

Zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci

Największym problemem współczesnej medycyny w krajach ekonomicznie rozwiniętych jest epidemia chorób cywilizacyjnych, w tym przede wszystkim otyłości.

Otyłość jest przewlekłą chorobą spowodowana nadmierną podażą energii zawartej w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu, skutkiem czego jest magazynowanie nadmiaru w postaci tkanki tłuszczowej. Prawdopodobieństwo, że otyłe dziecko czy nastolatek będzie cierpiało na nadwagę również jako osoba dorosła wynosi 70%.. Dzieci z otyłością nie są w pełni zadowolone ze swojego życia. Otyłość sprawia, że nie są akceptowane przez rówieśników, nie spełniają zadań stawianych przez szkołę, rodzinę i otoczenie.

U dzieci z nadwagą i otyłością **istnieje skłonność** do zmian w układzie kostno – stawowym. Schorzeniami współistniejącymi są bardzo często koślawość kolan, boczne skrzywienie kręgosłupa, płaskostopie. Otyłości towarzyszą liczne powikłania ze strony układu sercowo – naczyniowego i innych narządów. W około 20 % przypadków otyłości dziecięcej występuje nadciśnienie tętnicze.

Przekarmianie w okresie wczesnego dzieciństwa prowadzi do rozwoju zwiększonej ilości komórek magazynujących tłuszcz w organizmie i w efekcie do otyłości . Dlatego w żywieniu dziecka należy się kierować jego apetytem i aktywnością fizyczną.

Zapotrzebowanie na energię u zdrowego dziecka w wieku 6-7 lat wynosi 1900- 2200 kcal, w zależności od jego wzrostu, masy ciała i codziennej aktywności fizycznej. Podstawową zasadą diety jest ograniczenie wartości energetycznej pożywienia, ale jedynie kosztem węglowodanów prostych (cukier, słodycze) i tłuszczu. **W diecie trzeba uwzględnić wszystkie niezbędne składniki, tylko w odpowiednio dobranej ilości.**

Bardzo poważnie trzeba potraktować **regularne pory posiłków**. Nie powinno się dokarmiać dziecka pomiędzy głównymi posiłkami. Norma to 5 posiłków dziennie, podawanych w odstępach 2-3 godzinnych. Zawsze pamiętajmy o tym, aby podawać dziecku rozsądne ilości jedzenia. Bardzo ważne jest, aby dziecko nie czuło głodu.

Różnorodność pokarmu zapewnia z reguły odpowiednią dawkę witamin i składników mineralnych. Decyduje o tym zarówno jakość pożywienia jak i sposób jego przygotowania. W diecie dziecka wskazane jest spożywanie różnorodnych warzyw, owoców i produktów z pełnego ziarna (razowe pieczywo, kasze, płatki zbożowe muesli), które są źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika niezbędnego do prawidłowej przemiany materii. Podawane dziecku potrawy muszą być wysokiej jakości, jak najmniej przetworzone. Z tego powodu powinno się maksymalnie ograniczać żywność konserwowaną w jadłospisie dziecka. W okresie zimowym można stosować mrożonki, które zachowują najwięcej witamin i składników mineralnych.

Ograniczenie spożywania słodyczy powinno się wiązać ze zwiększonym spożyciem warzyw w różnej postaci oraz niskokalorycznych owoców (arbuzy, truskawki, grejpfruty, pomarańcze, mandarynki, jabłka).

Trzeba też zadbać, aby w codziennym jadłospisie dziecka **nie zabrakło produktów, które są źródłem białka**: mleko 2%, kefir, chudy jogurt, niskotłuszczowe sery, ryby, mięso i wędliny drobiowe. Unikać natomiast należy śmietany, tłustych serów, kielbas, parówek, pasztetów.

Nie należy gasić **pragnienia dziecka** słodkimi napojami. Jeżeli chcemy podawać dziecku soki, to najlepiej świeżo wyciśnięte z owoców i warzyw lub rozcieńczone w proporcji 1: 2 z wodą mineralną. Wskazana jest natomiast woda niegazowana, kawa zbożowa, herbatki ziołowe.

Należy pamiętać, że **podstawą zdrowego sposobu odżywiania się są ukształtowane w dzieciństwie nawyki**. Wtedy właśnie dziecko uczy się podstawowych czynności, wzorując się na najbliższym otoczeniu. Dotyczy to także jedzenia. Można włączyć dziecko do robienia zakupów bądź przygotowywania niektórych potraw, szczególnie surówek, które samodzielnie zrobione będą zapewne lepiej smakowały.

Poza dietą ważne jest skłanianie dziecka ku **ciekawym formom aktywności fizycznej**: marsz, pływanie, jazda na rowerze, na nartach, gra w piłkę, tenis. Należy ćwiczyć co najmniej 5 razy w tygodniu, przez ponad 30 minut. Nie należy stosować ćwiczeń bezpośrednio po posiłku.

Uzyskane zmniejszenie objętości tkanki tłuszczowej ma wpływ na poprawę kondycji układu kostno – stawowego dziecka, a tym samym na zmniejszenie prawdopodobieństwa wystąpienia dolegliwości bólowych stawów obwodowych i kręgosłupa w wieku dorosłym.

Istotną korzyścią spadku masy ciała jest obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, a także poprawa stanu psychicznego i samopoczucia dziecka.

Jeżeli dziecko jest otyłe- **bardzo ważne jest przewyciężanie problemów wspólnie z dzieckiem**. Osiąga ono wówczas lepsze wyniki, co w rezultacie prowadzi do zmniejszenia ryzyka pojawienia się powikłań w dorosłym życiu.

Pamiętajmy!

Najważniejsze elementy zapobiegania nadwadze i otyłości to odpowiednia dieta i aktywność fizyczna. Odchudzając dziecko należy zmienić dietę całej rodziny.

Opracowała Urszula Michalska

na podstawie informacji Instytutu Żywności i Żywienia