

Khảo sát khẩu phần 24 giờ

(24-hour Dietary Recall – 24HR)

BSCK1. Nguyễn Thị Ngọc Hương

Khái niệm:

- Khảo sát khẩu phần 24 giờ (từ đây gọi là 24HR) là một cuộc phỏng vấn nhằm thu thập thông tin chi tiết về tất cả các loại thực phẩm và đồ uống (bao gồm cả thực phẩm bổ sung, thực phẩm chức năng) mà người trả lời đã tiêu thụ trong 24 giờ.
- Các nghiên cứu cho thấy, nếu được tiến hành đúng cách, 24HR sẽ cung cấp thông tin đáng tin cậy về lượng và chất lượng thực phẩm ăn vào.

Phương pháp 24HR:

Dụng cụ hỗ trợ thu thập dữ liệu của 24HR:

- Bảng khảo sát dùng để ghi lại các thông tin, bảng này cần được thiết kế sao cho thúc đẩy được người trả lời cung cấp chi tiết và toàn diện về tất cả các loại thực phẩm và đồ uống đã tiêu thụ trong ngày khảo sát.
- Các mô hình thực phẩm, hình ảnh và các phương tiện hỗ trợ trực quan khác có thể được sử dụng để giúp người trả lời hình dung dễ dàng kích thước món ăn, thực phẩm nhằm cải thiện độ chính xác.

Nhân viên phụ trách phỏng vấn:

Người phụ trách phỏng vấn phải đáp ứng các tiêu chuẩn sau:

- Có kiến thức về thực phẩm địa phương (hoặc được cung cấp các tài liệu cơ sở liên quan đến địa phương); điều này đặc biệt quan trọng khi làm việc với các nhóm dân cư đa dạng về sắc tộc.
- Điều quan trọng là phải biết tên gọi địa phương của thực phẩm, món ăn, các lễ hội có liên quan đến ẩm thực, ...
- Sẽ rất hữu ích cho người phỏng vấn khi làm quen với hệ thống mã hóa thực phẩm được sử dụng để xử lý dữ liệu, điều này giúp người phỏng vấn hiểu rõ các câu hỏi về các loại thực phẩm cụ thể.
- Phải có kỹ năng giao tiếp tốt, không nên phán xét bằng cả lời nói và dấu hiệu không lời trong suốt cuộc phỏng vấn.
- Không được gợi ý hoặc sử dụng các câu hỏi thăm dò.
- Được tổ chức đánh giá định kỳ về chất lượng của dữ liệu thu thập được (lý tưởng nhất là bởi những người chịu trách nhiệm mã hóa các lần khảo sát 24 giờ) nhằm nâng cao chất lượng của dữ liệu thu thập lần sau.
- Có quy trình chuẩn cho một cuộc phỏng vấn nhằm giảm khả năng có sự thiên lệch do người phỏng vấn gây ra.
- Có một danh sách các loại thực phẩm thường bị lãng quên, các món ăn kết hợp với các loại gia vị lạ của địa phương, ...

Người được phỏng vấn cần mô tả chi tiết về thời gian ăn trong ngày, nguồn thực phẩm, lượng dùng (g) của mỗi loại thực phẩm, đồ uống. Người được phỏng vấn cũng cần được hướng dẫn để phân biệt ngày được phỏng vấn là ngày ăn bình thường hay ăn kiêng đặc biệt ...(ví dụ: ăn chay, ăn kiêng để giảm/tăng cân, mắc bệnh hoặc không dung nạp lactose).

Chế độ phỏng vấn:

Cuộc phỏng vấn có thể được thực hiện trực tiếp, thực hiện qua điện thoại hoặc qua Internet (ví dụ về cách tiếp cận này bao gồm INTAKE24 và WebQ). Trong nghiên cứu EPIC của nhánh Na Uy chứng minh rằng không có sự khác biệt đáng kể nào trong dữ liệu chế độ ăn uống thu được giữa phỏng vấn trực tiếp với phỏng vấn qua điện thoại.

Tính năng khảo sát 24 giờ dựa trên máy tính, bao gồm cả việc thu hồi qua Internet, có những ưu điểm sau:

- Chuẩn hóa được các bước phỏng vấn.
- Hiện thị khẩu phần tiêu biểu của bất kỳ loại thực phẩm nào bằng ảnh một cách dễ dàng.
- Ghi lại chính xác nhãn hiệu và thực phẩm cụ thể bằng hình ảnh.
- Dữ liệu tự động đưa vào hệ thống và kết nối nhanh chóng để xử lý.

Ước tính khẩu phần ăn:

Bao gồm các bước chính sau đây:

- Khoảng thời gian ăn hoặc uống món ăn.
- Khối lượng hoặc số lượng đã ăn, ví dụ: 6 muỗng canh, 1 cốc, 1 lát, v.v.
- Loại thực phẩm, ví dụ: nước cam, sô cô la, sinh tố bơ ...
- Bổ sung các thành phần trong quá trình chuẩn bị và nấu nướng, ví dụ: đường/dầu ...

Việc ước tính kích cỡ khẩu phần trong quá trình phỏng vấn thường yêu cầu sử dụng các chất liệu hỗ trợ như:

- Ảnh món ăn, thực phẩm
- Các dụng cụ đựng thực phẩm.
- Mô hình thực phẩm
- ...

Thời gian một cuộc khảo sát: một cuộc khảo sát khẩu phần 24 giờ thường cần 20 đến 60 phút để hoàn thành. Nên thực hiện thu thập dữ liệu theo thứ tự thời gian tiêu thụ thực phẩm (tức là từ sáng đến tối).

Xử lý dữ liệu để đưa kết quả 24HR cần có lập trình viên tiết chế được đào tạo, cơ sở dữ liệu về thực phẩm và chương trình phân tích.

Các ứng dụng của 24HR:

- Dùng để khảo sát mức tiêu thụ thực phẩm của một cộng đồng.
- Dùng để kiểm tra mối liên quan giữa khẩu phần ăn và sức khỏe của một cá thể.
- Dùng trong các công trình nghiên cứu mối liên quan giữa một số yếu tố, một chế độ ăn với một tình trạng sức khỏe hoặc bệnh lý.

Ưu điểm của 24HR:

- Về mặt lý thuyết, mức độ đặc hiệu không giới hạn cho các loại thực phẩm được tiêu thụ.
- Áp lực của người trả lời tương đối thấp.
- Quy trình không làm thay đổi cách thức ăn uống.
- Không bắt buộc người được phỏng vấn phải biết chữ.
- Thời gian phỏng vấn không quá lâu (20-60 phút).

Những hạn chế của 24HR:

- Các yêu cầu quá chi tiết của bảng khảo sát khẩu phần 24 giờ có thể gây khó khăn cho một số đối tượng, như: người cao tuổi, người có trí nhớ kém, người bệnh ... dẫn đến sự thiên lệch trong lựa chọn câu trả lời khi được phỏng vấn.
- Việc qui đổi lượng thực phẩm khảo sát thành lượng thực phẩm sống sạch để tính toán năng lượng và giá trị dinh dưỡng chỉ tương đối không thể chính xác 100%.
- Do khẩu phần hàng ngày luôn có sự thay đổi, nên chỉ riêng 24HR không thể hiện đầy đủ đặc điểm khẩu phần của một cá thể; đa số các chuyên gia khuyến khích thực hiện khảo sát 48 giờ hoặc 72 giờ để có được cách nhìn toàn diện hơn.

Mẫu Bảng đơn giản của Khảo sát khẩu phần:

[illegible]

Tài liệu tham khảo:

1. National Cancer Institute. Dietary Assessment Primer. 24-hour Dietary Recall (24HR) At a Glance.
<https://dietassessmentprimer.cancer.gov/profiles/recall/>
2. Cambridge Biomedical Research Centre. 24_hour dietary recalls.
<https://dapa-toolkit.mrc.ac.uk/diet/subjective-methods/24-hour-dietary-recall>
3. The Centre for Public Health Nutrition Research at the University of Dundee. 24 Hour Dietary Recall. https://www.measurement-toolkit.org/pdf/Diet/Recalls/24_Hour_Dietary_Recall_Instructions.pdf
4. International Dietary Data Expansion. 24-hour Dietary Recall (24HR).
<https://index.nutrition.tufts.edu/data4diets/data-source/24-hour-dietary-recall-24hr>