

## Utapiamlo wa kadiri

### **Watoto wenye umri wa miaka 5 hadi 14**

Endapo ametoka kwenye matibabu ya utapiamlo mkali apewe pakiti moja ya chakula dawa kwa siku na ale chakula cha familia au cha nyongeza chenye virutubishi kwa wingi. Endapo mlengwa ni mpya (hatoki kwenye matibabu ya utapiamlo mkali) apewe tu chakula cha familia au cha nyongeza chenye virutubishi kwa wingi.

### **Vijana kuanzia miaka 15, wanawake wasio**

#### **wajawazito na wasionyonyesha na wanaume watu wazima**

Waendele kula chakula cha familia au cha nyongeza chenye virutubishi kwa wingi ili kukidhi mahitaji ya mwili.

### **Wanawake wajawazito na wenye miezi 0 hadi 6 baada ya kujifungua**

Waendele kula chakula cha familia na cha nyongeza (pale ambapo huduma hiyo inatolewa) chenye virutubishi kwa wingi.

## Vigezo vya kuachisha huduma

- *Watoto wenye umri wa miaka 5 hadi 14*
  - *Mzingo wa mkono ni zaidi ya sm 14.5*
- *Vijana kuanzia miaka 15, wanawake wasio wajawazito na wasionyonyesha na wanaume watu wazima*
  - *BMI ni 18.5 kg/m<sup>2</sup> au zaidi katika mahudhurio mawili mfululizo.*
- *Wanawake wajawazito na wenye miezi 0 hadi 6 baada ya kujifungua*
  - *Mzingo wa mkono ni sm 23.0 au zaidi*



***Kwa maelezo zaidi, wasiliana na:***

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania  
S.L.P 977 Dar es Salaam.  
Simu: 022 2118 137/9  
Nukushi: 022 2116 713  
Barua pepe: [info@tfnc.or.tz](mailto:info@tfnc.or.tz)  
Tovuti: [www.tfnc.or.tz](http://www.tfnc.or.tz)

# MATIBABU YA UTAPIAMLO

**KWA WATOTO WENYE UMRI ZAIDI YA MIAKA  
MITANO NA WATU WAZIMA WENYE  
VIRUSI VYA UKIMWI**



Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania

## Utangulizi

Utapiamlo wa nishati na utomwili ni moja ya matatizo ya kiafya yanayoathiri jamii. Utapiamlo hujitokeza kwa watu wengi wenye virusi vya UKIMWI (WVU). Watu wenye maaambukizi ya WVU hushindwa kula chakula cha kutosha; ufyonzwaji duni wa virutubishi mwilini; na mahitaji ya virutubishi mwilini huwa yameongezeka.

Pamoja na jitihada mbalimbali za kitabibu, watu wengi wenye WVU hupoteza maisha kwa kukosa lishe bora. Hivyo basi ni muhimu kufuatilia hali zao za lishe ili kuchukua hatua za kuboresha ulaji wao ikiwa ni pamoja na matibabu kwa kutumia chakula dawa.

## Jinsi ya kutambua utapiamlo

Mtu mwenye utapiamlo wa nishati na utomwili hutambuliwa kwa viashiria vifuatavyo:

- Uwiano wa uzito wa mwili wake na eneo la nje la mwili (*body surface*). Kiashiria hiki hujulikana kama farihisi *Body Mass Index* (BMI)
- Mzingo wa mkono (*Mid Upper Arm Circumference - MUAC*) ambao hupatikana kwa kupima mzingo wa mkono wa kushoto, katikati ya kiwiko na kifundo cha bega
- Uvimbe wa miguu yote miwili unaobonyea

## Aina za utapiamlo wa nishati na utomwili

Utapiamlo umegawanyika katika sehemu mbili:

- Utapiamlo mkali, na
- Utapiamlo wa kadiri.

## Utapiamlo mkali

Viashiria vya utapiamlo mkali ni kama ifuatavyo:

- BMI; chini ya 16.0 kg/m<sup>2</sup>.
- Mzingo wa mkono kwa:
  - Watoto wenye umri wa miaka 5 hadi 9; ni chini ya sm 13.5.
  - Watoto wenye umri wa miaka 10 hadi 14; ni chini ya sm 16.
  - Vijana kuanzia miaka 15, wanawake wasio wajawazito na wasionyonyesha na wanaume watu wazima; ni chini ya sm 19.0
  - Wanawake wajawazito na wenye miezi 0 hadi 6 baada ya kujifungua; ni chini ya sm 19.0
- Uvimbe wa miguu yote miwili (unaobonyea)

## Utapiamlo wa kadiri

Viashiria vya utapiamlo wa kadiri ni kama ifuatavyo:

- BMI; 16.0 hadi 18.4 kg/m<sup>2</sup>
- Mzingo wa mkono kwa:
  - Watoto wenye umri wa miaka 5 hadi 9; ni sm 13.5 hadi chini ya 14.5
  - Watoto wenye umri wa miaka 10 hadi 14; ni sm 16 hadi chini ya 18.5
  - Vijana kuanzia miaka 15, wanawake wasio wajawazito na wasionyonyesha na wanaume watu wazima; zaidi ya sm 19.0 hadi chini ya 22.0
  - Wanawake wajawazito na wenye miezi 0 hadi 6 baada ya kujifungua; ni sm 19.0 hadi chini ya 23.0.

## Matibabu ya utapiamlo

Utapiamlo mkali:

**Watoto wenye umri wa miaka 5 hadi 14**

Iwapo mtoto ana mojawapo ya dalili hizi:

- Uvimbe wa miguu yote miwili (unaobonyea)
- Hana hamu ya kula,
- Upungufu mkubwa wa wekundu wa damu,
- Ni mgonjwa sana,

Huyu atibiwe kama mwongozo wa kutibu watoto wenye utapiamlo mkali unavyoelekeza.

## Vijana kuanzia miaka 15, wanawake wasio wajawazito na wasionyonyesha na wanaume watu wazima

Wapewe pakiti 6 (za gramu 92) za chakula dawa (kilokalori 3,000) kwa siku; na waendeele kula chakula cha familia au cha nyongeza, chenye virutubishi kwa wingi.

## Wanawake wajawazito na wenye miezi 0 hadi 6 baada ya kujifungua

Wapewe pakiti 6 (za gramu 92) za chakula dawa ambazo ni sawa na kilokalori 3,000 kwa siku, pamoja na vyakula mchanganyiko vyenye virutubishi kwa wingi.

## Vigezo vya kuachisha huduma ya chakula dawa

- Mtoto mwenye umri wa miaka 5 hadi 9
  - Mtoto ana hamu ya kula.
  - Mzingo wa mkono ni sm 13.5 au zaidi. Aendeele na chakula cha familia au cha nyongeza chenye virutubishi kwa wingi.
- Miaka 10 hadi 14
  - Mtoto ana hamu ya kula
  - Mzingo wa mkono ni sm 16.0 au zaidi  
Aendeele na chakula cha familia au cha nyongeza chenye virutubishi kwa wingi.
- Vijana kuanzia miaka 15, wanawake wasio wajawazito na wasionyonyesha na wanaume watu wazima
  - Mzingo wa mkono ni sm 19.0 au zaidi
  - BMI ni 16 kg/m<sup>2</sup> au zaidi
- Wanawake wajawazito na wenye miezi 0 hadi 6 baada ya kujifungua
  - Mzingo wa mkono ni sm 19.0 au zaidi.