magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 22. 3. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph. D.

Neříkejte dítěti: Budeš tlustý!

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Nerikejte-diteti:-Budes-tlusty!__s10013x9895.html

Proč mají některé děti k nadváze a obezitě více nakročeno než jiné? Čí je to vina a jak s tím jako rodiče máme naložit? Co dětem určitě neříkat? Příčin, proč k obezitě u dítěte dojde, může být velká řada a rozhodně je nesmysl z ní obviňovat dítě samotné.

Proč mají některé děti problémy s nadváhou

nebo obezitou?

Značný vliv má genetika, přičemž podíl genetických faktorů se liší podle literárních zdrojů. Obecně panuje názor, že se **na vzniku nadváhy a obezity vlivy genetické podílí ze 40 %, vlivy prostředí ze 60 %.** Vyloženě geneticky podmíněných obezit je ale velmi málo, většinou se dědí jen určité „vlohy“, neboli dispozice k obezitě. **Dědičnost se uplatňuje různými způsoby, např. rozdílnou schopností spalovat základní živiny (zejména tuky), velikostí klidového energetického výdeje, jídelními preferencemi a stupněm spontánní pohybové aktivity.** Dědí se však také rodinné zvyklosti, tedy např. výběr a množství konzumované stravy, sklon k pohybu apod. Dědičnost se také podílí na tom, jak snadné či naopak obtížné je pro nás zhubnout.

Psychologické faktory dětské obezity

V pozadí obezity u dětí mohou být samozřejmě i faktory psychologické, kde hovoříme o tzv. emočním hladu. Dítě může zajídat samotu, stesk, nudu, deprese. Kromě toho jsou u obézních osob vypozorovány určité vzorce jídelního chování, které rozvoji obezity napomáhají. Jedná se o rychlejší jedení, porušené vnímání pocitů hladu, těžší odlišitelnost, zda se jedná o chutě nebo hlad, porušené vnímání signálů sytosti. To vše v komplexu přispívá k tomu, že obézní jedinec jí častěji, dojídá nebo jí větší porce, v porovnání se štíhlými vrstevníky.

Vliv rodiny a vzorce chování

Obézní děti bývají po psychické stránce křehčí, ač to nedávají mnohdy najevo. Někdy svou obezitu zlehčují, ale vnitřně je velmi trápí. Obézní dívky časněji zahajují sexuální život, častěji kouří nebo zkouší alkohol, častěji bývají obětí šikany nebo naopak jejím iniciátorem. Ve zvýšené míře se u nich rozvíjí psychické poruchy, jako je především deprese a úzkost. Je na pováženou, že

obézní děti bývají negativně hodnoceny svými vrstevníky. Podle mnoha studií se ukázalo, že lépe jsou sociálně přijímáni děti tělesně nebo mentálně postižené, než děti obézní. Bývají jim připisovány vlastnosti jako líný, hloupý, neukázněný, bez vůle.

A teď si představte situaci, kdy rodič svému dítěti s nadváhou či obezitou neustále předhazuje:

„Prosím tě, podívej se na sebe, jak vypadáš, copak tě takhle někdo někdy bude chtít?“
„Nejez furt, koukni na to břicho!“
„Teda Blaženo, já nevím, co s tou naší holkou, ona tak blbě jí.“

A další a další výroky, které dítě nebo dospívajícího těžce zraňují.

- **Neustálé hlídání, co jí a v jakém množství či omezování porcí situaci většinou nezlepšují, protože bývá prováděno neodborně.**

Například dítě nedostává přílohy k večeři, jsou mu zmenšovány i porce bílkovin, ke svačinám dostává jen zeleninu, když má hlad, tak to má vydržet. Podobné přístupy zanechávají hluboké šrámy na duši a mohou celoživotně nebo v lepším případě do dospělosti narušit nejen vztah k sobě, ale mohou narušit celé jídelní chování. Děti se potom často i v dospělosti bojí jíst na veřejnosti, radši jí tajně.

Když se náhodou přejí, ačkoliv je to občas normální a lidské, trpí výčitkami svědomí nebo si vyvolávají zvracení. Bojí se jíst některá jídla a co hůř, **mohou tyto vzorce chování předávat i svým potomkům**.

Jak na změnu?

Jak tedy zacházet s obézním dítětem? To, že je tlusté, ví také a nemusí to slyšet denně od svých blízkých. To, co opravdu potřebuje, je účinná pomoc a podpora. Opravdu nestačí poslat dítě do odtučňovacích lázní a dál kupovat salámy, paštiky a považovat zeleninu za jedovatou.

- **Hubnutí u dětí spočívá v drtivé většině případů v úpravě skladby jídla, nikoli množství. Naopak se často stává, že obézní dítě začne jíst objemově větší porce a je to tak správně, k tomu je zapotřebí přidat pravidelnost ve stravování a navýšení pohybové aktivity.**

- I zde platí, že ve dvou, třech nebo čtyřech se to lépe táhne a pokud se zapojí celá rodina, je to ten správný krok.
- **Nesmírně důležitá je pochvala, ocenění snahy a aktivní zapojení „do hry“. Změna obvykle vyžaduje úsilí a spolupráci celé rodiny.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: vlastní praxe (autorka je dietoložka)

dědičnost dětská obezita dětský jídelníček jak budovat zdravé návyky obezita psychická pohoda rizika nadváhy zdravé sebevědomí zdravý životní styl

---

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