**Trẻ bị ho không cần kiêng tôm, cua, gà**

**Theo dân gian, trẻ bị ho cần phải kiêng khá nhiều thứ như cua, tôm, thịt gà, rau cải... nhưng theo các bác sĩ, chưa có chứng cứ khoa học cho thấy những thực phẩm này khiến trẻ ho nặng hơn.**



Theo bác sĩ Nguyễn Thị Lâm, Viện Dinh dưỡng Quốc gia, trẻ bị ho thường biếng ăn và cần có cách chăm sóc đặc biệt để bình phục nhanh chóng. Trẻ bị ho có thể do rất nhiều nguyên nhân nhưng việc kiêng ăn cho trẻ trong thời gian này là hết sức sai lầm.

* **Yếu hơn vì kiêng ăn**

Bác sĩ Nguyễn Tuyết Xương, Trưởng khoa Tai Mũi Họng, Bệnh viện Nhi Trung ương, cho biết, ho là phản ứng Bình thường khi bộ máy hô hấp bị kích thích, như khi thở hít phải hơi hóa chất, khói bụi... hoặc bị dị vật rơi vào đường thở như sặc nước, sặc thức ăn, vật lạ chui vào mũi, ngứa mũi... Thậm chí thành ngực bị nước lạnh kích thích cũng có thể gây ho.

Về bệnh lý, ho có thể do Hen suyễn, do viêm nhiễm vi khuẩn, hoặc virus. Khi trẻ bị ho nhiều, có thể kèm theo sốt, hoặc sau cơn ho bị Nôn ói, tiếng thở rít..., cần đưa trẻ tới bệnh viện khám để chẩn đoán nguyên nhân chính xác và điều trị kịp thời. Bên cạnh việc điều trị bằng thuốc, chế độ ăn đảm bảo sức khỏe cho trẻ cũng là biện pháp rất cần thiết để trẻ nhanh chóng phục hồi.

Theo bác sĩ Nguyễn Văn Hướng, Hội Đông y Việt Nam, với Tây y, người bị ho không cần phải kiêng ăn thứ gì. Chỉ riêng người bị ho do Hen suyễn cần tránh những thức ăn mà người bệnh hay bị dị ứng gây ho Nói riêng, lên cơn Hen Nói chung như trứng, tôm, cua, cá, Sữa bò... Nếu không dị ứng, không cần kiêng ăn. Nếu điều trị ho bằng Đông y, việc kiêng ăn tùy theo thang thuốc, vị thuốc. Tuy nhiên, thực tế có nhiều lương y mới hành nghề, kinh nghiệm chữa trị còn ít, kiến thức về y lý Đông y hạn hẹp nên thường yêu cầu người bệnh kiêng quá nhiều thứ, kể cả những thứ đang rất cần cho cơ thể người bệnh khiến nhiều người yếu hơn, mất sức đề kháng do cơ thể thiếu chất dinh dưỡng.

* **Cho trẻ ăn món dễ tiêu**

Theo bác sĩ Lâm, khi trẻ bị ốm, ho, cơ thể mệt mỏi dễ dẫn đến chán ăn, ăn ít hoặc bỏ ăn. Nếu trẻ không chịu ăn như Bình thường hoặc ăn ít hơn, có thể cho trẻ ăn thành nhiều bữa. Cha mẹ cần chú ý, không nên nấu loãng thức ăn hơn thường lệ vì điều đó khiến trẻ đã ăn ít lại càng bị thiệt thòi về chất dinh dưỡng. Vẫn duy trì cho mỡ, dầu vào bột hay cháo của trẻ ngay cả khi trẻ bị sốt kèm theo tiêu chảy.

Theo dân gian, khi bị ho không nên ăn cua, tôm, thịt gà... Chưa có chứng cứ khoa học nào chứng minh những thực phẩm này gây ho cho trẻ cả. Vì vậy, cha mẹ có thể hoàn toàn yên tâm làm đa dạng bữa ăn để trẻ được thay đổi khẩu vị, ăn được nhiều hơn và mau khỏe hơn.

Trẻ rất cần ăn những món có nhiều nước, dễ tiêu nhưng cũng đầy đủ dưỡng chất như súp, cháo, sữa... Nên cho trẻ ăn những thực phẩm giàu sinh tố A, giàu chất kẽm và chất sắt như: các loại thịt bò, gà, trứng, rau có màu xanh, đỏ.

Cần hạn chế những món ăn chế biến có quá nhiều mỡ như chiên, xào... Đối với món cá, đôi khi trẻ có cảm giác tanh, dễ gây nôn, do vậy nên đợi sau khi bé hết bệnh hãy cho ăn trở lại.

Không nên cho trẻ ăn thực phẩm lạnh, uống nước, Sữa lạnh hoặc quá nhiều các thực phẩm béo, ngọt, vị đậm. Cũng không nên cho trẻ ăn lạc, hạt dưa, chocolate bởi đây là nhóm thực phẩm chứa dầu, có thể làm tăng lượng đờm khi ăn. Không nên cho trẻ ăn quýt vì khiến cơ thể sinh nhiệt, sản sinh ra nhiều dịch đờm hơn.

Trẻ ho nhiều có thể Nôn ra thức ăn vừa mới ăn xong kèm theo nhiều đờm nhớt, vì thế trước khi cho trẻ ăn nên cho uống vài thìa nước, sau đó cho trẻ nằm sấp rồi vỗ về lưng trẻ nhằm giúp đờm nhớp không còn đọng ở cổ trẻ. Điều này giúp trẻ đỡ ho và ăn bớt nôn. Lúc Bình thường, trẻ có thể ăn 6 lần/ngày (kể cả bữa bột và bữa sữa) nhưng lúc trẻ ho có thể tăng 8 - 10 lần/ngày, mỗi lần ăn một ít, đo đó có thể cách khoảng 2 giờ cho trẻ ăn một lần.

Tuyệt đối khi trẻ đang ho, Khóc không được ép trẻ ăn, uống bởi việc làm này có thể dẫn đến việc trẻ hít vào phế quản thức ăn, nước uống, dẫn đến sặc, hóc dị vật và có thể tử vong nếu không được cấp cứu kịp thời.