



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 19. 5. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Obézní dítě - kam se obrátit o pomoc?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Obezni-dite---kam-se-obratit-o-pomoc__s10013x9767.html

Hned v úvodu je třeba říct, že základem boje proti dětské obezitě je její prevence. Bohužel mnohdy rodiče nadměrnou hmotnost svých dětí vůbec nevnímají, mylně se domnívají, že z ní snad děti vyrostou nebo považují obezitu za „normu“, protože sami bývají obézní a mají trochu zkreslený pohled. Nicméně většina rodičů si uvědomuje zdravotní rizika spojená s dětskou obezitou, ale často neví, jak ji účinně řešit a kam se obrátit o pomoc.





Zdroj: [Children's hand](#) z Shutterstock

Cílem léčby dětské obezity vůbec není hubnutí velkého množství kilogramů, odříkání a dodržování přísných omezení. Většinou stačí zabránit dalšímu vzestupu tělesné hmotnosti a především postupně naučit dítě a rodinu lépe jíst a začlenit pohyb do běžného života.

Zapojení celé rodiny

Aby byla léčba obezity dítěte účinná, je důležité, aby se zapojila nejlépe celá rodina. Nejde chtít po dítěti, aby jedlo „zdravě a dietně“ a smažit k večeři řízky a jemu naservírovat salát. Každý potřebuje podporu a děti obzvlášť. **Navíc, pokud se trvale nezmění stravovací a pohybové návyky celé rodiny, je malá naděje, že i když dítě zhubne, tak hmotnostní úbytky dlouhodoběji udrží.** Proto také nejsou tím nejlepším řešením dětské ozdravovny a lázeňská zařízení. Dítě většinou přijíždí zeštíhlené, ale jakmile „zapluje“ do nevhodných stravovacích a pohybových zvyklostí rodiny, rychle nabírá kilogramy zpět.

Obrátte se na pediatra

S prvním nastartováním a doporučením ohledně úpravy stravovacích zvyklostí obvykle přichází pediatr, který také většinou upozorní na stávající problém. Základní představu o úpravě jídelníčku můžete získat např. na stránkách www.vyzivadeti.cz nebo na stránkách www.stob.cz, o radu se můžete obrátit i na stránky www.vimcojim.cz.

Návrh na lázeňskou léčbu vždy podává zdravotní pojišťovně registrující praktický lékař. Na léčbu dětské obezity jsou specializovaní v

lázních Bludov, Janské Lázně, Jeseník, Karlovy Vary, Kynžvart, Poděbrady a Teplice nad Bečvou.

Problém může být i jinde

Pokud je obezita již závažnější, je vhodné se obrátit na spádovou endokrinologickou ambulanci. **V pozadí dětské obezity opravdu může být endokrinologický problém, ačkoli to mnohdy bývá naopak - obezita je příčinou endokrinologických problémů.** Tuková tkáň je totiž velmi hormonálně aktivní a u dětí může dojít ke značné nerovnováze v hormonálních hladinách. Chlapcům pak rostou prsa, nedochází k žádoucímu nárůstu svalové hmoty, zastavuje se růst, u dívek je narušen menstruační cyklus, atd. Adresy na konkrétní endokrinologická, obezitologická a diabetologická pracoviště najdete na www.obesitas.cz.

Vysoké stupně obezity je třeba již velmi intenzivně řešit nejen s lékařem obezitologem a nutričním terapeutem, je potřeba i pomoc dětského psychologa, fyzioterapeuta a endokrinologa. V Praze se Dětská obezitologická ambulance poskytující takto komplexní péči nachází ve FN Motol.

Copyright © 2023

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