

Kabızlık çocuklarda her geçen gün artıyor



thi - Günümüzde yeme alışkanlıkları gün geçtikçe abur cubur ve paketlenmiş, hazır gıdalara yönelmiş durumda. Öğün

geçistirmek amacıyla tüketilen abur cuburlar çocukların en sevdiği yiyecekler arasında yer alırken, çocuklarda kabızlığa da neden oluyor. Çocuklardaki kabızlığa değinen Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ela Tahmaz Gündoğdu “Genel olarak kabızlık obezite ile beraber gider. Obezite de çağımızın hastalığıdır. Daha çok katı gıdalar ve atıştırmalıklar obezite ile beraber kabızlığa da yol açar” açıklamasında bulundu.

Kabızlığın her yaşta görüldüğünü vurgulayan Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ela Tahmaz Gündoğdu “Süt çocuklarında yani anne sütü veya mama ile beslenenlerde ise kabızlığın sebebi daha çok inek sütü alerjisidir. Özellikle mama eklendikten sonra başlayan sert ve zor kaka yapma inek sütü alerjisinin habercisidir. Bu durum makatta çatlağa da sebep olduysa bebek daha da çok zorlanır ve kaka yapmak istemez ve iş kısır bir döngüye girer” açıklamasında bulundu.

Anne sütü kabızlığı önlüyor

Bebeğe en uygun mamanın verilmesi gerektiğini belirten ve rutin mamalarla kabızlık sorunu yaşıyorsa, doktoruyla konuşarak proteini yarı hidrolize veya tam hidrolize bir mamaya geçilebileceğini vurgulayan Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ela Tahmaz Gündoğdu “Süt çocukluğu döneminde kabızlığın en sık sebebi inek sütü alerjisidir. Mama ile beslenen çocuklarda daha sık olmakla beraber anne sütü ile beslenenlerde de inek sütü alerjisi görüyoruz. Eğer ek gıdaya

başlanmış bebek ise kayısı, siyah erik ve mevsimine göre zeytinyağlı sebze tüketilebilir. Bamyı kabızlığı çözmede oldukça önemlidir. 6-9 ay arasında brokoli, kabak, kereviz, bezelye 9-10 aydan sonra ise baklagillerden fasulye nohut ve mercimek tüketilebilir” dedi.

Kabızlık küçük çocuklarda yemeği reddetmeye sebep olabilir

Bol hareket etmenin ve su tüketmenin kabızlığı önlediğini söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ela Tahmaz Gündoğdu “Makatta çatlak yaparsa çocuk canı acıdığından hiç kaka yapmak istemez ve bu da dışkı retansiyonuna (birikmesine) sebep olabilir. Bağırsak boşalması iyi olmadığından karında şişkinlik, gaz çıkarma ve karın ağrısına, ileri dönemde de obeziteye neden olabilir. Ya da küçük çocuklarda yemeği reddetmeye sebep olabilir” şeklinde konuştu.