

Co piąte dziecko w Polsce ma nadwagę! Poprzez wczesną edukację dzieci można wiele zdziałać, żeby zahamować epidemię otyłości. Co jednak zrobić gdy dziecko niestety już zetknęło się z tym problemem. Od czego zacząć i jak sobie z nią poradzić, by dziecko wyrosło na zdrowego dorosłego?



Pomimo rosnącego problemu nadwagi i otyłości u dzieci rodzice niestety często bagatelizują problem twierdząc, że dziecko z tego wyrośnie. Prawda jest jednak inna. Przeważnie z otyłych dzieci wyrastają otyli dorośli, którzy zdecydowanie częściej niż osoby szczupłe zapadają na choroby cywilizacyjne. Kiedy więc jeśli zauważymy problem u swojego dziecka powinniśmy mocniej się tym zainteresować.

## **Jak rozpoznać otyłość u dziecka**

Otyłość definiuje się jako nadmierne nagromadzenie tłuszczu w tkance tłuszczowej prowadzące do niekorzystnych następstw zdrowotnych. Najprostszą i najczęściej stosowaną metodą oceny stopnia nadwagi i otyłości u dzieci jest określenie proporcji masy do wysokości ciała przy pomocy siatek centylowych. U dzieci i młodzieży w okresie wzrastania posługujemy się siatkami centylowymi wskaźnika BMI, uwzględniającymi płeć i wiek. Do oceny stopnia nadwagi lub otyłości lepiej poprosić lekarza lub dietetyka. Rodzice muszą być jednak czujni. Zauważalny gołym okiem nadmiar tkanki tłuszczowej u dziecka powinien zobligować ich do wizyty u specjalisty.

## Otyłość genetyczna

Oczywiście istnieją pewne czynniki genetyczne, które sprzyjają otyłości, ale otyłość rozwinię się tylko u tych dzieci, gdzie współistnieć będą niekorzystne czynniki środowiskowe, niewłaściwe żywienie i zbyt mała aktywność fizyczna.

## Jak zabrać się za walkę z problemem?

W leczeniu nadwagi i otyłości u dzieci najlepsze rezultaty uzyskuje się przez zapewnienie kompleksowej opieki specjalistów z różnych dziedzin: lekarza, dietetyka i psychologa.

W przypadku dzieci, których masa ciała tylko w nieznacznym stopniu przekracza normę dla wieku i płci nie jest konieczna redukcja masy ciała, ale utrzymanie jej na obecnym poziomie aż do momentu, w którym dziecko *dorośnie* do tej wagi. W tej sytuacji wdrożenie zasad prawidłowego żywienia przyniesie z pewnością wymierne rezultaty.

Redukcja masy ciała jest natomiast konieczna u dzieci, których wskaźnik BMI znajduje się powyżej 95 centyla, w szczególności, gdy obserwuje się wynikające z nadmiernej masy ciała komplikacje zdrowotne. Fizjologiczne tempo redukcji masy ciała u dzieci i młodzieży powinno mieścić się w zakresie 0,25-0,5 kg/tygodniowo. Podstawową metodą leczenia nadwagi i otyłości u dzieci jest odpowiednia dieta i zwiększona aktywność fizyczna.

Odchudzanie dziecka jednak nie może opierać się na dostępnych w prasie dietach, które zazwyczaj przeznaczone są dla osób dorosłych. Stosowanie ich u dzieci może powodować groźne dla zdrowia konsekwencje, związane z niedoborami niektórych składników niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju młodego człowieka.

**Skuteczność terapii nadwagi i otyłości u dzieci zależy od stopnia przestrzegania szeregu zaleceń:**

- **W odchudzaniu dziecka powinna brać udział cała rodzina**, przede wszystkim rodzice. Uzyskanie trwałych efektów wymaga bowiem skorygowania sposobu żywienia oraz innych elementów stylu życia, np. aktywności fizycznej u wszystkich osób znajdujących się w najbliższym otoczeniu dziecka. Niedopuszczalna jest zasada, że dziecko je *dietetyczny* posiłek, a cała rodzica zjada co innego. Uczestnictwo rodziny w tym przypadku stanowi ogromne wsparcie psychiczne dla dziecka.
- **Regularność posiłków kluczem do sukcesu.** Jadłospis powinien składać się z 4-5 posiłków (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja) spożywanych

- w odstępach ok. 3 godzinnych; Ważne, by pomiędzy posiłkami dziecko piło tylko bezkaloryczne napoje. Należy pamiętać, że kilka chrupiek, jabłko lub sok to już posiłek, więc nie można takich przegryzek podawać dzieciom w międzyczasie.

- **Bazą diety powinny być węglowodany złożone** dostarczane w postaci niskoprzetworzonych produktów z pełnego ziarna zbóż, takich jak np.: chleb razowy, pełnoziarnisty, naturalne płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, z amarantusa), makaron pełnoziarnisty, ryż i kasze (np. gryczana, jaglana, jęczmienna). Są to produkty, które absolutnie muszą się znaleźć przynajmniej w czterech posiłkach w ciągu dnia.
- Dobrze skomponowana dieta musi uwzględniać również **produkty zawierające pełnowartościowe białko** niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju młodego organizmu. Jego źródłem powinny być przede wszystkim chude mięso (kurczak, indyk, wołowina, cielęcina), ryby, chude mleko i niesłodzone produkty mleczne (jogurt, kefir, twaróg), rośliny strączkowe oraz jaja. Produkty te jednak powinny stanowić dodatek do diety, a nie jej bazę. Często to właśnie te produkty dominują w diecie otyłych dzieci, stanowiąc jednocześnie istotną przyczynę rosnącej nadwagi.
- **Niezbędna w diecie jest także niewielka ilość tłuszczu.** Powinny to być przede wszystkim tłuszcze roślinne – oleje, oliwa z oliwek oraz niewielka ilość masła. Zdrowe tłuszcze są bardzo potrzebne do prawidłowego rozwoju dziecka, ale należy wystrzegać się nadmiernej ich ilości w diecie. Potrawy smażone, gruba ilość masła na kanapce znacznie podwyższa kaloryczność diety.
- **Znacznie ograniczyć (a najlepiej wyeliminować) należy źródła węglowodanów prostych**(tzn. cukier, słodycze, słodkie serki, płatki śniadaniowe, ciasta, desery, słodkie napoje, itp.). Nie częściej jak raz w tygodniu można przygotować odchudzającym się dzieciom słodki domowy deser (np. domowe ciasto). Na co dzień słodycze można zastępować słodkimi owocami lub niewielką ilością bakalii.
- **Wyeliminować trzeba też dania typu fast-food** oraz tłuste przekąski, takie jak chrupki, chipsy, solone orzeszki czy krakersy. Dostarczają one sporej ilości niezdrowych, ukrytych tłuszczu. Można je zastąpić świeżymi, chrupiącymi warzywami (marchew, kalarepka), a także w ograniczonych ilościach: chrupkami kukurydzianymi, wafłami ryżowymi lub niewielką ilością naturalnych orzechów.
- **Bardzo ważnym elementem diety są warzywa i owoce**- naturalne źródła pokarmowe witamin i składników mineralnych. Warzywa powinny stanowić dodatek do przynajmniej trzech posiłków, natomiast owoce mogą zastępować słodycze w diecie, jednak należy spożywać je z umiarem ze względu na sporą ilość zawartych w nich cukrów prostych.

- **Istotne jest również stosowanie właściwych technik przygotowywania posiłków** tzn.: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, pieczenie czy grillowanie. Techniki te
  - w znacznym stopniu redukują dodatek tłuszczu do przyrządzenia potraw.
- Prawidłowo skomponowana dieta redukcyjna musi uwzględniać odpowiednią ilość **niesłodzonych płynów**: wody mineralnej, herbaty owocowej, naparów ziołowych, kompotów oraz niewielką ilość soków warzywnych i/lub owocowych.
- **Jeżeli dziecko uskarża się na głód między posiłkami**, można mu podać produkty niskokaloryczne (surowe warzywo, np. marchew lub owoc, np. jabłko).
- Można wykorzystywać techniki, które spowodują, że posiłki będą sprawiać wrażenie bardziej obfitych, np. **podawać danie na małym talerzu**, rozdrabniać warzywa i owoce, bardzo cienko kroić produkty spożywane w plasterkach (wędliny, sery).
- Należy przyjąć założenie, że **część niezjedzonego dania dziecko może pozostawić na talerzu**.
- **Gdy problemem jest ilość jedzenia**- Rodzic nie może się zgadzać na to by dziecko zjadło cztery kotlety zamiast pełnego obiadu. Na talerzu powinna znaleźć się od razu cała porcja posiłku. Należy przyjąć zasadę, że nie ma dokładek. Jeść należy powoli i dokładnie przeżuwać każdy kęs posiłku.
- W domu **nie powinny być gromadzone zapasy wysokokalorycznych przekąsek** takich jak: słodycze, chipsy, paluszki, krakersy, orzeszki, itp. Dzieci w chwili nieuwagi dorosłych sięgną po wysokokaloryczne przekąski. Gromadzenie ich w domu powoduje też, że dzieci czują się pokrzywdzone, oszukiwane, gorsze, co powoduje bunt przeciw dietetycznemu rygorowi.
- **Nie wolno pozwalać dzieciom spędzać dużej ilości czasu przed telewizorem czy komputerem**– takie sytuacje sprzyjają niekontrolowanemu podjadaniu i wydłużają czas spędzany beczynnie, a to powoduje powiększanie zapasów tkanki tłuszczowej.
- **Spacer, zabawa w parku, ćwiczenia, wyprawa na basen** to świetny pomysł na wspólne spędzenie wolnego czasu. Codzienna aktywność fizyczna jest tak samo ważna jak przestrzeganie zasad diety. W przypadku dzieci z nadwagą i otyłością aktywność jest konieczna do spalania nadmiaru tkanki tłuszczowej. Ważne, by dziecko samo wybrało formę tej aktywności, by wykonywanie ćwiczeń sprawiało mu przyjemność. Im wyższa masa ciała dziecka tym rozsądniej należy podchodzić do wyboru odpowiedniej formy aktywności, by nie obciążać nadmiernie jego stawów.

Zastosowanie się do tych zasad z pewnością zaowocuje stopniowym spadkiem masy ciała. Dla wielu dorosłych wydają się one zbyt oczywiste, by mogły być skuteczne. Warto się jednak przekonać i nie stresować dziecka bardzo rygorystycznym schematem działania. Mówienie o *diecie* też wprowadza niepotrzebny stres i bunt. Znacznie lepiej

powiedzieć *zaczynamy się zdrowo odżywiać*. Odpowiednie podejście i traktowanie odchudzania jako wprowadzenie prawidłowych nawyków żywieniowych przynosi o wiele lepsze rezultaty, a dzięki temu zdrowie w życiu dorosłym.