

Как не допустить ожирения у детей. Советы диетологов для родителей

Избыточный вес, ожирение и связанные с ними болезни можно предотвратить с помощью профилактических мер. Узнайте с помощью памяток, какие продукты исключить из рациона полных детей, сколько белков, жиров и углеводов можно употреблять в сутки детям с ожирением.

Чтобы у ребенка не возникло ожирения, необходимо организовать правильный режим питания и создать условия для достаточной двигательной активности. По каким еще причинам у ребенка возникает ожирение, как его избежать и какие условия нужно создать полным детям?

Почему у детей возникает ожирение

6 причин развития ожирения

1. Недостаточная физическая активность.
2. Неправильный режим питания.
3. Нарушение пищевого рациона.
4. Переедание.
5. Повышенный аппетит.
6. Наследственность.

Причин, когда у ребенка появляется ожирение, несколько. Основной фактор, который вызывает ожирение чаще, чем другие, – наследственность. При ожирении у отца вероятность развития этого заболевания у детей составляет 50 процентов. Если ожирением страдает мать, то дети могут иметь избыточный вес с вероятностью 60 процентов. Если ожирение характерно и для отца, и для матери, то у детей оно разовьется с вероятностью 80 процентов.

Другой фактор – неправильный режим питания. Например, когда ребенок ест редко и много или когда часы приема пищи сдвинуты на вечернее время. Ребенок может получить ожирение, если постоянно переедает или у него повышенный аппетит. Нарушение пищевого рациона и низкая двигательная активность также способны вызвать заболевание. Например, ребенок употребляет избыточное количество жира и легкоусвояемых углеводов, вследствие чего нарушается энергетическое равновесие между потребляемыми и расходуемыми калориями.

Как определить степень ожирения

В зависимости от того, насколько масса тела ребенка превышает значения, нормальные для данного возраста и роста, специалисты выделяют четыре степени ожирения у детей:

- 1-я степень – на 15–24%;
- 2-я степень – на 25–49%;
- 3-я степень – на 50–99%;
- 4-я степень – более 100%.

Чтобы точно определить степень ожирения, специалист, помимо веса ребенка, измеряет: рост, окружность грудной клетки, бедер, талии, размер слоя подкожно-жировой клетчатки.

Чтобы определить слой подкожно-жировой клетчатки, нужен специальный прибор – калипер. Специалист измеряет с помощью него толщину кожной складки в области трицепса и в подключичной области. Диагностировать ожирение можно в том случае, если содержание жира в организме достигает 30 процентов массы тела.

Чем опасно ожирение

Ожирение у детей может вызвать осложнения. Например, сахарный диабет 2-го типа (инсулиннезависимый), сердечно-сосудистые заболевания: изменения сердечного ритма, повышение артериального давления, холестерина в крови. Ожирение нарушает работу желудочно-кишечного тракта, вызывая запоры, образование камней в желчном пузыре. Одно из последствий ожирения – дисфункция половых желез: преждевременное половое созревание у девочек и задержка полового созревания у мальчиков.

Наблюдаются функциональные отклонения со стороны центральной и вегетативной нервной систем, эндокринных желез. Ребенок начинает хуже спать, у него повышается аппетит, снижается работоспособность, появляется жажда, головная боль, боли в конечностях, резкая смена настроения. Могут возникнуть проблемы опорно-двигательного аппарата: изменяется осанка, появляется плоскостопие, остеопороз, происходят изменения в коленных, тазобедренных суставах (остеоартрозы).

Как предотвратить ожирение

Для профилактики ожирения распределите суточный рацион питания детей. Кормите в одни и те же часы маленькими порциями. Избегайте редких приемов пищи, сухоядения, перекусов. Следите, чтобы в меню не было высококалорийных блюд в больших объемах и в вечерние часы. Продукты высокой энергетической ценности ребенок должен получать в первой половине дня. Большое значение имеет диетическая коррекция. Она предусматривает ограничение использования легкоусвояемых углеводов и жиров животного происхождения, применение гипокалорийных продуктов.

Как распределить суточный рацион питания

Пример. Блюда для диетической коррекции

1. Блюда и гарниры из овощей, лиственной зелени: капусты, редиса, помидоров, огурцов, кабачков в сыром, запеченном и отварном виде.
2. Кислые и кисло-сладкие сорта яблок, апельсины, лимоны, грейпфруты.
3. Блюда из тощей говядины, кролика, индейки, курицы без кожи; мясные продукты в отварном, тушеном или запеченном виде.
4. Блюда из нежирных сортов рыбы: судак, треска, пикша, минтай, навага.
5. Супы вегетарианские и на нежирном бульоне: 1–2 раза в неделю.
6. Нежирные молочные и кисломолочные напитки, творог в натуральном и термически обработанном виде: запеканки, сырники без сахара и муки.

Необходимо исключить продукты, возбуждающие аппетит: специи, перец, гвоздику, чеснок, соль, сахар, выпитые натощак соки, насыщенные мясные и рыбные бульоны, консервированные, соленые, маринованные продукты, продукты быстрого приготовления. Чувство сытости должно быть достигнуто путем употребления малокалорийной, но значительной по объему пищи (овощные салаты или гарниры в сыром или обработанном виде).

Как лечить ожирение

Лечение ожирения предусматривает диетическую коррекцию, контроль двигательного режима ребенка, по показаниям врача – медикаментозную терапию.

Как провести диетическую коррекцию

Основной принцип терапии при ожирении – снижение суточной энергетической ценности пищевого рациона. Но переводить ребенка на лечебные диеты нужно постепенно. Вначале назначить физиологическую диету на 8–10 дней. Она должна быть сбалансирована по содержанию основных пищевых компонентов соответственно возрасту ребенка. Соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4. Когда специалист составляет лечебную диету для тучных детей, он учитывает их потребность в основных пищевых веществах, которая зависит от возраста и степени ожирения. Соотношение белков, жиров, углеводов в рационе детей с разными степенями ожирения.

Белки животного происхождения в рационе детей должны составлять 60–70 процентов от общей суточной нормы потребления белка. Общее количество углеводов в суточном рационе снижается пропорционально степени избыточной массы тела на 25–50 процентов по сравнению с возрастной нормой. Жиры в рационе ребенка должны обеспечить не более 30–35 процентов калорийности. В диетический рацион детей с ожирением включите овощи и фрукты: огурцы, кабачки, баклажаны, томаты, капусту, яблоки, сливы, груши. Ежедневное меню должно включать растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое, льняное), которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты.

Как организовать детям с ожирением правильный двигательный режим

Внимание

Тучным детям нельзя участвовать в спортивных соревнованиях

Физическая активность полных детей ниже, чем детей с нормальным весом. Если ожирение уже сформировалось и ребенок приспособился к сниженной физической активности, гиподинамия поддерживает и увеличивает степень ожирения. Такому ребенку необходимо организовать рациональный двигательный режим.

Мышечные тренировки уменьшают атрофию мышц, способствуют избирательному рассасыванию жира в жировых депо, снижают массу тела. Занятия физическими упражнениями полезны детям, у родителей которых причиной развития ожирения была гипокinezия. Но физическими упражнениями необходимо заниматься под руководством врача ЛФК или тренера.

При тяжелых формах ожирения лечение следует проводить поэтапно. Сначала специалисты назначают диету и только после стабилизации и снижения массы тела – физические упражнения. Увеличивать физические нагрузки для детей с ожирением надо постепенно. В начале лечения планомерно снижают вес продолжительные пешие прогулки. Затем их дополняют занятиями на беговой дорожке, велотренажере, плаванием. После значительного снижения веса можно вводить комплексные упражнения. Физические упражнения врач назначает с учетом сниженной работоспособности, ограниченных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной

систем. Тяжелые формы ожирения лечатся в стационарах под комплексным наблюдением педиатра, диетолога, врача ЛФК, эндокринолога.