magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 9. 1. 2013 | dpe

Opravdu je moje dítě tlusté?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Opravdu-je-moje-dite-tluste__s10013x7471.html

Průzkumy varují – až 30 % českých dětí má nadváhu a mohou za to většinou jejich nejbližší příbuzní. Přitom většina rodičů obézních dětí je přesvědčena, že to s nadbytečnými kilogramy jejich ratolesti není tak hrozivé a že kvůli tomu není třeba měnit životní styl.

Tato skutečnost je alarmující, protože děti mají jen velmi malou, mnohdy žádnou motivaci k hubnutí. A obezita pozvolna ničí jejich tělo i duši. Je nutné si uvědomit, že **obezita je nemoc, kterou doprovází řada závažných metabolických změn** – a tak dnes trpí vysoké procento obézních dětí

- cukrovkou 2. typu nebo poruchou glukózové tolerance
- vysokým krevním tlakem
- zvýšeným cholesterolem
- poruchou funkce štítné žlázy
- dokonce se u nich projevují onemocnění srdce a cév, mnohdy i rakovina.

Bohužel je dětská obezita jako epidemie a nemocných stále přibývá.

Bolavá duše

To ale nejsou všechna trápení, která s sebou toto nadměrné hromadění tuku přináší. Hodně trpí i dětská duše. Dítě si nevěří, má sklon k sebeodmítání, stydí

se za to, jak vypadá… Často bývá svými vrstevníky vyloučeno z kolektivu a uzavírá se do sebe. Průzkumy dokonce prokázaly, že se tak děje už v mateřské školce!

Jak tomu předejít

Pokud máte obezitu jako rizikový faktor a ve vaší rodině se objevuje, měli byste jejímu vzniku u své ratolesti **předcházet hned od narození**. Výbornou prevencí je kojení, a to alespoň do 6. měsíce věku. Při přechodu na umělou stravu nedávejte nic bez doporučení lékaře (především se vyhněte nadměrnému slazení, a to i medem), pozvolna dítě navykejte na zeleninu a ovoce. V každém věku umožněte dítěti pohyb a podporujte je v něm. Omezte mu počítač a televizi.

Nastartujte změnu

Máte doma cvalíka? Měli byste pro něj rychle začít něco dělat. Je totiž prokázáno, že **až 80 % dětí s nadbytečnými kilogramy si problémy přenáší i do dospělosti**. Přitom opravdu stačí jen málo – uvědomit si problém a řešit ho úpravou životosprávy. Je to tak snadné! Postupně a nenásilně změnit jídelníček, zařadit více pohybu, ale především – jít v tom všem dítěti příkladem. Na vás musí vidět, že to lze a hlavně že to funguje.

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