# Viazi lishe vinawezaje kuchangia kutatua upungufu wa vitamini A?

## Kuzuia upungufu wa vitamini A ni njia mojawapo muafaka ya kupunguza vifo vya watoto

**Upatikanaji** wa matone ya vitamini A nchini Tanzania (Picha na HKI)

Upungufu wa vitamini A linakuwa ni tatizo kubwa la afya ya jamii pale kiwango cha kiashiria katika damu kinapokuwa chini ya maikromolekula 0.70 kwa lita (0.70 μ mol/l). Afrika na Asia ya kusini mashariki ambapo zaidi ya asilimia 40 ya watoto walio na umri wa kuanza shule wako hatarini, kuna kiwango kikubwa cha aina hii ya utapiamlo.

### Athari za upungufu wa vitamini A

Upungufu wa vitamini A na lishe duni kwa ujumla, unaathiri uwezo wa kiakili kwa walioathirika, hivyo kudhoofisha maendeleo ya kiuchumi na kijamii. Madhara ya kiakili (uwezo wa kufikiri na kuelewa) na ya kimwili yatokanayo na lishe duni ya muda mrefu, hasa siku 1000 kati ya mimba inapotunga mpaka umri wa miaka miwili, hufanya madhara hayo kuwa ya kudumu.

Watu wenye lishe duni wanakuwa na miili iliyodhoofu, wanaongeza gharama za matibabu, wanakuwa na uwezo mdogo wa kushiriki katika shughuli za uzalishaji, na hatimaye kudumaza jamii hiyo kiuchumi. Watoto wenye lishe duni ni vigumu kukua na kuwa watu wazima wenye afya ambao watawapa watoto wao maisha bora.

Lishe duni hudumaza maendeleo ya mtu binafsi pamoja na maendeleo ya Taifa kwa ujumla. Benki ya Dunia inakadiria kuwa lishe duni inaathiri uwezo wa kipato kwa kiasi kikubwa na hupunguza pato la taifa kwa asilimia tatu.

### Faida za kuzuia upungufu wa vitamini A

Kuzuia upungufu wa vitamini A ni njia mojawapo madhubuti ya kupunguza vifo vya watoto. Katika hali ambayo upungufu wa vitamini A umekithiri, kuboresha upatikanaji wa vitamini A kwa watoto wenye umri kati ya miezi 6-59 inapunguza hatari ya vifo kutokana na surua kwa wastani wa asilimia 50, kutokana na kuharisha kwa wastani wa asilimia 40, na vifo vinavyotokana na sababu nyinginezo kwa wastani wa asilimia 23. Kwa kufanya hivyo unakuwa umeokoa maisha ya watoto wapatao 645,000 kwa mwaka Kusini mwa Jangwa la Sahara.

### Mikakati ya kuzuia upungufu wa vitamini A

Kuna njia kuu tatu za kukabiliana na tatizo la upungufu wa vitamini A ambazo ni: 1) Kuimarisha programu za kutoa matone ya vitamini A, 2) Kurutubisha chakula kwa kuongeza vitamini A, na 3) Kuhamasisha jamii kujenga mazoea ya kutumia vyakula mchanganyiko na vile vyenye vitamin A kwa wingi. Matumizi ya viazi lishe ni mojawapo ya njia za kukabiliana na upungufu wa vitamini A. Mbinu nyingine ni kuhimiza unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo, kuongeza virutubisho katika milo majumbani na matumizi ya lishe tofauti zenye vitamini A kwa wingi.

Jamhuri ya Muungano wa Tanzania

**Akina mama** wakijifunza kuandaa vyakula tofauti kutumia viazi vitamu (Picha na J. Low)

### Utoaji wa matone ya vitamini A

Katika maeneo ambayo Upungufu wa vitamini A ni tatizo la kiafya, watoto chini ya miaka mitano wako hatarini zaidi kupata magonjwa na vifo kwa kuwa huzaliwa na hifadhi ndogo ya vitamini A mwilini. Watoto hao huugua mara kwa mara kwa kutopata Vitamini A ya kutosha kutoka kwenye maziwa ya mama kwa kuwa hawanyonyeshwi ipasavyo. Hali kadhalika watoto wadogo hawali chakula cha kutosha kuwapatia kiwango kinachokidhi mahitaji ya Vitamini A mwilini. Utoaji wa matone ya vitamini A mara mbili kwa mwaka ni mbinu ya haraka ya kukabiliana na upungufu wa vitamini A kwa watoto. Hata hivyo, matokeo ya kutumia nyongeza ya vitamini A kwa njia ya matone si ya kudumu (hudumu miezi 2-3) na haitoi suluhisho la muda mrefu kukabiliana na upungufu huo. Katika nchi nyingi za Afrika kumekuwa na changamoto ya kuwafikia walengwa hususan kaya maskini zinazoishi katika mazingira magumu ambapo siyo watoto wote chini ya miaka mitano hufikiwa kwa mwaka. Ili kuwa na mkakati endelevu wa kugharamia programu za utoaji wa matone ya Vitamini A, ipo haja ya mipango hiyo kutengewa fedha za kutosha na Serikali husika.

### Urutubishaji wa vyakula

Vitamini A huongezwa kwenye vyakula kama vile maziwa, sukari, mafuta ya kupikia na unga, ambavyo kwa kawaida hutumika kwa wingi. Programu za urutubishaji, ingawa zimeonyesha matokeo ya haraka, zinaweza kuchukua miaka mingi kuanzishwa kwa kuwa zinahitaji uwepo wa mazingira mazuri ya kisera zinazohamasisha uwekezaji wa sekta binafsi na hivyo kuchukua muda mrefu kuwafikia walengwa. Katika maeneo mengi ya Afrika, watu wa mijini ndio wenye uwezo wa kununua vyakula vilivyoongezewa virutubisho kuliko wale wa vijijini. Ijapokuwa vyakula vilivyorutubishwa vinaweza kupatikana, uzoefu unaonyesha kuwa watoto kati ya miezi 6-59 wanaweza wasipate vya kutosha katika milo yao kufikia kiwango kinachohitajika kwa siku.

### Viazi lishe ni Chakula Muafaka.

Kuhimiza matumizi ya viazi lishe ni njia yenye ufanisi katika kukabiliana na upungufu wa vitamini A katika nchi za Afrika, hasa katika maeneo ya vijijini, kwa sababu zifuatazo:

1) Viazi lishe vinastawishwa katika nchi nyingi za Afrika.

2) Aina nyingi za viazi lishe zina kiwango kikubwa cha vitamini A.

3) Zao hilo hulimwa zaidi na wanawake, ambao ndio wenye jukumu kubwa la kulisha watoto.

4) Watoto hupenda ladha yake, na

5) Kilimo cha viazi lishe na soko lake la uhakika ni kivutio tosha kwa kaya zote bila kujali hali ya kipato.

Kipande chenye uzani wa gramu 100-125 cha viazi lishe kinatosheleza kiwango cha siku cha vitamini A kwa mtoto mwenye umri chini ya miaka mitano.

Matumizi ya njia mbalimbali za kuwafikia walengwa zinahitaji kuratibiwa na wadau kutoka taasisi zote zinazojihusisha na afya, lishe na kilimo kwa lengo la kuifikia jamii yote iliyo katika hatari kuathiriwa na upungufu wa vitamini A ili malengo yaliyokusudiwa yaweze kufikiwa.

## Mbinu za kutumia viazi lishe kwa chakula zinatakiwa zitumike sambamba na utoaji wa matone ya vitamin A na utumiaji wa vyakula vilivyoongezewa vitamini A katika kudhibiti upungufu wa vitamini A.

**Mradi** wa Kuwafikia Mawakala wa Mabadiliko unasisitiza uwekezaji katika viazi lishe kama mbinu ya kupambana na upungufu wa vitamini A miongoni mwa watoto wenye umri wa chini ya miaka mitano na mama zao. Mabadiliko hayo pia yanalenga kujenga uwezo wa taasisi kubuni na kutekeleza miradi ya kijinsia ili kuhakikisha upatikanaji na matumizi ya viazi lishe katika nchi chache Afrika. Juhudi zake zinachangia kukuza mpango wa viazi lishe kwa afya na kipato ambao unalenga kuboresha maisha ya familia milioni 10 za Afrika ifikapo mwaka 2020.

**Kwa mawasiliano:**

**Adiel Mbabu (CIP)**
Meneja wa Mradi wa RAC
Baruapepe: a.mbabu@cgiar.org

**Sonii David (HKI)**
Mshauri na Mhamasishaji Jinsi
Baruapepe: sdavid@hki.org

**Jan Low (CIP)**
Mkuu wa SPHI
Baruapepe: j.low@cgiar.org

PROFESSIONAL PHOTO LAB LTD. IMAGING SMART