

Глава 2. Профилактика ожирения у детей и подростков

За последние 20 лет в России количество детей с ожирением в возрасте 7-11 лет увеличилось вдвое, а число подростков – утроилось.

Избыточную массу тела имеют около 12-18% российских детей, еще 5 - 8% страдают ожирением.

Рост количества детей с избыточным весом объясняется, большей частью, неправильным питанием и малоподвижным образом жизни. Более высокий риск развития ожирения имеют дети, не находившиеся на грудном вскармливании или получавшие материнское молоко лишь эпизодически.

Реже ожирение может быть следствием заболеваний эндокринной системы, опухолей головного мозга и других серьезных болезней. В связи с этим родителям важно вовремя обратить внимание на состояние здоровья ребенка, выяснить причину ожирения и своевременно начать лечение.

У детей с избыточной массой тела значительно повышен риск развития сахарного диабета, артериальной гипертензии, заболеваний печени, желчного пузыря и т.д. Люди, страдающие ожирением с детского возраста, подвержены раннему развитию ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда. Стоит отметить, что подростковое ожирение чаще всего переходит во взрослую жизнь.

1. Нерациональное питание

Риск избыточной массы тела повышают:

- рационы питания с высокой энергетической плотностью (с высоким содержанием жира или сахара и с низким содержанием клетчатки);
- напитки с высоким содержанием сахара;
- отсутствие регулярных завтраков;
- еда большими порциями;
- увеличение потребления продуктов питания, приготовленных не дома;
- рост общей энергетической ценности рациона за счет перекусов;
- большее потребление жареных и имеющих низкую пищевую ценность продуктов;
- снижение потребления молочных продуктов;
- недостаточное общее потребление фруктов и овощей, за исключением картофеля.

2. Малоподвижный образ жизни

Недостаток физических нагрузок способствует накоплению

избыточного веса, т.к. в этом случае ребенок сжигает калорий намного меньше, чем получает с пищей. Если ребенок проводит много времени у телевизора, за компьютером или подолгу играет в видеоигры, подобный образ жизни также способствует развитию ожирения.

3.Наследственный фактор

Если члены семьи страдают избыточным весом, это является дополнительным фактором риска развития ожирения у детей, особенно если в доме всегда есть высококалорийная пища, которая доступна в любое время, а ребенок ведет малоподвижный образ жизни.

4.Психологические фактор

Дети и подростки, также как и взрослые, склонны "заедать" такие психологические проблемы, как стресс, неприятности или сильные эмоции, а порой едят просто так, от скуки. Иногда причиной переедания оказывается недостаток или отсутствие родительского внимания.

На сегодняшний день единственным эффективным методом коррекции избыточной массы тела и ожирения является изменением рациона питания и уровня физической активности.

Выбор продуктов питания, повседневного меню и режима приема пищи в семье зависит от взрослых. Даже небольшие изменения в этом могут принести большую пользу для здоровья вашего ребенка. Следует, в первую очередь, избегать употребления высококалорийных продуктов. К продуктам с очень высокой калорийностью относятся, например, сливочное масло, растительное масло, жирное мясо и птица, сырокопченые колбасы, шоколад, орехи, сливки.

При наличии избыточной массой тела у ребенка рекомендуется:

- ежедневно обеспечивать ребенка завтраком;
- включать в рацион разнообразные пищевые продукты, при этом отдавать предпочтение продуктам растительного, а не животного происхождения;
- включать в рацион несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше - свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день);
- ограничивать поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменять животный жир на растительные масла;

- отдавать предпочтение бобовым, зерновым, рыбе, птице или постному мясу, а не жирному мясу и мясным продуктам;
- покупать молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира. Выбирать вместо сладкого йогурта натуральный с жирностью не более 1-3%;
- общее количество соли в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль;
- готовить блюда на пару, в микроволновой печи, запеканием. Это поможет уменьшить количество используемых в процессе готовки жира или масла;
- выбирать продукты с низким содержанием сахара и ограничивать количество сладостей и сладких напитков;
- употреблять в пищу цельнозерновой хлеб вместо обычного;
- готовить домашнее печенье вместо покупного;
- исключить из постоянного потребления газированные напитки и пакетированные соки. Замените их чистой водой без «газа», фруктами или фруктово-овощными смузи;
- исключить транс - жиры. Они чаще всего содержатся в переработанных продуктах, еде быстрого приготовления, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях;
- постепенно перейти на тушеные, приготовленные на пару или запеченные продукты;
- обеспечить ребенка доступными и удобными для ребенка здоровыми перекусами: нарезать в контейнеры палочками морковь, сладкий перец, огурцы; разлить по небольшим бутылочкам фруктово-овощные смузи
- не использовать для питания ребенка готовые продукты промышленного производства, такие как крекеры, печенье и сдоба, пищевые полуфабрикаты, а также готовые блюда, в т.ч. замороженные – они часто содержат слишком много жира и сахара;
- не рекомендуется использовать продукты питания в качестве поощрения или наказания;
- для каждого приема пищи собираться за столом всей семьей. Не рекомендуется ребенку есть перед телевизором, за компьютером или видеоигрой — это ведет к тому, что он перестает контролировать насыщение и может съесть больше, чем ему следует;

- как можно реже посещать с ребенком кафе и рестораны, особенно рестораны фастфуда. В таких пунктах питания большинство блюд в меню высококалорийны и содержат большое количество вредных жиров.

Для повышения физической активности ребенка придерживайтесь следующих правил:

- ограничьте время пребывания ребенка за компьютером и перед экраном телевизора двумя часами;
- делайте акцент на подвижности в целом, а не на физических упражнениях — ребенок не обязательно должен выполнять какой-либо определенный комплекс физических упражнений, можно просто играть в футбол, баскетбол, прыгать со скакалкой, кататься на велосипеде и т.д. Активным отдыхом лучше заниматься всей семьей;
- не используйте физические нагрузки в качестве наказания или обязанности;
- позвольте ребенку менять виды активного отдыха в разные дни недели. Неважно, чем он занимается — важно, чтобы он больше двигался.
- выявите и, по возможности, устраните психологические предпосылки к набору лишнего веса;
- нормализуйте продолжительность и качество ночного сна ребенка.