

СЕМЕЙСТВОТО – ИЗТОЧНИК НА ПОДКРЕПА ПРИ ДЕЦА СЪС ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

Камелия Цекова

МУ – София, Филиал „Проф. д-р Иван Митев” – 3000, Враца, България

Имейл: k.tsekova@filialvratsa.mu-sofia.bg

FAMILY – A SOURCE OF SUPPORT FOR OBESE CHILDREN

Kamelia Tsekova

MU – Sofia, Branch "Prof. Dr. Ivan Mitisin" – 3000, Vratsa, Bulgaria

Email: k.tsekova@filialvratsa.mu-sofia.bg

Абстракт

Затлъстяването при децата е опасната болест на новото време. Тенденцията е затлъстяването при децата да върви нагоре с висока скорост.

Затлъстяването е патологично състояние, настъпило в резултат на прекомерно натрупване на мастна тъкан в организма, дължащо се на хиперплазия и/или хипертрофия на мастните клетки. При децата често се дължи на хиперплазия – увеличение на мастните клетки. Затлъстяването е най-широко разпространеното обменно заболяване в развитите страни.

Според СЗО България е на пето място в класацията за затлъстявания при децата сред 53 страни в Европа. Според обстойно изследване проведено през 2016г. се очаква през 2025г. в България 230 хиляди деца в училищна възраст да бъдат с наднормено тегло. Проучването показва, че касае всички възрастови групи в детска възраст, двата пола и всички расови и етнически групи. Данните показват, че 30% от децата са с наднормено тегло и около 13% са със затлъстяване. Причините за тези плашещи данни са основно лошото хранене и липсата на физическа активност, консумацията на захар съдържащи храни и напитки, на сол, ранно начало на консумация на алкохол при децата в училищна възраст.

Българските деца прекарват 26 часа пред телевизора, в сравнение с децата на Нидерландия – 14,5 часа.

Затлъстяването, както и свързаните с него заболявания, са до голяма степен предотвратими и следователно превенцията на детското затлъстяване трябва да бъде приоритет.

Ключови думи: *затлъстяване, деца, семейство*

Abstract

Obesity in children is the dangerous disease of modern times. The tendency is for obesity in children to go up at high speed.

Obesity is a pathological condition that occurs as a result of excessive accumulation of adipose tissue in the body due to hyperplasia and/or hypertrophy of fat cells. In children, it is often due to hyperplasia – an increase in fat cells. Obesity is the most widespread metabolic disease in developed countries.

According to the WHO, Bulgaria ranks fifth in the ranking of childhood obesity among 53 countries in Europe. According to a detailed study conducted in 2016, it is expected in 2025, in Bulgaria, 230 thousand school-age children to be overweight. The study shows that it concerns all age groups in childhood, both genders and all racial and ethnic groups. Data show that 30% of children are overweight and about 13% are obese. The reasons for these frightening data are mainly poor nutrition and lack of physical activity, consumption of sugar-containing foods and drinks, salt, early onset of alcohol consumption in school-age children.

Bulgarian children spend 26 hours in front of the TV, compared to children in the Netherlands – 14.5 hours.

Obesity, as well as related diseases, are largely preventable and therefore the prevention of childhood obesity should be a priority.

Keywords: *obesity, children, family*

Детският организъм расте и се развива в пряка зависимост от редица фактори: храна, въздух, слънце, топлина и други. От всички споменати фактори най-важен и решаващ е

храната. Хранителните вещества са тези, които детето поглъща и използва за градивен материал, попълване на загубите в клетките и тъканите, а също и енергийните нужди. В зависимост от химичния им състав хранителните вещества се разделят на белтъци, мазнини и въглехидрати. Освен това в живота на детето са абсолютно необходими вода, минерални вещества и витамини.

Белтъците са важна съставка на клетките и на кръвната плазма. Липсата им в храната на детето води до спиране на растежа и снижаване на защитните сили, тъй като защитните тела са белтъци.

Мазнините също са важни за доброто здраве на децата. Има различни видове мазнини, като някои от тях са полезни, а други е препоръчително да се избягват.

Освен за енергийни нужди, детският организъм използва мазнините и за натрупване на запаси от тлъстини, които се изразходват при нужда. Продължителната липса на мазнини обаче може да доведе до лошо охранване на детето, а също така и до отслабване на защитните сили. Внасянето на прекалено много мазнина обаче може да се отрази неблагоприятно върху храносмилането на детето и до затлъстяване.

Въглехидратите играят главно енергийна роля подобно на мазнините. Бедният на въглехидрати хранителен режим нарушава правилният ход на тъканните обменни процеси. От друга страна, прекомерното хранене с въглехидратни храни води не само до ненормално напълняване и затлъстяване на детето, но и до задържане на много течности в организма.

Водата е биологична среда за всички жизнени процеси. Тя влиза в структурата на всяка клетка и тъкан, главна съставна част на междуклетъчната течност и на кръвната плазма.

Минералните вещества влизат в състава на живата клетка, на телесните течности, на костите и т.н.

Нормалното хранене осигурява на детето достатъчен внос от всички необходими соли и микроелементи.

Витамините са вещества, които приети в минимални количества имат огромно значение за регулирането на жизнените процеси в организма. По правило витамините се внасят в организма в готов или полуготов вид чрез храните от растителен и животински произход, с изключение на витамин „Д“, който се образува в детската кожа под влиянието на ултравиолетовата съставка на слънчевите лъчи.

Най-правилното развитие на детето се получава при хранителен режим, в който основните хранителни вещества се намират в най-подходящо за възрастта му съотношение /корелация/ на белтъчини/мазнини/въглехидрати.

Като се взема под внимание съотношението на Б/М/В в майчиното мляко, както и дневните нужди от тези хранителни съставки на кг/телесна маса е получена формулата за оптимална корелация на основните хранителни вещества $B/M/V=2/5/10$ за кърмачета. Като се има в предвид, че през следващите години растежните процеси намаляват по интензитет, а енергийният разход става все по-голям за предучилищна възраст, корелационната формула се променя $B/M/V=3/4/14$.

Всяко нарушение на това съотношение между хранителните съставки при храненето на детето било чрез значително увеличение/намаление на една от тях, често довежда до разстройство в храносмилането или до нарушение на междинната обмяна.

Затова при определяне дневното меню и хранителен режим на децата винаги трябва да се взема под внимание и правилната корелация Б/М/В.

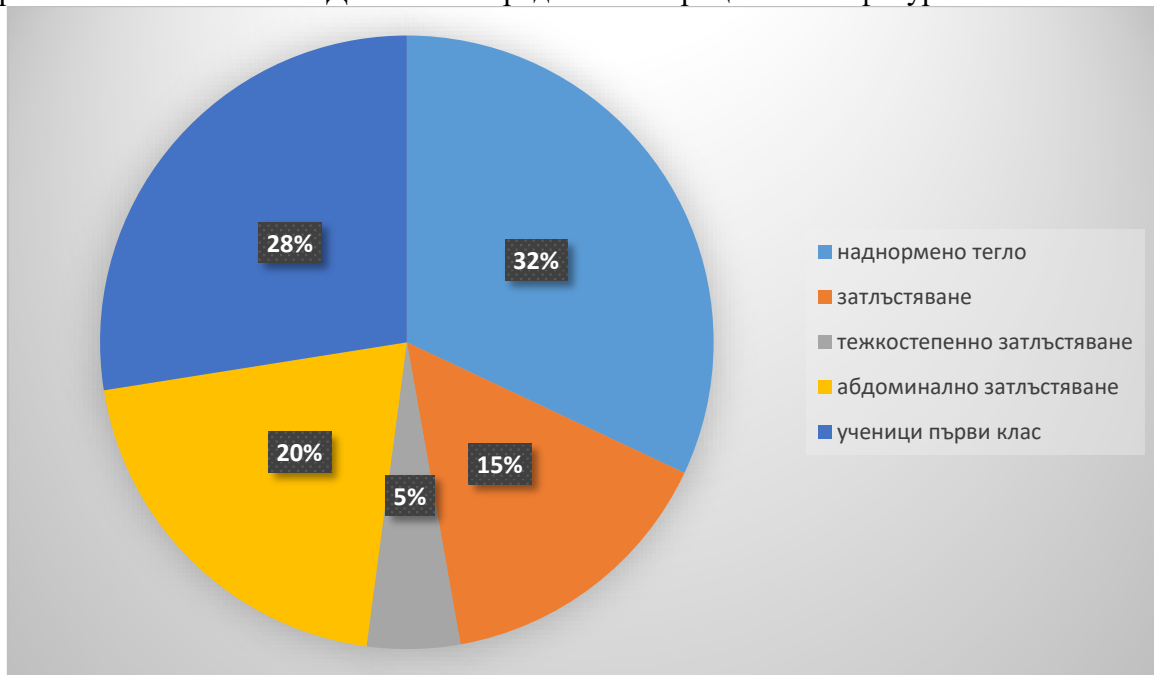
Националният център за обществено здраве и анализи има програма с публикувани материали, но липсва интердисциплинарен план включващ всичко – от достъпните тротоари, по които вървим към детски градини и училища, хубавите площадки за игра, през лавките които сега продават вредни храни, отношението на родителите и хранителната култура.

В детските ясли/градини няма нужда от промяна на менютата. Те може би са единственото място, където храненето е правилно. Много родители твърдят, че децата излизат гладни от там, но причината е, че порциите са съобразени с възрастта им.

Проблемът започва от най-ранна детска възраст. Има така нареченото ранно програмиране на затлъстяването, което се дължи на затлъстяване на майката преди и по време на бременността. Затлъстяването на детето през първите 1000 дни е опасно и отключва по-висок риск от диабет.

В училище децата вече се хранят по-самостоятелно, дават им се много джобни пари, а не всички учебни заведения предлагат столове за хранене. В много от лавките и близките павильони се предлагат храни и напитки, въпреки всички наредби. Освен това децата се влияят от храненето на съучениците си.

От проведената в България в периода 2008-2023г. Европейска инициатива на СЗО за наблюдение на затлъстяването при деца представените данни на Националния център по обществено здраве и анализи, показват „тиха епидемия от детско затлъстяване сред първокласниците“ и по относителен дял на затлъстяване сред 7-годишните деца от 27 държави в Европа сме на 3-то място. Данните са представени процентно на фигура №1.



След 2008г. е разработен пакет от национални политики за осигуряване на здравословното хранене на учениците в България – Наредба №37 от 21 юли 2009г., Сборник с рецепти за ученическите столове и бюфети от 2012г. и Препоръки за здравословно хранене за ученици на 7-19 години в България 2008г. /преиздадена 2014г./.

Храненето на децата в училищна възраст е споделена отговорност между родители, общество и държава. Само комплексни и постоянни усилия могат да дадат трайни резултати по отношение изграждането на здравословен модел на хранене и физическа активност на децата в училищна възраст в България.

Ако един учител изяде една мазна баничка пред децата, след това няма смисъл да говори за здравословно хранене. Същото се отнася и в семейството.

Чисто балкански обожествяването на децата е вредно. У дома си те се хранят колкото, когато и с каквото поискат.

Друга грешна практика е децата насила да се тъпчат, ако не желаят да изядат всичко, което им е поднесено. Така развиват отвращение към храненето, а след няколко години ситуацията се променя коренно, защото самата мастна тъкан идва в силата си и започва натрупването на мастна маса. Това поведение на родителите води до лекарските кабинети.

Хубаво е, че има млади майки които държат на здравословното хранене, но някои залитания водят до внос на неподходящи за съответната възраст храни /кокосово масло,

авокадо и други/. Други избягват редица хранителни продукти, налагат веганството, което води до орторексия – хранително разстройство, каквото е и затлъстяването.

Затова е много важен личният пример особено на семейството.

Като начало не се препоръчва на родителите да подлагат децата си на строги диети, за да не повлияе на растежа им и да навреди на здравето им. Един от най-добрите начини за борба срещу наднорменото тегло е да се подобри храненето и да се увеличи движението на всички в семейството.

Възпитаването на правилни хранителни навици трябва да започне от рано. Понякога е нормално детето/тийнейджъра да яде повече от обикновено. Това се случва точно преди скок в растежа. Тогава няма място за притеснение, но трябва да се наблюдава за признаци на „емоционално хранене“. Емоционалното хранене е от скука или в отговор на емоции, вместо в отговор на глад, и това да доведе до преяждане. С течение на времето приемането на допълнителни калории довежда до напълняване. Преяждането също може да накара детето да се чувства виновно или тъжно.

Когато въвеждаме ограничение на количеството храна, за да не се чувства непреодолим глад, детето може да премине на ядене по три пъти на ден с две междинни закуски, в умерени количества и акцент върху здравословни продукти. Препоръчва се консумацията на повече плодове и зеленчуци, с ограничаване на подсладени напитки.

Избора на физическа активност трябва да е предпочитание на самото дете. Не трябва да се страхувате да насърчите детето да опита различни спортове и физически занимания. Опитайте всичко докато се намери идеалният вариант за него. Тези дейности могат да включват игри на открито, колоездене, плуване, бягане, танци и т.н. Децата да бъдат насърчавани във физическа активност поне 60 минути дневно, като родителите участват заедно с тях.

Важно е да се ограничи и времето прекарано пред телевизора, компютъра, мобилния апарат. Здравните организации препоръчват времето прекарано пред екран да не надвишава два часа дневно.

Вредните навици и привички оказват значително влияние върху поведението на децата.

Достатъчното количество качествен сън е от съществено значение за физическото и психическото здраве на детето. Липсата на сън може да доведе до повишен апетит и нездравословни хранителни навици, което да допринесе за увеличение на теглото.

Детското затлъстяване и индексът на телесна маса (ИТМ) са тясно свързани, тъй като ИТМ е един от най-широко използваните инструменти за оценка на теглото и рисковете, свързани с наднорменото тегло при децата. В този контекст ИТМ се използва за идентифициране на деца със затлъстяване или наднормено тегло и следователно с риск от развитие на различни здравословни проблеми, свързани със затлъстяването.

За оценка на затлъстяването в детска възраст ИТМ при децата се изчислява по същия начин, както при възрастните, като се използва стандартната формула.

При децата обаче оценката на ИТМ не е същата като при възрастните, тъй като показателите за тегло и височина се променят по време на развитието.

Предотвратяването на затлъстяването в детска възраст е сложен процес, включващ индивидуални, семейни, образователни и обществени интервенции. Възприемането на здравословен начин на живот от ранна възраст може значително да допринесе за намаляване на рисковете, свързани със затлъстяването, и да помогне на децата да развият навици, които подпомагат дългосрочното им здраве.

Ето някои ключови мерки за превенция на детското затлъстяване, като успеха е на базата на:

- Търпение
- Постоянство
- Личен пример
- Заедност

Science & Technologies

- Ежедневните навици включват: начин на превозване, спорт и занимания през свободното време, време за занимания без движение (телевизия, електронни игри, компютри), качество и количество на храната, структура на храненията;

Спортувайте заедно с удоволствие!

- Движете се с детето си;
- Независимо от метеорологичните условия, ходете пеша, карайте колело, движете се;
- Използвайте стълбите вместо асансьора
- Организирайте семейни и приятелски сбирки на открито с много движение;
- Помогнете на детето си да намери подходящия спорт;
- Започнете бавно и постепенно
- Достатъчно е в началото детето да има физическа активност поне 1 час
- Световната здравна организация препоръчва до 5-годишна възраст средно по 3 часа физическа активност/ дневно.

Телевизия и компютри

- 1-2 час/ дневно пред екран в зависимост от възрастта е достатъчно!
- Установете ясни правила и план програма предварително
- Избягвайте да слагате компютър или телевизия в стаята на детето ви
- Не се хранете пред телевизора
- Изключвайте телевизора, когато се храните.

Хранете се с удоволствие!

- Балансирано и разнообразно хранене;
- Здравословни избори на храна;
- Структурирано меню и малки закуски;
- Диетичните рестрикции не са полезни, създават напрежение и опасност;
- Окуражавайте децата си да слушат стомаха си (глад, ситост).

Балансирано хранене

- 1/3 от чинията да е със сготвени зеленчуци, салата или зеленчукова супа;
- 1/3 – ориз, картофи, макаронени изделия, хляб, зърнени храни;
- ¼ – месо, риба, яйца, сирене, варива: боб, леща, грах, нахут;
- Поне 6 чаши вода;
- 300-350 гр. плодове и зеленчуци дневно.

Пазарувайте заедно!

- Пазарувайте заедно плодове и зеленчуци;
- Правете си списък с продуктите за хранене;
- Избягвайте да ходите гладни в супермаркета;
- Избягвайте да ходите в супермаркета с децата си.

Себеоценка и собствен образ!

- Приемете детето си, каквото е;
- Не го обиждайте, че е дебело;
- Подкрепете го в това да се харесва;
- Казвайте му, че го обичате;
- Подкрепяйте детето си, да излиза и играе навън;
- Изслушвайте го, когато страда за външния си вид;
- Не подценявайте това, което казва;
- Критиката не мотивира. Избягвайте я!

Търсете специализирана помощ при нужда!

- Консултирайте се с педиатър
- Консултирайте се с диетолог

Превод на Европейските препоръки, създадени от Европейската асоциация за изследване на затлъстяването - Доц. д-р Теодора Ханджиева-Дърленска, дм - Председател на Българското сдружение за проучване на затлъстяването и съпътстващите го заболявания.

Родителите играят ключова роля в развитието на поведението на детето. Те са модели и примери за децата, а малката промяна е вече много! Подкрепяйте и хвалете детето си!

Литература:

Книги:

1. Генова К., Гроздева Д., Борисова С., Цветкова Т., „Дете-норма и патология“, компедиум по сестрински грижи, Варна, 2017
2. Добрилова П., Янкова Г., „Педиатрични сестрински грижи“, София, 2020
3. Илиева С., Димитрова В., „Акушерски грижи в неонатологията и педиатрията“, Варна, 2021
4. Йотова В., „Детското затлъстяване“, педиатър, ендокринолог и болести на обмяната
5. Михов Хр., Детски болести, София, 1991
6. Мумджиев Н., Детски болести, изд. Сиела, София, 2000

Статии:

1. Проф. д-р Петрова С., диетолог и токсиколог „Българина загуби мярка за нормална порция“
2. Д-р Балабанова А., педиатър и ендокринолог „Детското затлъстяване“
3. Д-р Михайлова М., „Затлъстяването при децата е болест“

Електронно издание:

1. Ханджиева-Дърленска Т., Българско сдружение за проучване на затлъстяването и съпътстващите го заболявания, Европейска асоциация за изследване на затлъстяването

Интернет източници: HealthLine, Puls.bg, Дневникът на мама и татко, WHO, Eurostat

Адрес за кореспонденция:

Камелия Цветанова Цекова, Медицински университет – София, Филиал „Проф. д-р И. Митев“ – Враца, Катедра „Здравни грижи“ Kamelia1970@abv.bg