

Mradi wa FoodLAND Wafichua Mapendekezo ya Lishe kwa ajili ya kushughulikia utapiamlo nchini Kenya

Kwa muda wa miaka minne, mradi wa FoodLAND umekua ukifanya kila juhudi kuzungumzia suala la utapiamlo katika nchi sita za Kiafrika, ndani ya Afrika Kaskazini na Afrika ya Mashariki, zikiwemo; Morocco, Tunisia, Uhabeshi, Kenya, Uganda na Tanzania. Mradi huu unanua kuangazia suala la lishe kwa ujumla na upana kupitia mapendekezo ambayo yanafaa na yanawezekana kutekelezwa ili kupambana na aina mbali mbali za utapiamlo ambazo zimeenea kwa kila nchi. Hatma ya mradi huu ni kujitahidi kuchangia kwa kutimia kwa malengo endelevu ya maendeleo, haswa lengo la pili nukta mbili ambalo linanua kupunguza kwa kiasi kikubwa aina zote za utapiamlo.

Miongo mingi ya kubadilika kwa mifumo ya chakula kumechangia pakubwa viwango vya utapiamlo ikijumuishwa pamoja na mambo kama kudumaa na kuongezeka kwa kiwango kikubwa kwa fetma na uzito kupita kiasi. Kwa kila mojawapo ya nchi za Kiafrika changamoto hizi hujidhihirisha kwa aina ya kipekee. Kwa sasa Kenya inapambana na mzigo wa pande tatu za utapiamlo, zikiwemo; kutokua na lishe bora ya kutosha, lishe kupita kiasi na upungufu wa madini muhimu mwilini. Ni dhahiri na wazi kwamba viwango vya kutokua na lishe bora ya kutosha vinapungua ilihali viwango vya lishe kupita kiasi vinaongezeka kwa vikundi mbali mbali nchini hata ingawa kaunti tofauti huonyesha viwango tofauti vya utapiamlo.

Mitindo hii husititiza umuhimu wa kupanga kwa haraka ugavi wa chakula unaolenga lishe bora, haswa kuhakikisha upatikanaji na uwezo wa kununua vyakula vyenye lishe bora kwa watu waliomo kwenye mazingira magumu kama watoto na akina mama. Kwa uhakika uchanganuzi wa viwango na hali ya chakula nchini Kenya umeonyesha changamoto kadhaa wa kadhaa. Kama vile, asilimia sitini (60%) tu ya watoto wanaozaliwa ndio hunyonyeshwa; asimilia kidogo ya watoto hula aina aina tofauti ya vyakula na kwa marudio inayofaa Hata ingawa viwango vya kudumaa, fetma na kuongezeka kwa uzito kupita kiasi vimepungua badokuna changamoto mingi kwa watoto wenye umri wa chini ya miaka mitano. Miongoni mwa vijana, wavulana wako na uwezo mkubwa wa kuwa na uzito wa chini kuliko wasichana nao wasichana wakiwa na uwezo mkubwa wa kuwa na uzito kupita kiasi kuliko wavulana.

Mapendekezo ya lishe yaliyowasilishwa na FoodLAND yanalenga kuziba pengo lililo kati ya tabia ya chakula zilizomo na lishe inayohitajika. Kundi lililokua linapatiana mapendekezo lilitumia njia tatu muhimu za kuyapata; (1) ikiwa ni ukaguzi wa kina uliozingatia fasihi ya kisayansi, (2) ikiwa ni utafiti uliofanyika mjini na vijijini, ukizingatia kwa makini wanawake na watoto chini ya siku zao elfu (1000) za kwanza. (3) pembejeo kutoka kwa washikadau muhimu wa lishe bora wanaohusika kuthibitisha mapendekezo yaliyotolewa na kuona pengo zilizoko ili kuzijaza.

Mapendekezo ya lishe yaliyowasilishwa na FoodLAND yanalenga kuziba pengo lililo kati ya tabia ya chakula zilizomo na lishe inayohitajika.

Mapendekezo ya lishe yaliyowasilishwa na FoodLAND yanalenga kuziba pengo lililo kati ya tabia ya chakula zilizomo na lishe inayohitajika.





Mapendekezo ya lishe maalum kwa wanaume na wanawake na vikundi vya umri tofauti

Wataalam wa lishe kutoka FoodLAND- Kenya walitoa mapendekezo 121 ya lishe-bora kwa ujumla. . Mapendekezo haya yalilinga vikundi maalum ndani ya mizinguko ya maisha tofauti na pia yalizingatia mahitaji tofauti ya mlo ambao wanawake na wanaume waliokomaa wanahitaji.

Ndani ya muktadha wa Kenya, serikali kupitia Wizara ya Afya imeunganisha wizara zingine, na kuweka mikakati ya kuboresha afya kupitia njia tofauti zikiwemo, miswada, elimu kwenye vituo za afya, huduma za afya na shughuli za mafunzo. Wataalam walizingatia mambo haya walipokua wanatengeneza mapendekezo, wakiweka Wizara ya Afya kutekeleza baadhi ya haya mapendekezo. Mapendekezo ya lishe mengine yanashughulikiwa na watumiaji na watengenezaji wa vyakula na bidhaa.

Mapendekezo ya lishe yanalenga kuboresha hali ya afya kwa watoto yakizingatia shughuli za kuinua na kulinda kunyonyesha, kukuza kwa kipekee unyonyeshaji wa watoto waliochini wa umri wa miezi sita na waendeleo kunyonyeshwa hadi umri wa miaka miwili ; kutekeleza nyongeza ya madini ya damu kwa watoto wote na pia kuzuia kuungana tena kwa riketi kwa kuota jua kati ya dakika 13-30 mara mbili au tatu kwa wiki. Mapendekezo yanayozungumzia watoto wenye umri wa miezi sita na chini ya miaka mitano yanazingatia kuwepo kwa lishe mseto inayojumuisha vikundi vitano vya vyakula vikiwemo vya kujenga mwili na vyenye uzito wa virutubisho (nutrient-dense) kama nyama, Samaki, na mayai.

Kwa vijana mapendekezo ya lishe yanayuhusu kuzingatia tabia za kula vyakula vyenye afya; kupunguza vyakula vyenye sukari, ikiwemo soda, na kunywa maji mara kwa mara.

Kwa watu wazima mapendekezo tofauti yanapeanwa kwa wanawake walio kwa miaka ya kupata uzazi na wanaume. Wanawake wanahimizwa kuboresha kwa lishe na kuzuia kutokua na madini mwilini. Wanaume wanahimizwa kuepeuka vyakula hatari na kufanya mazoezi ya mwili

Mapendekezo ya lishe kwa wazee yanaambatana na yale ya watoto, yakiwemo kuangalia hali zao za afya, kupata vifaa vya kupima hali ya afya manyumbani ili kuweza kujua hali yao afya kwa urahisi, wanawake wakihimizwa kuzingatia kiuno hakijapita inchi 35 nao wanaume wasipitishie inchi 40.

Taarifa tatu zimechapishwa kwenye tovuti ya Chuo Kikuu cha Nairobi zinaonyesha mtazamo wa ujumla wa mradi wa FoodLAND na mapendekezo ya lishe bora. Kila moja ya miradi yote tatu inatumika kama hifadhi tosha ya mapendekezo ya lishe ya gatunzi za Kitui, Kisumu na Nyeri. Baadhi ya mapendekezo ni arifa kama vile “epuka/punguza vinywaji vilivyo na sukari na kaboni” “punguza utumizi wa vifurushi cha chakula vilivyochakatwa kwa chumvi.” “epuka matumizi ya sukari mingi” “matumizi ya chumvi mingi nashuku afya yako.” Arifa hizi huenda na maombi kwa viwanda ili kuchapisha onyo hizi kwa vifaa wanavyofungia bidhaa zao na kuchapisha kwa maandishi ambayo pia wazee wanaweza kuyasoma.



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 862802. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission.

