

Информация для родителей

ожирение

2

Не только многие родители сталкиваются с проблемой лишнего веса. Среди наших детей тоже увеличивается тенденция: всё меньше движения и тем больше вес. При этом тема ожирения актуальна не только с эстетической точки зрения, а прежде всего с точки зрения здоровья. Как родители и дети вместе могут победить лишние килограммы, вы узнаете здесь.

Мы толстеем с каждым годом

Ученые бьют тревогу: Каждый пятый ребенок в Германии страдает избыточным весом! Если сравнить с периодом с 1985 по 1999 год, то согласно данным последнего «Исследования здоровья детей и подростков в Германии» (KiGGS) сегодня число детей и подростков с лишним весом увеличилось на 50 процентов, а с ожирением (adipositas) – удвоилось. Уже при поступлении в школу около десяти процентов первоклашек имеют лишний вес, три – четыре процента из них – даже ожирение. С возрастом доля полных становится все выше. Среди детей 7-10 лет лишний вес имеют более 15 процентов, 14-17 лет – 17

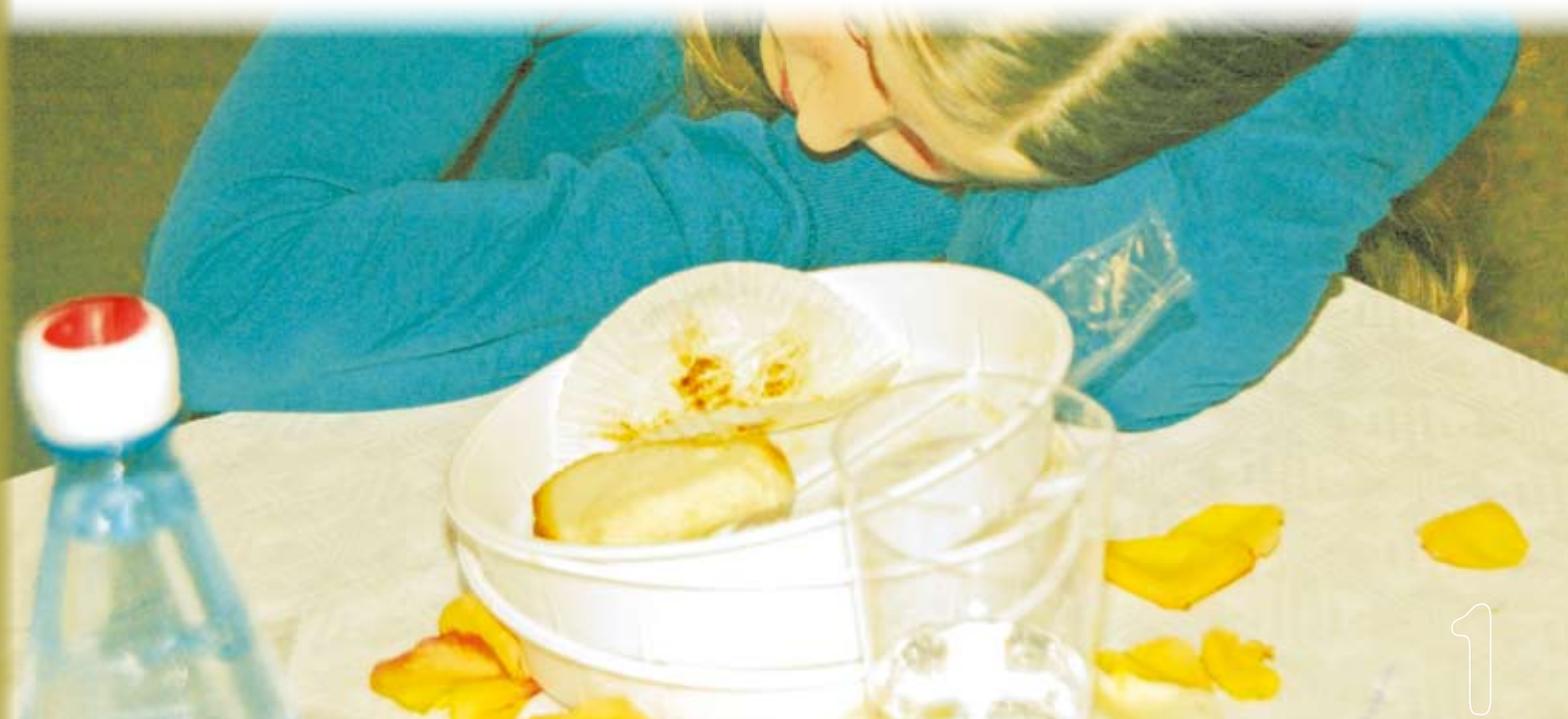
процентов. Что касается взрослых, то тут можно констатировать следующую тенденцию: треть имеет нормальный вес, треть – лишний вес, и треть – ожирение. С далеко идущими последствиями для тела и души ...

Что такое ожирение?

Лишний вес и болезненное ожирение (adipositas) практически во всех случаях являются результатом слишком большого потребления энергии, т.е. слишком большого количества еды и высококалорийных напитков по отношению к энергии, которая расходуется в процессе обмена веществ и прежде всего при движении. Определить, есть ли у вас лишний вес или ожирение,

можно по индексу массы тела (ИМТ). Для взрослых рассчитать его не составляет никакого труда. Вес тела в килограммах делится на рост². Применяется следующая формула: ИМТ = кг/м². Если ИМТ превышает 25, имеется лишний вес, при ИМТ более 30 говорят об ожирении.

Для детей и подростков определить этот показатель сложнее. Нормальный ИМТ зависит от возраста и, кроме того, различается у девочек и мальчиков. Так, 5-летняя девочка с ИМТ 18 считается полной, 7-летняя – уже нет. Для этих целей имеются таблицы и графики (например, на сайте Информационной службы по вопросам защиты прав потребителей, питания и сельского хозяйства aid infodienst: www.aid.de).



ОЖИРЕНИЕ

Информация для родителей 2

ожирение

Факторы риска

Исследователи, занимающиеся вопросами веса, решительно возражают против широко распространенного мнения «Кто захочет, тот сможет похудеть». Значение имеют следующие факторы:

- Однозначно влияет наследственность, гены. Если папа или мама ребенка страдают лишним весом, то риск самому располнеть составляет около 80 процентов. Если оба родителя худые (и в большинстве случаев являются образцом для подражания в вопросах питания), риск составляет всего 20 процентов.
- Такой же риск несет в себе образ жизни с низкой физической активностью. Уже более двух часов просмотра телевизора при одновременном недостаточном движении зачастую ведут к лишнему весу и ожирению.
- Низкий социальный статус (уровень доходов и образования родителей) также можно считать фактором риска. Специалисты объясняют это скорее неблагоприятным стилем питания, который включает множество готовых блюд и сладких закусок. Если нет собственного огорода и возможность для регулярной совместной деятельности предоставляется редко, телевизор и компьютерные игры начинают занимать все больше времени.

Хорошее питание – «модель светофора»

Правила оптимального смешанного питания (optimiX) были разработаны Дортмундским научно-исследовательским институтом детского питания еще в начале 90-х годов и с тех пор постоянно совершенствуются и адаптируются к новейшим научным открытиям (более подробно на www.fke-do.de).



Схемы диеты не существует, есть можно все – только в правильном количестве.

Дети должны есть пять порций фруктов и овощей в день. Это уже позволит частично утолить голод и поддержать здоровье. Кроме того, за основу пищевой пирамиды можно взять «модель светофора»: зеленый (путь свободен!) означает продукты растительного происхождения (фрукты, овощи, зерновые), которые должны употребляться в пищу в большом количестве. Желтый (внимание!) – это продукты животного происхождения (мясо, яйца, сыр, молочные продукты), которые можно употреблять в умеренных количествах. Красный (стоп!) – это жирное и сладкое, которое можно есть только в очень небольших количествах.

Понизить калорийность помогут также правильные напитки. Это вода, несладкие чаи и очень сильно разбавленные соки вместо лимонада, колы и фруктового сока в натуральном виде. Молоко – это не напиток, оно относится к продуктам питания желтой зоны.

Больше движения

Наряду со здоровым питанием есть еще одно средство против нездоровых килограммов – движение.



Самый низкий риск располнеть, наблюдается у детей, которые в свободное время много двигаются и менее двух часов сидят перед экраном.

Таким образом поступившая в организм вместе с едой и питьем энергия сразу же сжигается и не откладывается в виде подкожного жирового слоя. Ребенок, которому с детства привили любовь к ежедневному движению и физическим





усилиям, который, не задумываясь, поднимается по лестницам, много ходит пешком или катается на велосипеде, занимается организованным или неорганизованным спортом, будет скорее всего также себя вести, когда он станет взрослым.

Более того, это – независимо от стиля питания – замедляет процессы старения сосудов и внутренних органов. Полный ребенок, который играет, лазает, прыгает, бегаёт по улице, охотно и долго двигается, не вызывает такого беспокойства, как домосед. У последнего уже в молодости намного выше риск развития гипертонии, нарушения жирового обмена или даже сахарного диабета 2 типа (Diabetes mellitus). Коронарные заболевания сердца, подагра, определенные заболевания опорно-двигательного аппарата и даже рак также чаще диагностируются у страдающих лишним весом, чем у худых. В каталог тяжелых осложнений входят даже некоторые изменения на коже, ожирение печени, а также нарушение внимания и задержки в процессе обучения.

Душа под гнетом лишнего веса

Еще одно следствие лишних килограммов именно у детей носит психосоциальный характер. Неудивительно, ведь развитие самооценки и уверенности в себе у детей привязано к их физико-моторным способностям. Согласно данным исследований, такие дети оценивают свое качество жизни так же плохо, как и ровесники, которые больны раком. Полные мальчики и девочки единодушно говорят о том, какими уязвленными и пристыженными они себя чувствуют, когда их последними выбирают в спортивную команду и когда очевидно, что одноклассники не принимают их. Да и они сами очень точно чувствуют, что они не могут соперничать с другими, и ощущают себя неполноценными, что, само собой, сказывается на настроении и чувстве собственного достоинства. Кроме этого, они очень часто становятся жертвами подтрунивания

и насмешек со стороны ровесников. Так, уже в детском и подростковом возрасте у них появляются депрессии и социальные страхи. Растет опасность того, что эти дети будут искать душевную разгрузку в том, что доставляет им удовольствие и (якобы) приносит пользу: в еде. В результате получаем замкнутый круг.

Важен каждый маленький шаг

Если ребенок склонен к полноте, то вся семья становится перед особым вызовом. Ведь ничего не может заменить добрый пример взрослых.



Будьте образцом для подрастающего поколения: двигайтесь везде, где это только возможно!

В повседневной жизни и спорте, всегда демонстрируйте активную и позитивную жизненную позицию. Детям необходимо воодушевление, чтобы собраться с духом, и ощущение настоящего уважения, а не лести. Говорите с ребенком подобающим образом, проявляя уважение. Например: «Это замечательно, когда ты стараешься что-то сделать». Каждый шаг вперед, каким бы маленьким он ни был, ценен, даже частичные успехи необходимо отмечать. Изменение распорядка дня, здоровое питание и активный образ жизни, меньше времени у телевизора, больше на улице – это, кстати, не наказание для полного ребенка. Это улучшение качества жизни – в том числе для всей семьи!

Ожирение

Информация для родителей 2

Советы родителям

- ✦ Покупайте здоровые, полноценные продукты питания, больше свежих фруктов и овощей. Откажитесь от сладких лакомств, колы, чипсов и им подобных продуктов.
- ✦ Если хочется сладкого, помогают четкие ограничения, например, определенное количество сладостей на всю неделю, например, в красивой шкатулочке. Дети сами решают, когда лучше опустошить шкатулку.
- ✦ Как минимум раз в день ешьте вместе с детьми, за накрытым столом, в полном спокойствии и без отвлекающих факторов (выключите телевизор!). Тогда дети смогут лучше сконцентрироваться на еде.
- ✦ Регулярные приемы пищи предотвращают пресловутый «волчий аппетит». Для перекусов приготовьте йогурты, фрукты, мясли или соленые палочки.
- ✦ Празднуйте успехи! Поощряйте усилия детей плюсиками или смайликами в списке достижений, повешенном на кухне. Набранные баллы можно обменять на небольшие подарки или экскурсии.
- ✦ Будьте сами образцом в разумном обращении с едой и питьем и прививайте своему ребенку любовь к активной жизни.

Горячая линия сети Adipositas земли Рейнланд-Пфальц: по понедельникам с 16.00 до 17.00 эксперты в области питания и врачи ответят на все ваши вопросы по этой теме и предоставят контактную информацию о региональных отделениях: 0700-ADIPOSITAS (0700-23476748).*
Подробнее на www.adipositas-rlp.de.

* 12,4 цент./мин из фиксированной телефонной сети компании Deutsche Telekom

Издано:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Telefon: 06131 / 2069 - 0, Fax: 06131 / 2069 - 69

www.lzg-rlp.de, www.gesund-in-rlp.de

Ответственный в смысле закона о печати:

Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

Авторы:

Bianca von der Weiden, Freie Medizinjournalistin,
www.vonderweiden.de

Dr. med. Gabriele von der Weiden, Ernährungsmedizinerin,
Geschäftsführendes Vorstandsmitglied Adipositas-Netzwerk
Rheinland-Pfalz e.V.

Gekürzte Fassung mit freundlicher Genehmigung des Verlags
von „KidsLife“, siehe Beitrag in Ausgabe 3/2007,
www.kidslife-magazin.de.

Контакты:

Esther de Waha, Landesleitprojekt

„Prävention für Menschen mit Migrationshintergrund“

Графическая концепция:

Andrea Wagner, andrea.wagner-mainz@t-online.de

Изобразительный материал:

www.pixelio.de

Печать:

IB Heim



Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



INITIATIVE
GESUNDHEITSWIRTSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ

Die Initiative Gesundheitswirtschaft ist eine Initiative des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen und des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau.

Ранее изданные информационные материалы для родителей:
Нр. 14 snack to go (Перекусы на ходу), Нр. 18 schwanger is(s)t gesund!
(Беременные и питание), Нр. 19 impfen (о прививках)
Бесплатный заказ при оплате обратного письма

