



## Bojujme s nadváhou a obezitou u dětí co nejdříve

Nadváha a obezita v posledních 30 letech stále narůstá, a to i mezi dětmi. V současnosti se počet těch, které patří do skupiny nadváha a obezita, v České republice pohybuje okolo 20 %. Vysvětlení, proč tomu tak je, existuje celá řada, největší roli ale jednoznačně hraje změna našeho životního prostředí, stylu a návyků.

V žádném případě není na místě hledat příčinu v genech – genetická výbava dětí i rodičů je stejná. A mylí se i ti, kdo se domnívají, že děti z nadváhy a obezity „prostě jednou vyrostou“. K tomu samozřejmě dojít může, ale pouze v případě, že dítě ve spolupráci s rodinou začne účinně pracovat na změně životosprávy. K tomu je dobré si uvědomit, že **čím déle se děti pohybují v pásmu nadváhy či obezity, tím dříve se u nich velice pravděpodobně objeví onemocnění, která se dříve projevovala až ve vyšším věku**. Dnes tak není nouze např. o dvacetileté pacienty s vysokým krevním tlakem či o třicetileté s cukrovkou 2. typu. Moderní medicína má samozřejmě k dispozici účinné léky, ty ale komplikace dokážou pouze oddálit, nikoliv zastavit.

**Lidé s obezitou mají oproti lidem s normální hmotností 5× vyšší riziko, že budou mít cukrovku a vysoký krevní tlak!**

### U dětí je ještě více než u dospělých důležitá motivace

Vyhrožováním komplikacemi (např. kardiovaskulárními onemocněními nebo cukrovkou) obvykle ničemu nepomůžete, dosáhnete spíše opačného efektu. Zcela zásadním a k úspěchu vedoucím opatřením je změna životního stylu celé rodiny, tj. přizpůsobení rodinného režimu dítěti.

*Všeobecná zdravotní pojišťovna vám již pátým rokem pomáhá prostřednictvím projektu Žij zdravě pečovat o to nejcennější – vaše zdraví.*



# Desatero jak předcházet nadváze a obezitě v dětství

- 1. Pravidelný pohyb** – ze všech dostupných postupů je neúčinnější metodou v prevenci nejen nadváhy a obezity, ale i třeba cukrovky. Navíc zde platí rčení, že co se v dětství naučíš, budeš používat celý život. Dejte svým dětem možnost poznat, jak je pohyb příjemný – později to půjde hůře.
- 2. Pravidelné stravování** – nepamínejte na snídani, její vynechání ve stravovacím režimu většinou vede k rychlému doplnění energie ve formě sušenek nebo slazených nápojů během vyučování, což je častou příčinou vzniku nadváhy u dětí.
- 3. Dostatek ovoce a zeleniny (minimálně 3× denně)** – počítá se např. jablko ke svačině, rajče či okurka jako příloha k večeři či zeleninová obloha při jídle v restauraci (pokud ji dítě opravdu sní :)).
- 4. Soustředit se na jídlo** – provozování jiných činností při jídle vede k tomu, že obvykle sníte více, než potřebujete, jelikož tyto vjemy zakryjí pocit nasycení.
- 5. Vyhybat se reklamám na potraviny** – častým spouštěčem nadváhy bývají právě televizní reklamy, které jsou čím dál tím více zaměřeny na děti. Snažte se jim tedy vyhybat, stejně tak jako „rizikovým“ uličkám v nákupních centrech.
- 6. Pravidelný spánek** – je pro dítě zcela zásadní, jinak bude unavené, neodpočinité a energii bude získávat z okamžitých zdrojů, tedy jídla a pití.
- 7. Dostatek mléčných výrobků** – obsahují totiž vápník, který je důležitý pro stavbu kostí.
- 8. Nedržet žádné moderní redukční diety (pozor zvláště u dívek)** – existuje celá řada tzv. věrohodných zdrojů, jak zaručeně zhubnout. Většinou ale nefungují. O redukci hmotnosti u vašich dětí se raději poraďte se svým dětským lékařem, zvláště v případech, kdy se jedná o kompletní změnu stravovacího režimu.
- 9. Zapojit se musí celá rodina** – budete-li změny stravovacích návyků, které vám naordinoval dětský lékař, uplatňovat pouze na dítě, očekávaného efektu velice pravděpodobně nedosáhnete.
- 10. Omezte hry na počítači a sledování televize** – na tyto činnosti stanovte dětem týdenní časový limit, a ještě lépe ho kompenzujte aktivním pohybem, zvláště je-li venku hezké počasí.



Pohybově aktivní lidé mají 2× menší riziko vysokého krevního tlaku a dokonce 6× nižší riziko cukrovky.

Nezapomeňte, že rodiče mají jít dětem příkladem, pokuste se tedy řídit desaterem společně se svými dětmi. Budete překvapeni, jak to na vás bude fungovat!