

Problémy

s nadváhou u dětí a dospívajících



Lidské tělo je dobře uzpůsobeno ke skladování energie. Tato naše obdivuhodná schopnost má svůj původ v minulosti, kdy naši předkové prožívali období hojnosti, která se pravidelně střídala s obdobími nouze. To bylo možné přežít jen díky nasbírané energii v tukových zásobách.

Obezita byla projevem bohatství, úspěchu, dokonce i zdraví. Svědčila o tom, že člověk je blahobytný, netrpí nouzí a nemusí tělesně pracovat. Bývala však spíše vzácností. Většina lidí bohatá nebyla, sotva se jim dostávalo prostředků na běžnou obživu a každodenní náročná tělesná práce všechnu energii spotřebovala.

Proč jsme obézní?

Dnes většina z nás může jíst více, než potřebuje. Nechceme-li být obézní, musíme si hlídat množství snědeného jídla nebo využívat nadbytečnou energii pohybem a sportem.

Obezita se ve vyspělých zemích šíří. Na její nástup mají vliv nejen dědičné předpoklady, ale také to, že lidé jedí příliš mnoho energeticky bohatých potravin, zejména tuků. Přestáváme se také pohybovat. Jen málokdo má dnes tělesně náročnou práci. **Volný čas dospělých i dětí ovládla televize, video či počítačové hry, přepravujeme se osobními auty a přirozený pohyb přestal být základní součástí našeho života.** Při sledování televize navíc často bezmyšlenkovitě polykáme energeticky bohaté pamlsky – chipsy, crackery, slané oříšky, případně čokoládu či jiné sladkosti. Tyto pochutiny potom vyvolají pocit žízně, kterou hasíme



energeticky velmi bohatými sladkými limonádami nebo ovocnými džusy. Máme nadváhu, a proto je nám nepříjemné se pohybovat. Někdy se za svoji nadváhu stydíme, a proto se vyhýbáme společnosti vrstevníků. Začarovaný kruh se uzavírá.

Obezita není jen kosmetický problém. Obézní děti se stávají obézními dospělými a ti jsou již v časném dospělém věku **ohroženi ve zvýšené míře řadou zdravotních problémů.**

Poznejme sebe sama

Boj s nadváhou neradíme začínat úzkostlivým počítáním energie, kalorií nebo joulů. Je možné, že naše **obezita začala v našem vztahu k jídlu** – a tam bychom ji také měli začít řešit. Některé z nás jídlo

uklidňuje. Pomocí jídla unikáme před špatnými vztahy, vymazáváme některé problémy z našeho života.

Chuť tuku či cukru uklidňuje. Nad zeleninou nebo dietně upraveným pokrmem většinou ohrme nos. Jak vlastně můžeme netloustnout v tomto obezitě příznivém prostředí, které jsme si v posledních desetiletích sami vytvořili? Potravinářský průmysl je všude kolem nás a je mocný. Útočí na nás vtíravou reklamou: „Jezte! Dopřejte si tuto jedinečnou chuť! Tyhle sušenky vám budou ostatní závidět! Tyto brambůrky vám budou trhat z ruky!“ Výrobci potravin se nás pak udiveně ptají: „Jak se vám to stalo, že jste obézní? Jezte naše nízkokalorické produkty a kupujte hubnoucí přípravky!“ Zbohatli při vzniku naší obezity a touží zbohatnout i při našem hubnutí. Na pultech a v chladicích boxech super- a hypermarketů tak můžeme nalézt stále více nízkotučných, „dietních“ výrobků. Průměrná váha obyvatele dnešního světa se však nesnížila, nýbrž zvýšila o 2,5 kg.

Ve stáncích a knihkupectvích nabízejí prodejci mnoho knih propagujících **různé diety, které si často navzájem odporují.** I ty si máme kupovat a vydat za ně část obsahu naší peněženky. Koupíme-li si je, stáváme se obvykle obětí autorů vycházejících z **nesprávného předpokladu, že váhu lze snížit nepřírozenou cestou.** Budeme-li se jejich radami řídit, budeme svádět po celý život nikdy nekončící boj, jak se zbavit přebytných kilogramů. Pokud v této válce vyhlášené našemu tělu na chvíli ochabneme, vrátí se nám kilogramy tuku rychleji, než se nadějeme.

Odpůrci všech diet tvrdí, že diety ve skutečnosti přispívají k přírůstku tělesné hmotnosti. Říkají, že drží-li člověk redukční dietu, tělo si to vysvětlí jako období hladovění a reaguje účinnějším využíváním přijaté energie. Po přerušení této kúry získá zpět nejen váhu, kterou shodil, ale ještě něco navíc, protože tělo nyní dokáže s energií šetrněji hospodařit. Člověk začne držet novou dietu, shodí nabranou váhu a celý cyklus začíná znovu. Chceme se tak skutečně celý život trápit něčím, co by mělo být spíše na okraji našeho zájmu?

Obezita snižuje šanci na úspěch

Nikdo z nás si jistě nepřeje pohybovat se v tomto nadměrným velikostem nepřátelském světě jako člověk s nadváhou. **Za své kilogramy navíc platíme už jako děti nepřátelstvím a úšklebky** ostatních vrstevníků. Tento předpoklad přetrvává do dospělosti. Ve srovnání se štíhlými bývají silní lidé pokládáni za méně aktivní, méně inteligentní, méně pracovití, méně úspěšní, méně sportovní a méně oblíbené. **Nadváha je prostě vnímána jako porušení ideálu sebezapření, jako oslabení sebekontroly.** Málokdo pochopil, že skutečnost bývá složitější, že někdo je k tloušťce geneticky náchylnější než ostatní.

Jakou bychom měli mít hmotnost?

Pro měření vhodné orientační hmotnosti, kterou by mělo dítě v určitém věku mít, se využívají **percentilové grafy, které ukazují, jaké je průměrné váhové rozložení dětské populace v ČR.** Obezitou rozumíme stav, kdy se dítě vzhledem k poměru své výšky a váhy ocitne na a nebo nad 97. percentilem grafu.

Začněme rozumněji jíst...

Rodiče dětí a dospívajících s nadváhou jsou často upřímně přesvědčeni o tom, že jejich potomek nejí mnoho, ale přesto stále přibírá. **Příčinou skrytého nadměrného příjmu potravy mohou být některé nežádoucí jídelní návyky,** které se můžeme pokusit změnit.

Snažme se v naší rodině **nevynechávat hlavní jídla,** zejména snídani. **Vydatná snídaně** je zdrojem energie pro nejnáročnější část celého našeho dne. Měla by obsahovat bílkoviny (mléčné výrobky, vejce, případně výrobky z masa), které pomohou vytvořit pocit sytosti na delší dobu. Člověk, který nesnídá, pak celý den tuto chybějící energii doplňuje a celkově sní mnohem více. Stejně tak **není vhodné vynechání oběda.** Z celého dne vyhladovělý člověk bude nejspíš večer doma bez ustání jíst.

Nekonzumujme jednorázově velké množství potravy. Jezme pomalu, abychom si stačili uvědomit, že už jsme sytí. **Jezme vždy u stolu, pokud možno příborem.** Jídlo, které sníme u stolu, bude určitě méně vydatné než mimovolně přikusovaná strava při jiné činnosti, při které pocit nasycení nebudeme vnímat.

Častější dávky menšího množství jídla po 3 hodinách pomohou předejít „vyhladovění“, které potom vede ke ztrátě kontroly nad velikostí následující porce jídla.



Snažme se vyhýbat jídlu zvanému „fast food“ – hamburgerům, hranolkům a podobně. Bývá energeticky zbytečně vydatné a biologicky málo hodnotné. **Snažme se omezit potraviny určené k mimovolnému uždibování** – chipsy, crackery, oříšky, sladké tyčinky, čokolády a jiné sladkosti.

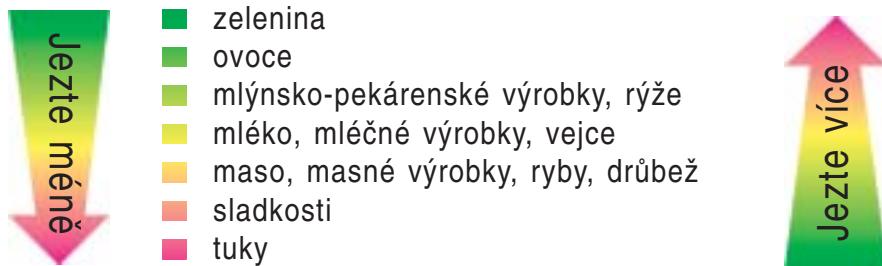
Zeleninové příkrmy či zeleninové saláty bez tučných dresinků a majonéz nám pomohou rychleji dosáhnout pocitu sytosti. **Ten se totiž řídí ani ne tak množstvím snědené energie, jako spíše naplněním žaludku.** Pokud zelenina, která obsahuje velmi málo energie, naplní žaludek z větší části, nezbude místo na energeticky zbytečně bohaté živiny.

Při sestavování jídelníčku bychom měli usilovat o to, aby naše tělo dostalo i při redukci váhy vše, co potřebuje. **Bílkoviny** jsou pro správnou výživu nepostradatelné. Najdeme je především v mase, rybách, mléce, tvarohu, sýrech, vejcích, luštěninách. **Sacharidy** jsou zase hlavním dodavatelem energie a jsou obsaženy v mouce, moučných výrobcích, rýži a bramborech. Jednoduché cukry jsou podskupinou sacharidů a jsou obsaženy především ve sladkostech. U sladkostí to nejsou mnohdy ani tak právě sacharidy, které nám do správné životosprávy nezapadají, ale právě velký podíl obsahu tuků. Problémem je, že právě tyto sladkosti, přestože představují neproduktivní kilojouly, tak moc milujeme. Tím, že si je při redukci odříkáme, se dostáváme do stresu, který zas zajídáme sladkým. A tak to jde stále dokola. Sladké jídlo je snadno dostupné a mimořádně uspokojí naše chuťové buňky, navíc ovlivňuje produkci endorfinů, které nám vyrábějí dobrou náladu. **Tuky** jsou nejvydatnějším koncentrovaným zdrojem energie. Mastné kyseliny nenasycené by měly představovat dvě třetiny našeho příjmu tuků a maximálně jedna třetina by měla zbyvat na mastné kyseliny nasycené. Obecně a orientačně platí, že čím je tuk tekutější, tím více obsahuje nenasycených mastných kyselin, tužší provedení pak naopak více kyselin nasycených. Tuky se v naší stravě objevují ve dvou podobách: zjevné a skryté. Skryté jsou nebezpečné v tom, že je nevidíme pouhým okem, a tak se můžeme mylně domnívat, že ve výrobku nejsou. Obsahují je např. uzeniny nebo paštiky, tučné sýry, smetanové dezerty a zmrzliny.

Pijme čistou vodu s citrónem místo sladkých limonád a energeticky vydatných ovocných džusů, často uměle doslazovaných. Uvědomme si, že i v době před rozšířením „krabicových“ džusů jsme netrpěli nedostatkem vitaminů a že názor, že džusy jsou zahuštěným zdravím, je jen dalším reklamním sloganem. Vhodné ředění džusů s minerálkou nebo vodou v poměru 1 : 1 by nám poskytlo rovněž chutný a zároveň zdravější nápoj.



Při vytváření správné skladby stravy je praktické rozdělení potravin na sedm základních skupin¹:



Jídelníček by tedy měl obecně obsahovat potraviny ze všech uvedených skupin, ale v různém množství, aby tělo dostalo všechny látky, které ke správné funkci potřebuje. Znamená to:

- omezit potraviny bohaté na cukry a tuky (především živočišné);
- zvýšit spotřebu zeleniny (alespoň 300 g denně) a dalších potravin s dostatečným obsahem vlákniny (ovoce, tmavý chléb, obilninové produkty, luštěniny);
- jako zdroji bílkovin dávat přednost nízkoenergetickým mléčným výrobkům, libovým masům (kuřatům, krůtám, králíkům, rybám) a rostlinným bílkovinám (sója a ostatním luštěninám). Pozor však na kuřecí stehýnka a křídélka s opečenou kůží – mohou obsahovat více tuku a cholesterolu než maso vepřové;
- dbát na to, aby jídelníček obsahoval všechny základní živiny – denně alespoň 65 g bílkovin, 125 g sacharidů, 30 g tuku, vitaminy, minerály, stopové prvky, vlákninu;
- denně vypít alespoň 2 litry neenergetických nebo nízkoenergetických nápojů.

Celkový denní příjem by se měl při hubnutí pohybovat u dětí a dospívajících zhruba mezi 4 000 až 6 000 kJ, záleží samozřejmě rovněž na věku dítěte a jeho celkovém vývoji. Pokud by se někomu zdála redukce váhy příliš pomalá, uvědomme si, že již úbytek půl kg týdně činí 26 kg za rok. Zdravá dieta, na rozdíl od diety nevyvážené, nemá pouze dočasný charakter a slouží vhodněji k udržení přiměřené váhy a podpoře celkového zdraví. Dlouhodobé dodržování nevhodné redukční diety s negativní energetickou bilancí by mohlo vést k deficitu některých důležitých složek výživy. Pro většinu dětské populace je však vyváženost stravy tím jediným trvale hodnotným řešením.



¹Málková Iva:
Zdravě jíst, zdravě žít.
Praha, Společnost STOB ve spolupráci s Institutem Danone 1997

...a změňme svůj životní styl

Příčinou narůstajícího výskytu obezity je vedle nezdravě nadměrného příjmu energie také nedostatek smysluplného a dostatečně svižného pohybu. **Přestaňme se trápit nárazovými hladovkami** a zapomeňme na beznadějně střídaní redukčních kúr a přejídání. **Změňme přístup k jídlu u svých dětí.** Naučme je, že v jídlu nemají hledat útěchu, a nabídněme jim program, který zvýší jejich sebevědomí. Do našeho nového životního stylu tak může patřit **pravidelné a intenzivní cvičení**, které nám bude dělat radost. Choďme se svými dětmi do přírody, sportujme s nimi, zapišme je do zajímavých sportovních kroužků nebo je zařaďme do skautského či vodáckého oddílu. **Jen své děti nenechávejme zahálet doma před televizní obrazovkou nebo stále sedět u počítače!**

Boj s nadváhou není jen ochranou před budoucími zdravotními riziky, jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak, bolesti kloubů nebo zad, nýbrž především cestou k nabytí sebevědomí, dostatečné sebedůvěry a pocitu sebepřijetí. Chce to jen začít – a vytrvat!

Potřebujete další rady odborníka?

V případě zájmu o další informace ke snižování hmotnosti Vašeho dítěte se můžete obrátit na lékaře a psychologa Ludmilu Doskočilovou (kontakty: tel. 281 019 253, mobil: 608 079 028, e-mail: neugbau @volny.cz). Ta Vám ráda pomůže a bude Vás informovat o probíhajících ozdravných aktivitách a letních hubnoucích táborech. Především 14denní táborová soustředění se velmi osvědčila a děti ve věku 13 až 18 let si byly po jejich absolvování samy schopny nadále kontrolovat svou váhu a životní styl. U mladších dětí hraji při redukci váhy hlavní úlohu rodiče, neboť předpubertální děti ještě nejsou k těmto postojům dostatečně motivovány.



Autorka

Mgr. Ludmila Doskočilová

Recenze

MUDr. Pavel Dlouhý

Fotografie

Mgr. Ludmila Doskočilová

Grafická úprava

Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka

Mgr. Dana Fragnerová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10,
Realizoval Geoprint, Krajinská 1110, Liberec

1. vydání, Praha 2000

2. vydání, Praha 2004

© Státní zdravotní ústav, 2004

NEPRODEJNÉ