

# Gyermekkorai túlsúly, elhízás

*Világszerte és hazánkban is egyre több az elhízott gyermek, serdülő. Az elhízás nemcsak az önbizalmat ássa alá, hanem az egészséget is. Az egészséges testsúly visszanyerése, fenntartása a későbbi betegségek megelőzésének egyik kulcsa. A gyermekkorai testsúlyproblémákat sohasem szabad kampányszerű fogyókúrákkal „kezeln”: olyan életmódot kell kialakítani, amellyel a bevitt és a felhasznált kalóriák hosszú távon egyensúlyban tarthatók.*

A szülők többnyire mérések nélkül is észreveszik, ha gyermekük hízásra hajlamos vagy kövér, de még ha nincsenek is ilyen aggodalmaik, minden évben legalább egyszer meg kell mérniük a testsúlyát és a testmagasságát. Ezekből az adatokból a házi orvos kiszámíthatja a testtömegindexet, és megállapíthatja, hogy ez az érték az adott korú fiúk, illetve leányok testtömegindex-eloszlásának melyik tartományába esik.

Ha a felső 15%-os (esetleg a legfelső 5%-os) tartományba esik a testtömegindex, akkor változtatni kell a gyermek életmódján. Egyéb beavatkozások, például gyógyszeres vagy hormonkezelés, csak ritka esetekben, és csak az életmód-változtatás mellett jöhetnek szóba.

## Miért veszélyes az elhízás?

A jelentős túlsúly az évek során önértékelési zavarokat és szervi eltéréseket okoz, tehát lelkileg is, fizikailag is megterhelő. Számos vizsgálat bizonyítja, hogy az elhízott gyermekek

nehezebben illeszkednek be kortársaik közé, és jobban ki vannak téve a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a vérsíreltérések, az érlemeszesedéssel összefüggő szív- és érbetegségek veszélyének, mint az átlagos testsúlyúak. Egyes emésztőszervi (pl. gyomorégés) és pszichiátriai zavarok is fokozottan érintik az elhízottakat. Egészséges életmóddal annál könnyebben csökkenthetjük ezeket a veszélyeket, minél hamarabb beavatkozunk.

## Mire biztassuk a hízásra hajlamos gyermeket?

- *Mindennapos testedzésre és/vagy egyéb fizikai tevékenységre* – a fizikai munka az izomzat fejlesztésén túl levegőt a stresszt és a felesleges kalóriákat.
- *Rendszeres, kényelmes, közös étkezésekre* – a reggelik kihagyása nem könnyíti, hanem nehezíti a hízás elleni küzdelmet, és könnyebb szemmel tartani a gyermek étkezési szokásait, ha az asztal mellett együtt van a család.
- *Mértékletességre az adagok megválasztásában és a nassolásban*



Az egészséges életmódra nevelés alapja a szülők gondoskodó figyelme és példamutatása

– addig egyen a gyermek, amíg jól nem lakik, de ne addig, amíg a szeme kívánja az ételt.

## Miről beszéljük le a hízásra hajlamos gyermeket?

- *Az édesített üdítőitalok rendszeres fogyasztásáról* – vitaminforrásnak jobb a friss zöldség, gyümölcs, folyadékpótlásra jobb a csapvíz vagy az ásványvíz.
- *A rendszeres gyorséttermi étkezésről* – legfeljebb heti egy gyorséttermi látogatást engedélyezzünk, még akkor is, ha hétköznapokon az otthoni ebéd nem megoldható.
- *Arról, hogy hosszú órákon át a képernyő előtt üljön* – minél változatosabb napirendet állítsunk össze a számára, a szabadidejéből legfeljebb napi 2 órát töltsön a tévé vagy a számítógép előtt.