magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 31. 8. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Obezita netrápí jen tělo, ale podepíše se i na duši!

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Obezita-netrapi-jen-telo,-ale-podepise-se-i-na-dusi!__s10013x10552.html

V posledních dvou desetiletích došlo až ke ztrojnásobení počtu obézních dětí. Z deseti obézních dětí si jich osm bohužel svá kila přenáší i do dospělosti. Obezitologové bijí na poplach a dokonce hovoří jakési epidemii, která bude pro další generace znamenat výrazné zhoršení kvality života a častější výskyt vážných zdravotních komplikací.

Nadváhu a obezitu posuzujeme u dítěte podle BMI a podle percentilových grafů, které jsou součástí zdravotního průkazu dítěte. **Nadváha je u nás považována mezi 90.–97. percentilem a obezita nad 97 percentil BMI.**

Běžný režim obézního dítěte

Děti s nadváhou často nesnídají nebo snídají přeslazené cereálie případně sladké pečivo. Nemají pravidelný jídelní režim a večer to dohánějí. V jejich jídelníčku často chybí zeleninu a ovoce, naopak konzumují velké množství příloh. Navíc velmi často málo pijí, nebo pitný režim doplňují zcela nevhodnými sladkými limonádami. Litrová láhev coly má tolik energie jako hlavní jídlo, takže pokud jí dítě popíjí denně, není divu, že jeho váha stoupá. Stejně energetické jsou ale i džusy, které přitom mnoho rodičů považuje za zdravou variantu. Nejlepší je zvyknout dítě na obyčejnou neperlivou vodu, nebo slabé ovocné či bylinkové čaje.

Obezita netrápí jen tělo, ale podepíše se i na duši

Dětský kolektiv bývá nemilosrdný a štíhlejší děti si vůči těm s kily navíc servítky neberou. A jejich psychika tím samozřejmě velmi trpí. Děti často trpí sociální izolací, posměšky okolí, šikanou a to řeší dalším přejídáním. Jak ale ze začarovaného kruhu ven?

Alfou i omegou léčby dětské obezity je rodina

Některé děti může sice praktický lékař vyslat do léčebny, kde v rámci redukčního programu zhubnou, ale pokud po návratu nezmění svůj životní styl a nemají patřičnou podporu rodičů, většinou shozené kilogramy naberou zpět. **Jak tedy na to?**

- dbejte na pravidelný jídelní i pitný režim, nevynechávejte snídaně
- pokud někam cestujete, připravte dítěti svačinu, aby nesáhlo po první nezdravé variantě, na kterou narazí
- není nutné obědvat polévku + hlavní jídlo, polévku nechte třeba na večeři
- buďte dětem dobrým vzorem
- nezakazujte dětem jídlo – naopak jim nabídněte vhodnější alternativu (majonézu nahraďte jogurtem, salám kvalitní šunkou, bílé pečivo žitným chlebem,..)
- dbejte na dostatečný příjem zeleniny
- nenechte děti jíst u televize nebo počítače, posaďte se společně ke stolu
- najděte pro dítě vhodný sport

Úspěch léčby je v pohybu

Nezbytnou součástí léčby dětské obezity je totiž pravidelná pohybová aktivita, která je také jednou ze základních podmínek snížení hmotnosti a udržení tohoto stavu. **Tělesné cvičení by mělo být všestranné, aby byly zatěžovány všechny svalové skupiny.** Nejpřirozenějším pohybem je chůze, ideálně v měkkém terénu. Důležité je také minimalizovat používání dopravních prostředků a výtahů.

Ze začátku postačí 30 minut denně při srdeční frekvenci do 140 tepů za minutu

Doporučené množství pohybové aktivity pro obézní dítě či dítě s nadváhou je v ideálním případě 1 – 1,5 hodiny intenzívní činnosti denně. V letních měsících je na nastolení nového režimu ideální, děti mohou být celý den venku, vydovádět se ve vodě, na kole, nebo na výletě a i příroda nám hraje do karet- všude je spousta čerstvého ovoce i zeleniny.

Pohyb spolu s vyváženou zdravou stravou by se měl stát každodenní součástí života dítěte, potažmo celé rodiny. **Samotná navýšená pohybová aktivita k redukci hmotnosti nevede, ale bez její podpory nemůže fungovat ani**

žádná úprava jídelních zvyklostí.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz