



## JAK OMEZIT DĚTI V JÍDLE, ABY NETRPĚLY HLADY?

**25. květen je Dnem boje proti dětské obezitě. Dětská obezita je narůstajícím problémem snad ve většině rozvinutých zemích moderního světa. Ačkoli je tato problematika u dětí se syndromem Prader-Willi specifická, z hlediska výživy často spadají tyto dětské pacienti do stále širší skupiny obeztních dětí. Co tedy dělat, aby z obeztního dítěte nevyrostl obeztní dospělý?**

**O**bezita, která se vyvine už v dětském věku, je riziková hned z několika příčin. Z obeztních dětí totiž často rostou obeztní dospělí. A komplikace obezity přicházejí mnohem dříve u těch dospělých pacientů, kteří se s kilogramy navíc potýkali už od dětství. Problémem je také to, že s obezitou je často spojena nižší kvalita života a psychické potíže dané tlakem dětského kolektivu.

Obecně platí, že malá změna jako zařazení nové potraviny, potravinového doplňku nebo i léku, situaci neřeší. Na místě je zásah do životasprávy dítěte. Děti ale žijí

s rodiči, a pokud se nezmění rodina a její prostředí, je malá naděje na úspěch.

### Základem je pohyb

Řešitelné bývá zavedení pravidelné pohybové aktivity pro dítě. Fyzická aktivita je lidskou potřebou v každém věku a děti většinou nemají problém si pohybové hry zamilovat. Obvykle není potřeba, aby se rodina zvláště angažovala, postačí najít pro dítě například vhodný sportovní klub a zabezpečit tam jeho docházku.

### Jídelníček

Druhou stranou mince je skladba stravy. Bez zásahu do jídelníčku se jakékoli hubnutí neobejde. Je třeba zdůraznit, že děti by nikdy neměly hubnout rychleji než asi o 1 kg za týden, lepší je o 0,5 kg. Přitom platí, že dítě bychom neměli trápit hladem. Existuje řada faktorů, které je dobré zohlednit při tvorbě jídelníčku. My zkusíme vyjmenovat ty, které slibují největší zisk.

### Sladkosti

Děti milují sladkosti. S jejich snadnou dostupností existuje spousta dětí, které je jedí snad po kilech. Sladkosti jsou

kromě cukru často vyráběny z nekvalitních tuků. Ty jsou stejně kaloricky vydatné jako tuky kvalitní, zato neprospívají zdraví. Cukr obsažený ve sladkostech se navíc rychle vstřebává a spotřebuje, takže tělo již za krátkou dobu po konzumaci oznámí, že má hlad. Je pravděpodobné, že dítě často sáhne právě po další sladkosti, aby hlad zapudilo.

### Sacharidy

Klíčem k udržení pocitu sytosti jsou sacharidy. Jednoduché sacharidy nazýváme cukry, složitější jsou škroby. Ve sladkostech jsou cukry, „rychlé“ sacharidy. Nejběžnějším zdrojem škrobů je obilí a taky brambory. Škroby se tráví a vstřebávají mnohem pomaleji než cukry, a udržují tak dlouhou stabilní koncentraci cukru glukózy v krvi. Ideální je, když dítě k dalšímu jídlu dne nepřistupuje vyhladověle. Výtečné jsou všechny celozrnné obiloviny, které přinášejí cenné minerály, vitamíny a vlákninu.

### Bílkoviny

Přísun kvalitních bílkovin je pro každé dítě důležitý už jen z hlediska jeho růstu. Kvalitní zdroje bílkovin neprovází tolik



tuku jako například u mastných mas. Bílkovina také dobře udržuje pocit sytosti a jídla s vyšším obsahem bílkovin jsou sytá. Doporučit lze ryby mořské (a to i tučné druhy jako losos, makrela, s ohledem na kvalitní tuky) i sladkovodní, drůbež (hlavně krůtí, kuřecí), hovězí maso, méně vepřové.

Možností k experimentu s chutí jsou nové bílkovinné výrobky jako tofu nebo šmakoun. Na druhou stranu osvědčenými zdroji bílkovin kromě masa je tvaroh, vaječné bílky a luštěniny. V luštěninách bílkoviny doprovázejí škroby a vláknina, a to z nich dělá velice užitečnou potravinu.

### Pravidelnost

Když bude jídelní režim obsahovat alespoň pět jídel denně, v případě potřeby i 6-7, a ta budou přicházet ve vhodných intervalech, pomůže to velmi účinně předjet hladu. Je důležité nekonzumovat mezi jidly nic, ani různé krupavé věci, oříšky a sladkosti. Ty mohou být podány (i dítě při redukci hmotnosti si může dát něco dobrého), ale vždy v dobu jídla se započítáním jejich kalorické hodnoty.

Děti je těžké uhlídat. Pokud si ale vědomí v rodině uvědomí, že jen společnými silami mohou situaci řešit, je velká naděje na změnu k lepšímu. Zvažujete-li své dítě omezit v jídle, požádejte o radu pediatra, který dítě zná a může doporučit i jiné speciality, například poradce pro výživu, psychoterapeuty, nutriční terapeuty.

(shmt)

Zdroj: <http://www.ulekare.cz>