



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 22. 7. 2024 | Mgr. Jitka Tomešová

Praktické tipy a odborné rady, jak porazit dětskou obezitu

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Practicke-tipy-a-odborne-rady,-jak-porazit-detskou-obezitu__s10013x20847.html

Nejlepší je samozřejmě vůbec se do pásma nadměrné hmotnosti nedostat. A platí to v jakémkoli věku. Ale co když už se stalo? Co když už se vaše dítě do oblasti nadváhy či obezity skutečně dostalo? Můžete mu pomoci sami, nebo je nutný zásah lékaře nebo odborníka na výživu? Projděte s námi základní kroky, které můžete udělat sami.



Musíte mi pomoci! Zhubněte moje dítě! I s takovou prosbou se někdy odborník na výživu setkává. Ovšem u dětí to bez rodičů tak úplně nejde. Jak na to?

1. Jak doopravdy velký problém doma máte?

Je pravdou, že náhled na tělesné proporce u dospělých i dětí je velmi subjektivní. Odhlédněte tedy od porovnávání s ostatními dětmi, nebo s vlastními představami a vezměte si do rukou dětský očkovací průkaz. Na jeho zadních stránkách nalistujte **graf pro poměr hmotnosti k výšce**, nebo BMI a příslušné údaje zakreslete. K výpočtu můžete využít také naši [online kalkulačku Percentilové grafy pro děti 0-18 let](#). Pokud výsledek vyšel nad nejvyšší linku, pak už je hmotnost vašeho dítěte vzhledem k jeho tělesné výšce opravdu nadměrná.

- **Neporovnávejte samotný vzhled nebo samotnou tělesnou hmotnost.** Dítě může být i na svůj věk hodně vysoké a vyšší hmotnost je tak pro něj v pořádku. Vždycky zvolte nějaký proporční parametr - tedy BMI nebo váhově-výškový poměr.
- **BMI vždy hodnotte v rámci zmíněných tzv. percentilových grafů** a ne podle doporučení 20-25, resp. 30 kg/m² určených pro dospělé. Například pětileté dívky totiž mají zdravé rozmezí BMI mezi 13,5-17,5 kg/m², v 17 letech mezi 18 a 23,5 kg/m².

Zapomeňte ale také na tvrzení, že děti mají být buclaté. Zejména po druhém roce věku se začínají přirozeně natahovat do výšky rychleji, než „rostou“ do

šířky a následuje období, kterému se přezdívá období vyhublosti či vytáhlosti. To odráží i křivka BMI v percentilovém grafu, která je po většinu dětství a dospívání pod pro dospělé používanou hranicí 20 kg/m².

2. Nadměrnou hmotnost dítěti nepřipomínejte

Děti si jsou často své odlišnosti vědomy dřív, než o ní začnou přemýšlet rodiče. Může se tedy i stát, že vědí, že mají nadměrnou hmotnost, i když rodiče jsou přesvědčení o opaku. Je rozhodně dobré s tím něco dělat, ale [tím „něco“ nemyslíme každý den kila navíc připomínat](#) slovy: „Už



nejez, budeš ještě tlustější.”, „Musíš zhubnout.”, „Dělej se sebou konečně něco.”, případně v přítomnosti dítěte o jeho kilech navíc mluvit s někým dalším stylem: „No, on je tlustej. To je, co?” nebo: „Jen se na ni podívejte. Copak s ní můžu jít takhle po ulici?”

Je dost možné, že i když vám to neřekne, tak vnitřně se vaše dítě trápí a takovéto připomínky mu s největší pravděpodobností nepomohou. Samo to ale zřejmě nezvládne, zejména mladší děti ne. **Místo komentářů jděte společně do akce.** Do které, si přečtete v dalších bodech.

3. Kde se vysoká hmotnost vzala?

Některé děti jsou „veliké“ již od narození. Ano, existuje totiž fenomén nutričního či metabolického programování, který nám již před narozením dává do vínku i část naší hmotnosti. Například děti maminek s těhotenskou cukrovkou, nebo užívajících velké dávky kyseliny listové a železa jsou často mnohem větší. Na druhou stranu mohou být ale větší také děti narozené předčasně, ve druhém trimestru ještě nemají vytvořený dostatek tkáně svalové, zato ale dostatek tkáně tukové. A s tím potom pokračují v dalších letech.

Také brzké podávání velkého množství bílkovin, nebo přímo bílkovin z kravského mléka v prvním, podle některých studií i ve druhém roce života místo mléka mateřského nebo náhradní mléčné výživy je s vyšší tělesnou hmotností u dětí spojené.

I s touto „vrozenou“ vyšší buclatostí se ale dá něco dělat, nebo ji přinejmenším

nemusíte podporovat a prohlubovat.

4. Počítejte

Nemusíte se hned děsit, nebojte, nechceme po vás hned počítat kalorie. Nastavit totiž správný jídelníček pro dítě, ve kterém nebude nic chybět a zároveň se nebude zvyšovat tělesná hmotnost dál, není jen tak.

Zpočátku ale postačí, když budete počítat sladkosti a nápoje s cukrem, které vaše dítě spořádá. S cukrem obecně by to mělo být jako se solí: víme, že jí sníme každý den hodně už z potravin, aniž bychom je dosolovali. I cukru sníme z potravin denně hodně bez toho, abychom je ještě dál doslazovali. A to nám naprosto stačí, zejména pokud se jedná o cukr z ovoce.

Má vaše dítě na snídani kaši sypanou cukrem a čaj s medem? Už to může být 10 gramů přidaného cukru.

Naučilo se ještě dostat sladkou tečku v podobě několika bonbonků?

Dostává sladkosti za odměnu?

A co třeba jako bolestné, když upadne, nebo do něčeho narazí?

Máte zvyk chodit v létě každý den na zmrzku, v zimě pravidelně na dortík?

A kolik za den dostane kousků čokolády? Víte, že miničokoládky nebo vajíčka s hračkou uvnitř váží skoro 20 gramů? A že to znamená dalších asi 10 g přidaného cukru?

Barevná limonáda, byť dětská, stejně jako nenaředený džus mají okolo 10 g cukru ve 100 ml. A jak rychle tříleté dítě dokáže vypít 3 dcl, tedy 30 g cukru, nebo chcete-li dvě vrchovaté polévkové lžíce?

Zkuste si to někdy spočítat.

5. Uberte

Uberte právě ty [sladkosti](#). Nebojte, i my výživáři stojíme nohama na zemi a nikomu netvrdíme, že sladkosti a limonády mají být absolutní tabu. Úplně ale postačí, když jich budou mít děti několik týdně, místo několika denně. Na tomto přístupu je úžasné to,



že kila z cukru jdou u dětí
dolů tak nějak sama.

6. Zavedte nové pravidlo

Sladkost případně vždy až po jídle. Ovšem pozor – neprezentujte ji jako odměnu. Všichni víme, že děti jsou pro sladkost schopné udělat kde co. Zároveň byste se mohli dostat do situace, kdy vás dítě přes sladkosti vydírá: „*Já to udělám, ale ty mi dáš...*“. Ani to není zdravý přístup k jídlu, nebo k čemukoli dalšímu v pozdějším věku.

7. Hledejte zdravější náhrady

Je jasné, že pokud mělo dítě nějaký každodenní rituál se sladkostmi spojený, nebude bez nich v pohodě. Určitě ne od začátku. Je třeba počítat s argumentováním, pláčem, výčitkami i vztekem. Čím menší dítě, tím větší scéna to může být.

- Ale co takhle ovocná čokoláda? Ne, vyloženě taková neexistuje, ale dětem různé tyčinky, šneky, proužky či bonbonky z lisovaných ovocných dření také velmi chutnají. Bonbony můžete zkusit podle uvedeného složení na obale ty, které mají co nejméně cukru.

- Na skutečnou čokoládu je můžete postupně naučit na malý kousek té vysokoprocentní.
- Limonády i džusy můžete ředit vodou alespoň 1:1, i tak budou stále hodně sladké.
- A co třeba mlsat [přírodní ořechy](#)?

8. Kde vaše dítě jí?

Je to u stolu, u televize, u počítače? Pokud se při jídle věnujeme jiné činnosti, přicházíme jednak o prožitek ze samotného jídla, jednak často sníme víc, než skutečně potřebujeme. Zkuste alespoň večere a jídlo o víkendu zavést společné a u stolu. A bez sladkostí a limonád.



9. Jak vaše dítě tráví volný čas?

Má nějaký pohyb nad rámec tělocviku ve škole? Stačí opravdu málo, klidně pravidelná večerní rodinná procházka. Těžko bude dítě zvyklé na pohyb, když celá rodina tráví volné dny na gauči. Potom je opravdu zbytečné chtít po dítěti změnu a nechat ho v tom samotné. Zkuste vyrazit alespoň o víkendu všichni.

10. Svěřte se odborníkovi

Hubnutí dětí není ani zdaleka totéž, co hubnutí dospělých. Nastavením vyslovené redukční diety totiž mohou v jídelníčku chybět zásadní látky, bez kterých by mohl být ohrožen růst a vývoj dítěte a navíc by třeba vůbec na hubnutí dojít nemuselo. **U dětí obvykle nechceme, aby vyloženě hubly, ale aby přestaly nabírat nadbytečná kila a rostly dál do výšky.**

Pokud už nevíte, jak na to, nebo si nejste jistí, **obraťte se na odborníky na výživu**, kteří mají v této oblasti doložené vzdělání a kteří se v nejlepším případě již úpravou tělesné hmotnosti dětí zabývají. Možná budete muset chvíli hledat, ale věřte, že investice do zdraví vašeho vlastního dítěte stojí za to.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

Lifshitz, C.: Early Life Factors Influencing the Risk of Obesity. *Pediatr Gastroenterol Hepatol Nutr* 2015 December 18(4):217-223.

Michaelsen, K., Greer, FR.: Protein needs early in life and long-term health. *The American Journal of Clinical Nutrition*. Volume 99, Issue 3, March 2014, Pages 718S-722S

[BMI dětská obezita nadváha obezita percentilový graf zdravotní kalkulačka](#)

Copyright © 2024

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