

# Strašiak menom detská obezita



Podľa štatistik trpi nadváhou asi 12% detí, až 8% dokonca jej vyššou formou – obezitou. Obézných detí je v rozvinutých krajinách stále viac, predovšetkým kvôli nesprávnym stravovacím návykom osvojeným už v ranom veku. Čo robí??

Rodičia často sami nechcú vidieť nadváhu svojho dieťaťa a nad malým bacuťkom sa len blahosklonne pousmejú. Plné líčka sú sice roztomilé a „dobrý apetít“ mamičku poteší určite viac ako dieťa odmietajúce jesť, napriek tomu však nesmiete stratiť zdravý úsudok.

## Kedy je vaše dieťa obézne?

Pre určenie nadváhy a obezity je aj pri deťoch najdôležitejšia hodnota BMI (body mass index): nad 25 vo všeobecnosti hovoríme o nadváhe, nad 30 o obezite. „Obezita detí je veľmi individuálna záležitosť. Oficiálne sa riadime tabuľkami BMI, ale keďže každé dieťa je iné, lekár vždy situáciu posúdi osobitne,“ hovorí skúsená pediatrička MUDr. Eva Beťová.

## Prečo je nebezpečná

Detská obezita je nielen istou cestou k neskoršiemu vysokému krvnému tlaku a cholesterolu. Dieťa trpiace od raného veku obezitou môže mať v už v desiatich rokoch tepny v takom stave ako 45-ročný dospelý a okrem kardiovaskulárnych problémov obezita prináša aj mnohonásobne zvýšené riziko cukrovky, poruchy spánku či dokonca predčasnú pubertu. Najhoršie je, že až 80% obézných detí sa svojho problému nedokáže zbaviť ani v dospelosti. Konať preto treba čo najskôr. Obezita pre dieťa navyše môže mať aj psychické následky, najmä ak sa mu kvôli váhe iné deti vysmieávajú.

## Čo obezitu u detí spôsobuje

Vyhovárať sa na genetiku je takmer zbytočné – viac ako 95% prípadov detskej obezity má na svedomí zlá životospráva, teda najmä nesprávne stravovanie a nedostatok pohybu. Tu sú najväčší vinníci:

- nepravdivý stravovací režim a nárazové jedenie najmä večer
- častá konzumácia mastných vyprážaných jedál a fastfoodov
- neprimerane vysoké množstvo živočišných bielkovín v strave
- pravidelná konzumácia sladených nápojov, ako napr. kofeína a sladových čajov
- nedostatok pitného režimu (základom má byť čistá voda)
- nedostatok pohybovej aktivity a pasívne trávenie vo večernom čase pri TV a počítači
- časté maškrtenie kalorických „pochúťok“ medzi hlavnými jedlami dňa

## Chráťte svoju ratolesť!

- Dodržujte v stravovaní pravidelný rytmus. Ak dieťa počas dňa dostane 3 plnohodnotné jedlá plus desiatu a olovrant, nebudú mať ani nutkanie toľko maškrtať.
- Návšteva reštaurácie rýchleho občerstvenia by pre dieťa mala byť výnimočnou udalosťou, nie bežnou súčasťou stravovania.
- Najmä malé deti vynikajúco reagujú na vizuálne podnety, dajte si preto záležať na vizáži zdravého jedla a dieťa ho určite prijme.
- Chráťte dieťa pred skrytými prázdny kalóriami v sladených nápojoch, džúsoch či koktailoch plných farbív a konzervantov. 1 dcl takéhoto nápoja môže obsahovať aj viac ako 3 kocky cukru!
- Pitný režim postavte na čistej pramenitej vode, najlepšie domácej (napríklad Lucka), ktorú vďaka nižšiemu obsahu minerálov a optimálnemu pH odporúčajú ako prvú voľbu pre malé i staršie deti aj pediatri.
- Začnite od seba. Deti sa učia napodobňovaním a prvé tri roky ich života sú kľúčové na vytvorenie správnych stravovacích a pitných návykov. Ukončíte doma kultúru nezdravých jedál s prisladenými nápojmi – deti odmalíka učte, že ovocie, zelenina a čistá pramenitá voda sú v stravovaní úplný štandard.
- Televízor a počítač povoľte maximálne na 2 hodiny denne. Radšej dieťa motivujte k aktívnemu tráveniu vo večernom čase prihlásením na športový krúžok, spoločnými vychádzkami a rôznymi aktivitami pod holým nebom.
- Dbajte, aby dieťa neponocovalo a malo dostatok spánku.

## Slovo odborníka – MUDr. Eva Beťová, pediatrička s 35-ročnou praxou

Pri riešení detskej obezity do úvahy berieme ako a čo dieťa je a pije. Keď ide o malé dieťa, či je dostatočne chybne, pri staršom dieťatku sa počas dňa aktívne pohybuje. Ide ale aj o psychiku dieťa. Z vlastnej praxe mám dokonca skúsenosť s dieťaťom, ktoré sa rozhodlo, že musí matku obrať ovať a tým pádom viac jesť, aby bolo silnejšie. Bola to jeho vlastná voľba a riešenie bolo komplikované. Dôležité však je, aby sa problém riešil v rodine. Rodičia musia spolupracovať a chcieť musí aj dieťa. Objektívne dokázaná obezita sa musí riešiť

komplexne, napríklad aj v spolupráci s endokrinológom.

FOTO Lucka

hot\_news\_pravy

on Po, 04/15/2013 - 00:08

[Naše dieťa](#)  
[Mamička](#)  
[Otecko](#)  
[Starí rodičia](#)  
[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)  
[Kontakt](#)  
[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.  
Všetky práva vyhradené.  
[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na [www.mamatata.sk](http://www.mamatata.sk) sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.

created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

**Zdrojová URL:** <http://www.mamatata.sk/node/452175>

**Linky:**

[1] <http://www.mamatata.sk/sites/default/files/obezita.jpg>