut comportamentul dorit la copilul lor, indreptandu-si atentia spre ceea ce copii fac, nu spre ceea ce copii nu fac.



- In sfrasit, trebuie laudata si consolidarea relatiei copil-parinte realizata prin indreptarea atentiei parintelui asupra comportamentului pozitiv al copilului.
- In al cincilea rand, **trebuie ignorat sau nu trebuie acordata atentie comportamentului care impiedica mancatul** (copilul pierde vremea, mesteca in exces mancarea, vorbeste prea mult in timpul mesei, este nemulțumit de mancare sau se plange ca nu ii este foame). Daca acordarea atentiei duce la repetarea unui comportament al copilului, atunci cand parintele il cicaleste pe copil, ii impune sau incearca sa il convinga pe copil sa manance insemna ca parintele ii acorda atentie si aceasta poate duce la repetarea acestui comportament al copilului. Asadar, trebuie avuta grija in ce directie se indrepta atentia parintelui si nu trebuie acordata atentie copilului care nu mananca. Copilul trebuie laudat atunci cand acesta incepe sa manance si chiar atunci cand doar ia furculita in mana. Daca parintii acorda atentie copilului in orice situatie sau nu ii acorda atentie deloc, atunci copilul nu-si va putea da seama ce comportament agreeaza parintele si va avea un comportament pozitiv si negativ in egala masura .
- **Trebuie acordate recompense de fiecare data cand copilul atinge un obiectiv energetic**, indiferent daca acesta se refera la o anumita valoare calorica sau la o anumita cantitate de mancare mancata la o masa. Cea mai buna modalitate de a face acest lucru este negocierea. De exemplu, ar trebui acordate recompense daca copilul are un comportament pozitiv, daca atinge obiectivele energetice in timpul unei mese sau pe parcursul zilei. Aceste obiective si recompense pot fi scrise sub forma unui contract din care sa reiasa beneficiile ce pot fi obtinute de catre copil pentru un aport mai mare de energie si care sa faca parintii si copilul parteneri.
- Recompensele NU reprezinta o modalitate de mituire. Acestea se acorda in urma unui lucru bine facut.
- Recompensele sociale pot fi reprezentate de activitati realizate impreuna cu parintii, activitati pe care copilul nu le practica in mod obisnuit, cum ar fi jocurile video, jocul de carti sau un meci de baschet impreuna cu unul din parinti. Am observat ca aceste activitati sunt foarte apreciate de catre copii.
- Activitatile pe care copilul le prefera, cum ar fi jocurile video sau pe computer reprezinta, de asemenea, recompense foarte bune. Prin folosirea drept recompensa a activitatilor preferate, copilul poate intelege ca, daca are singur grija sa respecte obiectivele tratamentului, acesta poate obtine recompensa dorita. Aceas aspect al ingrijirii copilului cu FC este in opozitie de restul tratamentului, care, de obicei priveaza copilul de timpul pentru activitatile preferate. Daca copilului i se spune: “Daca mananci tot puiul si cartofii si daca iti bei tot laptele, te poti juca in seara aceasta 15 minute la computer”, copilul invata ca, daca mananca mai mult, se pot intampla lucruri bune.

Abordarea intr-un mod diferit a dietei

Parintii care au participat la studiile noastre ne-au povestit amuzati ca, daca copiii lor mananca “cu o inghititura mai mult” este mai bine decat daca nu mananca si ca, in timpul meselor, ei incearca mereu sa-i faca pe copiii lor cu FC sa manance mai mult. In timpul mesei apare un moment cand copilul se opreste din mancat, iar atunci incepe batalia dintre parinti si copil, deoarece parintii intotdeauna insista ca copilul sa mai manance un pic. Parintii ne-au povestit ca masa se incheie cu adevarat atunci cand copilul rezista la indemnarile de a mai manca, chiar macar si o singura inghititura.



- O metoda de a reduce durata “bataliei” din timpul mesei este de a **identifica in mod clar obiectivele energetice** ce trebuiesc atinse. Aceasta poate fi facuta prin: 1) calcularea numarului de calorii prin cantarirea mancarii si 2) servirea unor portii pe care se stie ca copilul le poate manca si stabilirea inainte de masa a unei cantitati de mancare pe care acesta trebuie sa o manance pentru a primi recompensa.
- Prin stabilirea unui obiectiv energetic pe masa si pe zi ofera parintilor un punct de oprire a mesei. De asemenea, da parintilor posibilitatea realizarii unui feed-back prin care verifica daca copilul lor a mancat suficient in acea zi si, la sfarsitul mesei, da un sentiment de implinire atat parintilor cat si copilului, in loc de unul de nesiguranta si esec.
- Daca copilul trebuie sa mance mai mult pentru a respecta recomandarile nutritionistului, **cresterea aportului de energie se face gradual**, vizand cate o singura masa. Cresterea graduala a aportului energetic permite copilului sa se obisuiasca cu aportul mai crescut, fara ca acesta sa fie coplesit. De asemenea, permite si parintilor sa faca modificari in meniu, introducand mancarea cu continut mare de energie de care are nevoie copilul cu FC. Se creste aportul energetic la o singura masa timp de 1 pana la 2 saptamani inainte de a creste aportul energetic la o alta masa. Prin cresterea aportului de energie cu cate 150 calorii pe masa, pana la atingerea obiectivelor energetice poate dura o perioada lunga de timp.
- Pentru cresterea aportului de energie, o idee buna este de a incepe cu o masa care este deseori trecuta cu vederea: **gustarea**. Se servesc copilului 2-3 gustari pe zi si si acestea se prepara in asa fel incat sa aiba un continut mare de energie. Gustarea reprezinta o oportunitate de a da copilului grasimile suplimentare de care are nevoie pentru a ramane sanatos. Gustarea reprezinta momentul potrivit pentru a-i oferi copilului dulciuri sau chipsuri. Deoarece se pot servi mai multe gustari pe zi, energia totala provenita din acestea poate fi mult mai crescuta decat cea provenita din mancare.
- Relatari amuzante ale familiilor indica ca o alta strategie folosita pentru a respecta recomandarile nutritionistului este de a servi copilului portii mai mari de mancare, in speranta ca acesta va manca mai mult. Dar, in loc sa se ofere copilului portii mari de mancare, mai bine se servesc **portii mai mici, dar cu continut energetic mare**. Se adauga la mancare unt sau smantana pentru a creste continutul energetic al mancarii. Copilului trebuie oferit lapte gras la care pot fi adaugate siropuri aromate, cum ar fi siropul de capsuni sau ciocolata. Parintii cu copii cu FC relateaza deseori ca primesc sfaturi contradictorii privind grasimile continute in mancare, datorita campaniei nationale privind mancarea cu continut scazut de grasimi. Este important ca parintii sa primeasca suportul echipei medicale in ceea ce priveste mancarea, asigurandu-i ca mancarea cu continut mare de grasimi este sanatoasa pentru copii lor cu FC. Este greu de determinat un copil sa manance atunci cand el are sentimentul de satietate, de aceea nu este recomandat sa i se serveasca o cantitate mare de mancare cu continut scazut de energie pentru a atinge obiectivele energetice. Este mult mai usor sa se utilizeze strategiile prezentate mai sus, de a oferi copilului cantitati mai mici de mancare, dar continut mai mare de energie.



In concluzie, o modalitate de abordare comportamentala privind respectarea recomandarilor nutritionistului presupune:

1. Stabilirea obiectivelor energetice care trebuiesc atinse printr-o crestere treptata a aportului de energie la cate o masa, odata la 1 pana la 2 saptamani. Pentru celelate mese, aportul de energie se mentine la nivelul la care era obisnuit copilul. Observatie: datorita continutului mare de calorii din gustari, acestea pot fi oferite copiilor care nu mananca suficiente mancare cu continut mare de energie, in numar de cate 2 sau 3 pe zi.
2. Se discuta cu copilul despre obiectivele care trebuiesc atinse si se intocmeste un contract care specifica recompensele acordate daca acesta le respecta. In discutie se subliniaza activitatile la care copilul are nevoie de energie, cum ar fi pentru joaca, sport, etc.
3. Copilul trebuie laudat atunci cand mananca sau cand are un comportament favorabil pentru a manca, in scopul de a face copilul sa inteleaga ce trebuie sa faca pentru a atinge obiectivele energetice. Trebuie evitata cicalirea copilului, insistenta sau acordarea atentiei atunci cand acesta are un comportament care interfera cu mancatul, cum ar fi atunci cand pierde vremea, vorbeste indelungat in timpul mesei sau se plange despre mancarea servita la masa.
4. Trebuie servita intotdeauna mancare cu un continut mare de energie intr-un volum mic pentru a fi siguri ca copilul a primit aportul de energie necesar.
5. Daca copilul a atins obiectivul energetic in timpul mesei, acesta trebuie recompensat. Daca copilul nu a atins obiectivul energetic, atunci trebuie spus ca poate incerca la urmatoarea masa sa-si castige premiul si se continua activitatile obisnuite.

<p>Translated by: Georgiana Nitu E-mail: georgiananitu@rdslink.ro</p>
