

БЫТЬ ТОЛСТЫМ СЕГОДНЯ НЕМОДНО И ДАЖЕ СТЫДНО. ОДНАКО ПРОБЛЕМА ЛИШНЕГО ВЕСА ПО-ПРЕЖНЕМУ АКТУАЛЬНА. НЕНУЖНЫЕ КИЛОГРАММЫ СЕГОДНЯ «НОСЯТ» НЕ ТОЛЬКО ВЗРОСЛЫЕ, НО И БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ. ОЖИРЕНИЕ ЗАНИМАЕТ ЛИДИРУЮЩУЮ ПОЗИЦИЮ СРЕДИ ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.

Специалисты видят корень зла в родительском попустительстве к организации питания детей.

ЕШЬ - ЗНАЧИТ, ЛЮБИШЬ!

«Больше не хочу», - говорит упитанная Сашка, отодвигая от себя тарелку с пирожками. «Если ты не доешь, значит, ты меня не любишь», - шантажирует внучку бабушка. На счету пожилой женщины уже есть взрослая дочь, страдающая ожирением, и распольневший супруг. А четыре последних года баба Надя «атакует» внучку.

На намеки знакомых о том, что Сашка превращается в «колобок», любящая бабушка с гордостью отвечает: «Она не толстая, а сбитая». Правда, чем последнее отличается от первого, непонятно. И людей с такой философией у нас много, причем наравне с бабушками и дедушками своих детей доводят до ожирения родители.

ФАКТЫ «НЕДОСЫП» У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ПРИВОДИТ К ОЖИРЕНИЮ.

Что же стоит за этим желанием накормить свое чадо до отвала?

«На протяжении многих столетий в мире существовал культ пышных форм, - говорит врач-диетолог-эндокринолог высшей категории, терапевт, профессор Елена ДОРОДНЕВА. - Считалось, что чем человек толще, тем он здоровее. Надо полагать, что в современном желании накормить скрыто это древнее проявление любви и расположения. И если взрослый может себя от этого оградить, то ребенок становится беспомощным заложником родительского авторитета. А ведь именно в первые годы жизни ребенка

ИФ НА ЗАМЕТКУ

Кормить ребенка лучше всего шесть раз в сутки, в одно и то же время, с интервалом в 2,5-3 часа. К примеру, первый завтрак можно дать в 8.00, второй - в 10.30, обед - в 13.00, полдник - в 15.00-15.30, ужин - в 18.00. Причем ужин ребенка с избыточным весом должен быть легким и не поздним (за три часа до сна).

УПИТАННЫЙ И НЕВОСПИТАННЫЙ

Чем аукнется детское ожирение



Пока всё не съешь, из-за стола не выйдешь...



закладывается тот прочный поведенческий фундамент, который определяет его будущее, в том числе и в вопросах питания.

Вместо того чтобы сварить утром кашу или другую горячую полезную пищу, мамы и папы вместе с чадами часто «замаривают червячка» бутербродами и фастфудом. А это увеличивает суточную калорийность питания до 30%. Энергию же современные дети практически не расходуют, ведь компьютер и телевизор уже давно

вытеснили активные игры во дворе. Тучные дети чаще капризничают. Родители при этом стараются поднять их настроение с помощью еды. Еще одной причиной ожирения у детей является генетическая предрасположенность к полноте, которая передается по наследству. В любом из перечисленных случаев решение проблемы должно происходить с помощью специалистов».

БУКЕТ БОЛЕЗНЕЙ В ПОДАРОК

Чаще всего пик развития ожирения детей приходится на 5-7 лет, а также период полового созревания. Если вовремя не остановить чрезмерный набор веса, это наряду с ожирением приведет к ряду заболеваний, которые ранее считались сугубо взрослыми. К примеру, сахарному диабету.

Если еще лет десять назад врачи в Тюмени и области не диагностировали его у пациентов в детском возрасте, то на сегодняшний день такие случаи зафиксированы.

«Также у подростков,

страдающих ожирением, может наблюдаться высокий уровень холестерина, остеоартрит, повышенное давление, диабет, - говорит терапевт одного из тюменских медицинских центров Анна ПАНЧЕНКО. - А через 10-15

В 5-ЛЕТНЕМ

ВОЗРАСТЕ РИСК ОЖИРЕНИЯ ОСОБЕННО ВЫСОК.

лет ожирение аукнется бесплодием, сексуальными расстройствами, заболеваниями суставов и позвоночника, варикозом, болезнями пищеварительного тракта, инсультами и инфарктами. Вообще, по статистике, полные люди живут на девять лет меньше, чем те, кто имеет нормальный вес. Поэтому лечить детское ожирение очень важно. И в первую очередь, если вы задались целью решить проблему, следует обратиться к педиатру для прохождения анализов».

ДОЛОЙ ПЕРЕКОРМ

Лечение детского ожирения - это целый комплекс мер. Если причина тучности в малоподвижном образе жизни, то недостаточно просто давать ребенку физическую нагрузку. Необходимо полностью пересмо-

треть режим дня и питания (исключив жирные продукты, выпечку). Но нужно помнить, что ребенок - это растущий организм, нуждающийся в необходимом количестве калорий! Любая детская диета при ожирении должна основываться на правильном режиме. Ее следует вводить постепенно. Для начала необходимо полностью устранить перекармливание. Наиболее калорийные продукты должны приходиться на первую половину дня. В это время дети наиболее активны. На завтрак и обед можно давать рыбные и мясные блюда, а во второй половине дня лучше приготовить овощную или молочную пищу. Из молочных продуктов идеален обезжиренный кефир, диетический творог, а вот сметану, ряженку и сливки

нужно резко ограничить. Борьба с избыточным весом не должна ограничиваться лишь диетами. Для ребенка очень важна физическая нагрузка. Это еще и хорошая профилактика других заболеваний. Ограничьте ребенку доступ к компьютеру и телевизору. Пусть он проводит свободное время, играя в активные игры на свежем воздухе.

Если же проблема детского ожирения наследственная, то необходимы радикальные меры. После тщательного обследования будет поставлен точный диагноз, и ребенку назначат соответствующее лечение. Кстати, хирургическое лечение детского ожирения назначается только в случае, когда масса ребенка превышает допустимую более чем на 51%.

Любое заболевание проще предотвратить, чем лечить. Всегда следите за питанием ребенка, не допускайте переедания. Даже при первой стадии ожирения нужно вводить ограничения на определенные продукты и заставлять ребенка больше двигаться.

Екатерина САВИНА
Коллаж Натальи НЕКРАСОВОЙ

ИФ КСТАТИ СТЕПЕНИ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ

- 1-я - превышение массы от нормы примерно на 15-25%,
- 2-я - от 26 до 50%,
- 3-я - от 51%,
- 4-я - более чем на 100%.

НЕ СЕЙТЕ ПАНИКУ!

ВОПРОС-ОТВЕТ

Болею диабетом 18 лет. Моему сыну пошел шестой год. Этой болезни у него пока нет. Как подольше уберечь ребенка?
А. Мохова, Тюмень

Отвечает эндокринолог Екатерина АРЕФЬЕВА:

- Перестаньте сеять панику, она может негативно отразиться на здоровье сына. Обязательно пообщайтесь с детским эндокринологом, он расскажет, каковы основные признаки и факторы заболе-

вания. Закаливание, регулярные занятия физкультурой, доброжелательный микроклимат в семье помогут ребенку противостоять провоцирующим факторам - стрессам и инфекциям. Щадите поджелудочную железу! Выбирайте свежие ягоды, соки, фрукты вместо конфет. О том, что ребенок подвержен диабетическому риску, должны знать воспитатель, школьный учитель, участковый педиатр. И самое главное - не допустить, чтобы болезнь обнаружили на поздней стадии. При первых симптомах спешите к врачу!