

Gyermekkori elhízás

A kövérség (latinul: obesitas) olyan kóros állapot, ami minden életkorban odafigyelést, kezelést érdemel. Az öröklött hajlam mellett az elhízás kialakulásában igen nagy szerepe van a helytelen táplálkozásnak és a mozgásszegény életmódnak is, végeredményben tehát a táplálékfelvétel és az energiafelhasználás közötti egyensúly felbomlásáról van szó.

Az elhízott gyermek legfőbb öröme az evés marad

Az elhízott kisgyermek plusz kilói miatt ügytelenebbül mozog, emiatt az iskolában legtöbbször csúfolják is, így egyre kevesebbet fog mozogni, ami csak az újabb kilók felszedésének kedvez. Lelki sérülései miatt visszahúzódóvá, vagy éppenséggel agresszívva, nehezen kezelhetővé válik, és mivel társai közt kevés sikerélményhez jut, legfőbb öröme az evés marad. Így aztán az ördögi kör bezárul, és a kilók csak tovább szaporodnak. És ami kezdetben még csak szépséghibának indult, felnőttkorra, sőt néha már serdülőkorra is egyéb betegségek kiindulópontja lehet, ugyanis a kövérséget gyakran kíséri magas vérnyomás, megzavart cukoranyagcsere, melyből idővel valódi cukorbetegség is kifejlődhet, de a nem nehéz kitalálni azt sem, hogy a kövéreknél sok esetben a zsíryanycsere is károsodik, aminek következtében a szív- és érbetegségek kockázata lényegesen megnövekszik. A többletsúly terhe alatt az ízületek és a gerincoszlop is károsodhat, és súlyos esetben a máj működése is romlik annak elzsírosodása miatt.

A szülők felelőssége

A túlsúlyos gyermekkel való első találkozás során a szülőket alaposan ki kell kérdezni a családi háttérrel, a családtagoknál előforduló betegségekről. Mindenképpen fontos megtudni a gyermek táplálkozási szokásait is, beleértve azt is, hogy általában milyen folyadékot fogyaszt. Sok családban ugyanis szomjoltónak nem is ismerik a vizet, hanem helyette cukros italt (tea, kóla, egyéb szénsavas üdítők) fogyasztanak, így a gyermekek szinte észrevétlenül veszik fel a szervezet számára szükségtelen kalóriákat.

Gyakori hiba a táplálkozásban az is, ha a napköziből hazahozott kisgyermek otthon még egy ebédet kap. Sok gyerekre viszont teljesen rá van bízva, hogy a zsebpénzéből azt vegyen magának uzsonnára „amit megkíván”. Ilyenkor viszont az egészséges főzelékek, saláták, baromfiúsok, „klasszikus” szendvicsek vagy gyümölcsök helyett inkább az édességek, csipszek, hamburgerek kerülnek terítékre. Az ilyen beszélgetések alatt sokszor az is kiderül, hogy a sok tanulás, a különórák mellett mozgásra, sportra nem jut(hat) idő, illetve a leterhelt gyerekek kevés szabad idejüket inkább tévénézéssel vagy komputeres játékokkal töltik.

Csak ritkán okozza hormonzavar

Az elhízás hátterében sokszor genetikai tényezők, azaz kövérségre hajlamosító családi adottság is megfigyelhető. A túlsúlyos gyermeknek gyakran egyik vagy mindkét szülője, nagyszülei is kövérek. Sok szülő azt feltételezi, hogy a gyerek hormonzavar következtében elhízott, pedig a közhiedelemmel ellentétben ilyen – szerencsére – csak ritkán szokott előfordulni. Valódi hormonbetegség csak akkor kell gondolnunk, ha a kövér gyermek alacsony termetű. A legtöbb kövér gyermek ugyanis magasabb a kortársainál.

Maga az orvosi vizsgálat a testméretek pontos felvételéből, a szív és a tüdő meghallgatásából, a hasi szervek tapintásos vizsgálatából és természetesen vérnyomásmérésből áll, kiegészítve laboratóriumi vizsgálatokkal. Amennyiben az eredmények nem megnyugtatóak, további vizsgálatok javasoltak, mint például a 24 órás vérnyomás monitorozás (Holter), a vércukorterhelés, különböző hormonvizsgálatok, hasi ultrahang stb.

A legnehezebb feladat a kezelés!

Amennyiben az alapos orvosi vizsgálatok során megbizonyosodtunk arról, hogy nem külön betegség, hanem „csak” a helytelen táplálkozás és mozgásszegény életmód áll a kövérség hátterében, következhet a legnehezebb feladat, a kezelés.

Nagyon sok szülő ezt kezdetben úgy képzei el, hogy az orvos majd egy olyan tablettát ír föl, amittől a gyermek lefogy. Sajnos ez még felnőttkorban sem így működik, hiszen az a néhány szer, ami ilyen céllal regisztrálva van a gyógyszerkönyvben, egyrészt nem teljesen biztonságos (sőt!), másrészt az eredmény sem mindig egyértelmű. A legjobb esetben is csak akkor érhető el velük látványos fogyás, ha folyamatosan alkalmazzák őket... Vagyis a gyermekek számára biztonsággal javasolható, mellékhatás nélküli gyógyszerkészítmény jelenleg nem áll rendelkezésünkre!

Marad tehát a sokkal nehezebb feladat, a fogyókúrás diéta, illetve a mozgásszegény életmód megváltoztatása. Egy gyermek esetében mindig szem előtt kell tartani, hogy a diéta ne legyen túl szigorú, egyrészt mert az úgyszólván betarthatatlan, másrészt a fejlődő gyermeki szervezetnek bizonyos mennyiségű tápanyagra minden esetben szüksége van.

„Igazi” diéta helyett orvosi illetve élettani szempontból az a célszerűbb, ha egy túlsúlyos gyerek lassan, de egyenletesen ad le kilóiból, mintha hirtelen fogy sokat, amit többnyire visszahízás követ, vagy ritkán a veszélyes kóros fogyásba (latinul: anorexia nervosa) csap át.

Nincs értelme az édességek teljes tilalmának

Egy gyerek esetében nincs értelme az édességek teljes tilalmának, de ilyen csak különös alkalmakkor (pl. születésnap, vendégség), és akkor is csak mértékkel szabad fogyasztani. Az édes italok, üdítők esetében már jóval szigorúbban lehetünk, helyettük a gyerekeknek szomjoltónak a reggeli tejeskávén kívül mindenképpen vizet (maximum szénsavmentes ásvány- vagy forrásvizet, narancslevet vagy gyümölcssteát) javasolt inni.

A fogyasztó diéta esetében az ételek elkészítésének is fontos szerepe van, például a húsokat grillezve, fedő alatt párolva és nem pörköltnek készítve tanácsos tálalni, a burgonyát főzve, nem pedig olajban sütve, a zöldségeket nyersen vagy párolva, nem pedig rántással készítve javasoljuk.

Felvágottként egészségesebb pl. a baromfi párizsi, mint a zsírban gazdag „igazi” kolbász vagy szalámi. Javasolt továbbá a virsli és a joghurt fogyasztása is. A gyümölcsök közül az alma mellett elsősorban a déligyümölcsök javasoltak, míg a cukorban gazdag szőlő, dinnye, datolya és füge lehetőleg kerülendők. Az egész nap hozzáférhető rágsálnivaló (sósálca, csipsz, keksz, csokoládé) úgyszintén kerülendők!

A sok mozgás, a sportolás legalább olyan fontos, mint a helyes táplálkozás. Ahol ennek szervezett formája a gyerek számára nem elérhető (pl. faluhelyen), legalább séták, kirándulások, úszás, biciklizés vagy otthoni torna (esetleg DVD-k, szobai tornaeszközök segítségével) javasolandó.

Érdekes adalékok

A közelmúltban elvégzett kanadai szerint a túlsúly nem mutatott összefüggést sem a gyümölcs- és zöldségfogyasztással, sem az elfogyasztott üdítőital mennyiségével. A kutatók ezek alapján megállapították, hogy az elhízás megelőzését célzó programoknak ezen felül főleg a fizikai aktivitás növelésére, valamint a televíziózással töltött idő csökkentésére kell fókuszálni.

Egy németországi kutatás viszont arra mutatott rá, hogy az elhízás mértéke az étkezések gyakoriságával is komoly összefüggésben áll. 4,2% volt az elhízottak aránya azon gyermekek körében, akik háromszor, vagy háromnál kevesebbszer étkeztek, 2,8% azok között, akik naponta 4 alkalommal táplálkoztak. Akik viszont ötször étkeztek egy nap (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna és vacsora), azoknak csupán 1,7%-uk volt elhízott, vagyis nagyon fontos, hogy a napi kalóriamennyiséget többszöri étkezésre osszuk el.