



Профилактика детского ожирения



Информационные материалы
для населения

ГБУЗ Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики



О чем эти материалы?

Ожирение. Хорошо или плохо?

Статистика
Функции жира

ФАКТОРЫ РИСКА ОЖИРЕНИЯ

Дети младшего возраста
Подростки

ЧЕМ ГРОЗИТ ОЖИРЕНИЕ

ДИАГНОСТИКА ОЖИРЕНИЯ

Родительская
Врачебная

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

Рекомендации

Пищевое поведение

- Экстернальное
- Эмоциогенное
- Ограничительное

ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ОЖИРЕНИЯ

Диета
Физическая активность

Правильные привычки



Ожирение – это избыточное накопление жировой ткани. Оно создаёт эстетические, психологические и социальные проблемы у детей и подростков и нарушает работу всех органов и систем организма. Прежде всего страдают сердечно-сосудистая, эндокринная и репродуктивная системы. Ухудшается пищеварение, работа печени и почек, состояние суставов. У детей с лишним весом впоследствии развиваются более тяжёлые формы ожирения, чем у пациентов, у которых это заболевание возникло во взрослом возрасте



По статистике ВОЗ 18% детей в возрасте от 5 до 19 лет имеет лишний вес или страдает ожирением.

Число грудных детей с избыточной массой тела увеличилось на 10%.

Наиболее высокие показатели у мальчиков – 26% против 13% у девочек.

Наибольшего пика этот показатель достигает к 11-летнему возрасту, когда избыток веса среди подростков составляет 30%. Если ребенок имеет избыточный вес, то вероятность ожирения во взрослом возрасте – 50%.

Для чего нам нужен жир?

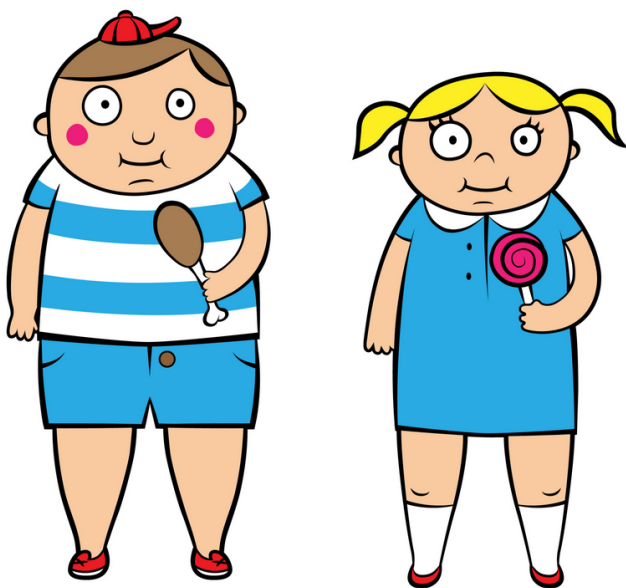
Жиры – необходимый компонент питания, который выполняет множество функций: дает нам энергию, стимулирует мозговую деятельность, служит строительным материалом для клеток и тканей, участвует в усвоении витаминов А, D, Е, К, помогает регулировать обмен веществ. Поэтому есть жиры можно и даже нужно. Главное – уметь отличить полезные от вредных и придерживаться правильного соотношения элементов в рационе. Все хорошо в меру.

Функции жировой ткани:

- накопление энергетического запаса - в одном кг жира содержится 8 750 ккал
- защита от механических сотрясений и травм - обволакивает внутренние органы и желудочно-кишечный тракт
- теплозащитная функция
- накопление жирорастворимых витаминов А, D, Е, К

Выделяют три слоя жировой ткани: под кожей (защищает кожу от механических травм), под мышечной тканью (стратегический запас), внутри брюшной полости (вокруг внутренних органов)

Виды ожирения



Ожирение бывает алиментарным, то есть связанным с перееданием, и эндокринным, обусловленным нарушением работы щитовидной железы, гипофиза, надпочечников, яичников.

Алиментарное встречается значительно чаще, его можно устранить изменением рациона.

Во втором случае требуется лечение у врача-эндокринолога.



Основные факторы риска ожирения

- Курение матери во время беременности
- Высокая масса плода при рождении (более 4 кг);
- Низкая масса плода при рождении и быстрый набор массы тела ребенком в первые два года жизни
- Избыточное употребление высококалорийных продуктов питания
- Большие порции блюд
- Доступность продуктов быстрого приготовления
- Несоблюдение режима питания - 1,5% детей едят один раз в сутки.
- Отсутствие завтрака. Треть школьников не завтракают, потому что родители надеются на обед в школе.
- Недостаточное содержание в рационе овощей и фруктов
- Изобилие доступных низкокачественных сладких газированных напитков и соков
- Отсутствие семейных обедов, питание вне дома со сверстниками
- Просмотр гаджетов и телепередач во время еды
- Влияние рекламы пищевых продуктов, не входящих в рацион здорового питания
- Энергетический дисбаланс питания и физической активности
- Генетика, наследственность, вредные привычки родителей
- Избыточное употребление пищи при стрессе
- Нарушение сна и отдыха
- Проблемы психологического характера

Один из важных факторов риска избыточной массы тела и ожирения - употребление продуктов с высокой пищевой и энергетической плотностью. К их числу относятся продукты быстрого приготовления - фастфуды и сладкие безалкогольные напитки. Это настоящий бич современности

Что привлекает?

- Низкая цена
- Насыщенный вкус пищевых добавок
- Доступность для друзей и семей
- Ощущение взрослости

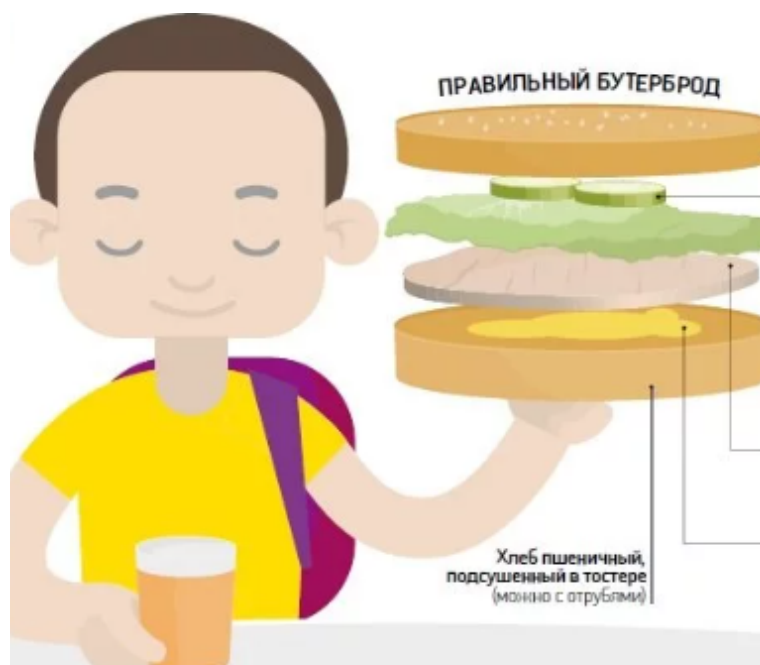
Что делать?

- Лучший пример - родитель
- Рассказывая ребенку о вреде фастфуда, не питайтесь сами "быстрой пищей"
- Говорите о вреде фастфуда короткими, лаконичными, понятными и емкими фразами.

Не шантажируйте ребенка, предлагая фри-картофель или бургер после того, как съест салат. Это вызовет у него вполне очевидный протест, а фастфуд станет для него еще желаннее

Не стоит категорически запрещать фастфуд, важно тщательно дозировать его количество. В умеренных количествах он не будет слишком опасным для здоровья

*Альтернатива
фастфуду -
правильный бутерброд*



Почему дети толстеют?



Вес регулируется сочетанием двух факторов:

питания и движения

Вкусности, сладости и лакомства с большим содержанием жиров, соли и сахара прочно входят в рацион современного ребенка

Компьютерные игры, интернет и соцсети пришли на смену активным играм во дворе

Избыток калорий и недостаток движения приводят к избыточному весу и ожирению

Три основных периода, когда дети максимально накапливают жир в организме:

- до одного года
- в 5–7 лет
- в подростковом возрасте

Самыми опасными, с точки зрения неправильного программирования обмена веществ, являются первые два года жизни ребенка. Если в это время у него были значительная прибавка в весе и избыточная масса тела, в организме закладываются неправильные метаболические программы. Это значит, что уже в подростковом или взрослом возрасте он снова может столкнуться с проблемой лишнего веса



Как не пропустить ожирение? Что делать?

При алиментарном ожирении у детей имеются избыточные жировые отложения в области живота, таза, бедер, груди, спины, лица, верхних конечностей

От рождения до 2 лет

Ожирение у ребёнка до двух лет называется паратрофией, которая сопровождается характерным внешним видом: широкой грудной клеткой, узкими лопатками, толстой и короткой шеей. У ребёнка снижен тонус мышц, возникают аллергические реакции, запоры.

Дети с избыточной массой тела зачастую позже приобретают те или иные физические навыки: они позже сверстников садятся или встают на ножки, начинают ходить.

Крупные малыши более склонны к диатезу и другим проявлениям аллергии, они в целом чаще болеют. Излишний вес приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта, снижению иммунитета.



Факт:

- Грудное вскармливание помогает не допустить чрезмерного увеличения веса - груднички более четко ощущают свой голод и чувство сытости, защищая себя таким образом от переедания
- Хороши в борьбе с лишним весом плавание, массаж. Больше двигательной активности.



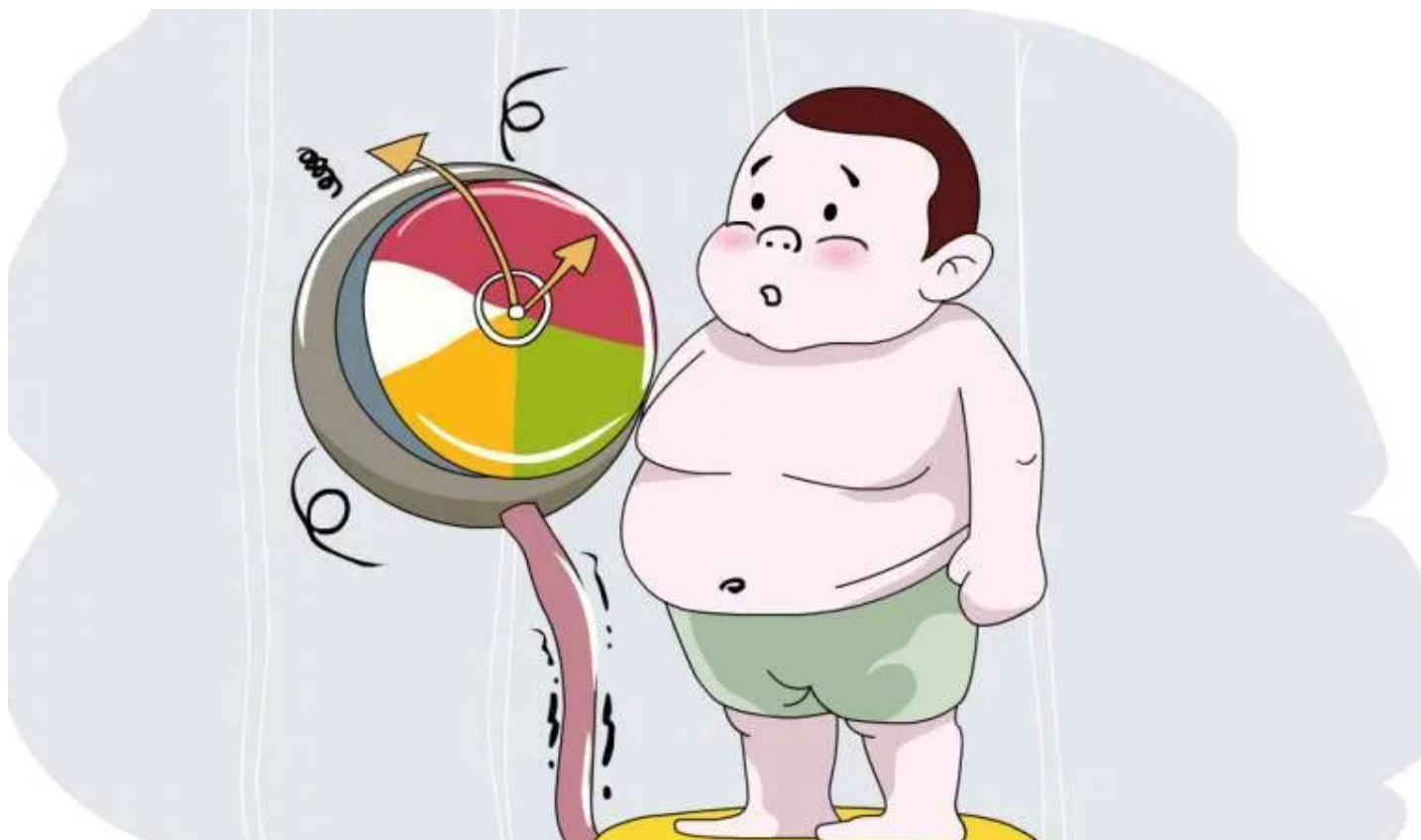
От 2 до 7 лет

В дошкольном возрасте ребенок производит впечатление совершенно здорового, просто в меру упитанного, он редко быстро набирает вес, чаще процесс проходит постепенно, что не очень заметно для родителей, которые видят его каждый день. Но в дальнейшем эта упитанность может оказывать нагрузку на позвоночник и привести к изменению осанки и развитию плоскостопия.

С ожирением у детей дошкольного возраста связано избыточное и несбалансированное питание при частом потреблении хлебобулочных, кондитерских изделий, а также продуктов с высоким содержанием жира (бургеры, картофель-фри) и при этом с низким содержанием калорий и клетчатки (овоци, фрукты, рыба)

Факт:

- Полезные пищевые привычки с раннего возраста способствуют правильному питанию на протяжении всей жизни
- Разнообразная здоровая пища без перекусов на ходу позволит испытывать сытость в течение 3-5 часов после приема пищи



От 7 до 13 лет

В этом возрасте при алиментарном ожирении у детей появляются избыточные жировые отложения в области живота, таза, бедер, груди, спины, лица, верхних конечностей. Чаще всего это связано с постепенно переходом школьников на так называемый «взрослый стол».

Для многих из них — это еда без режима, всухомятку, запивая сладкими газировками. Когда в рационе преобладают «быстрые» углеводы и твердые жиры, развивается ожирение. При этом обычно у детей не хватает белка, клетчатки и воды в рационе. В результате возрастает риск диабета, гипертонии, заболеваний ЖКТ, появляются проблемы с позвоночником и суставами, у таких детей отмечается одышка, снижение толерантности к физической нагрузке, повышение артериального давления.



Факт:

- Выбирая полезные и здоровые продукты ребенок сам может собрать свои бутерброды в школу
- Прием пищи за столом, без телефона и гаджетов будет способствовать лучшему пищеварению
- Оптимальная ежедневная физическая активность ребенка дома и во дворе поможет сохранить стройную красивую фигуру

Чем больше времени дети активно проводят на улице, тем меньше они совершают набегии на холодильник и тем больше надежды на сохранение режима питания

От 13 до 18 лет

У подростков при ожирении вес растёт скачкообразно. Он может быть в норме, либо незначительно превышать её до 10–13 лет, но затем в течении полугода резко увеличиться. У девочек при этом рано развиваются вторичные половые признаки и возникает первая менструация.

Из-за резкого увеличения объёмов тела у подростков на коже бёдер, живота и ягодиц могут появиться розовые растяжки - стрии.

Юные девушки с избыточной массой тела, или страдающие ожирением, имеют значительно больше шансов на появление акне, по сравнению со своими сверстницами с нормальным весом.

К пубертатному возрасту у четверти детей диагностируется метаболический синдром, характеризующийся ожирением, артериальной гипертензией, инсулинорезистентностью и нарушением липидного обмена (дислипидемией). На фоне ожирения у детей нередко развивается нарушение обмена мочевой кислоты и дисметаболическая нефропатия.

Факт:

Выработанная у детей привычка к здоровой еде небольшими порциями - сэндвичам с куриным мясом, салатам - помогает предотвратить развитие хронических заболеваний, содействует восстановлению интеллектуальной и физической энергии



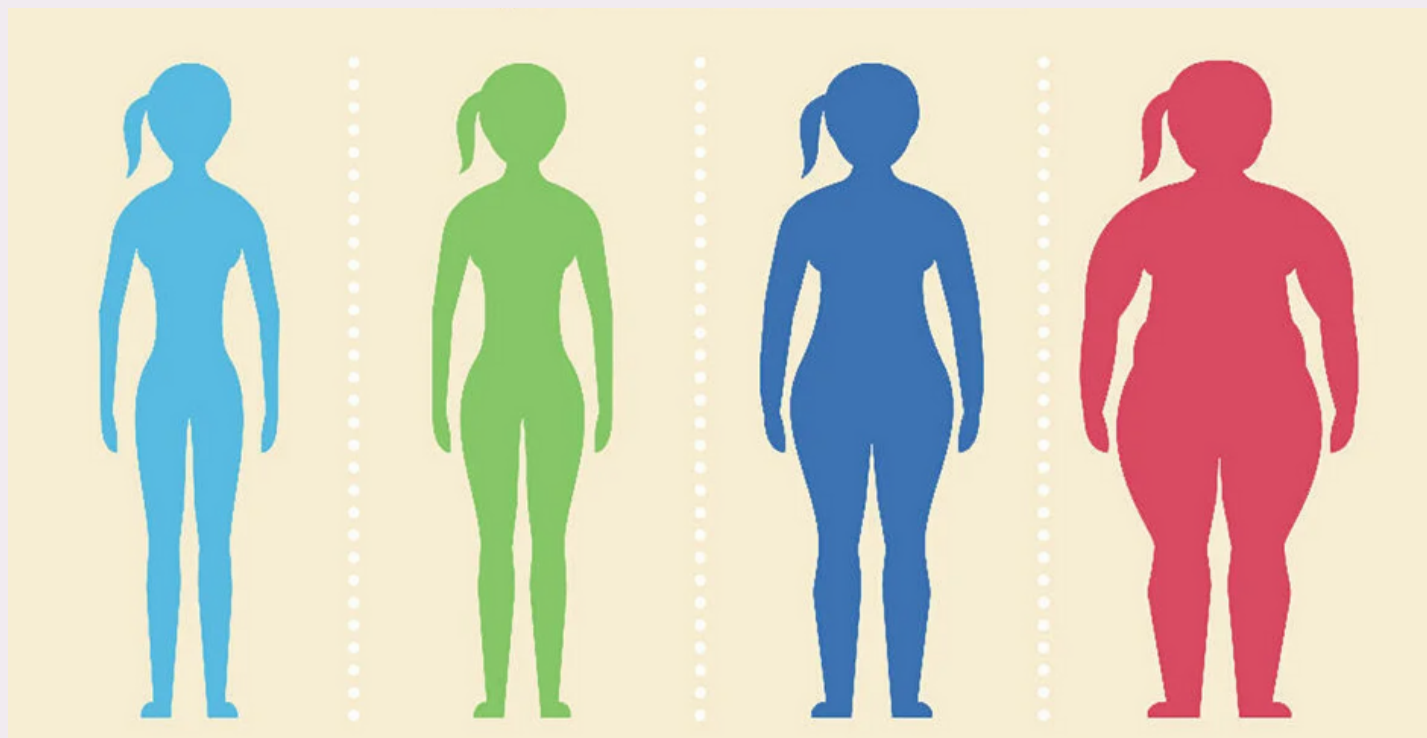
Основное правило
правильного питания -
не запрещать вредные
продукты, а
употреблять их в меру.

Критерии установления диагноза

С учетом рекомендаций ВОЗ, ожирение у детей и подростков от **0** до **19** лет следует определять как индекс массы тела (ИМТ).

Если родители заметили, что ребенок набирает вес и становится упитанным, следует оценить степень соответствия массы тела и роста, а также косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \text{рост (м)}^2,$$



Недостаточная масса тела - менее **18,5**

Нормальная масса тела - **18,5 - 24,9**

Избыточная масса тела - **25,0 - 29,9**

Ожирение I ст - **30,0 - 34,9**

Ожирение II ст - **35,0 - 39,9**

Ожирение III ст - выше **40,0**

При выявлении изменений следует обратиться к педиатру для более тщательного обследования и оценки данных с учетом стандартных отклонений и специальных центильных таблиц. Это позволит диагностировать избыточную массу тела или ожирение.

Как не допустить ожирения у ребенка?



Родителям стоит задуматься о здоровье ребенка, начиная с рождения и насторожиться, если прибавка в весе превышает средние для возраста значения.

Набор лишних килограммов может происходить по следующим причинам:

- Перекармливание, когда любой физиологический или эмоциональный дискомфорт ребенка воспринимается родителями и бабушками как голод
- Ранний переход на искусственный прикорм
- Несоблюдение режима питания
- Нездоровое увлечение сладостями и фастфудом, колбасными изделиями, сладкими напитками - газировкой, соками
- Недостаточное потребление фруктов и овощей
- Малоактивный образ жизни
- Длительное времяпровождение за компьютером и телевизором
- Конфликтные ситуации в семье, которые травмируют психику ребенка, влияют на аппетит и усвоение пищи
- Авторитарные родители



Чем опасно детское ожирение

Две трети детей, страдающих ожирением, имеют повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем: артериальной гипертонии, атеросклероза, инфаркта миокарда и инсульта, стенокардии, ишемической болезни сердца.

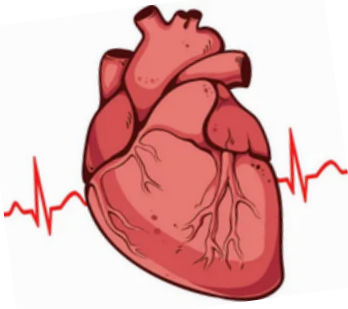
Ожирение заставляет детский организм болеть "взрослыми" болезнями - провоцирует развитие желчнокаменной болезни, панкреатита, жирового гепатоза, гастрита

Ожирение приводит к болезням опорно-двигательной системы - деформации костей и суставов, появлению плоскостопия, сколиоза некоторых видов опухолей

Ожирение является фактором риска сахарного диабета 2-го типа, синдрома ночного апноэ, снижения мужской репродуктивной функции и женского бесплодия в будущем



Ожирение и сердечно-сосудистая система

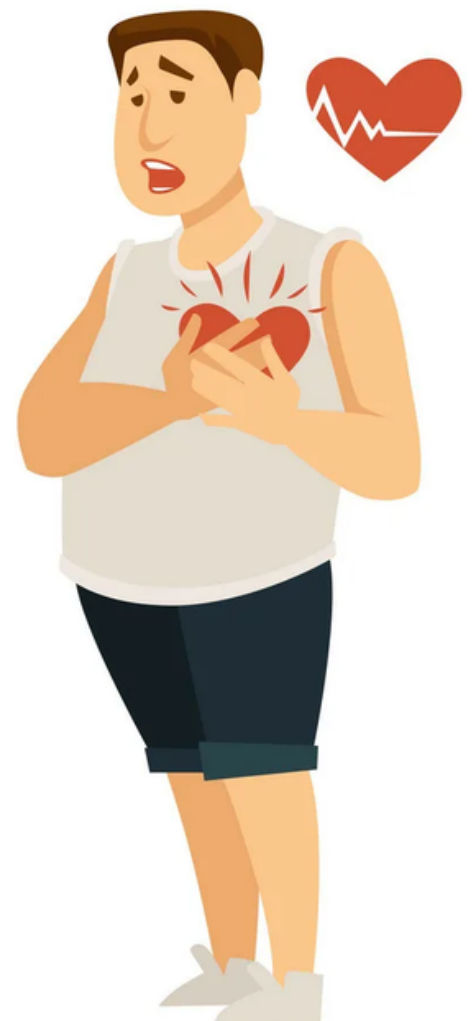


Сердце подростка с ожирением испытывает повышенную нагрузку. Чем больше масса тела, тем больше кислорода и питательных веществ ему необходимо доставить до клеток и органов, поэтому ему приходится сокращаться быстрее и за один раз перекачивать большой поток крови.

Избыточная масса тела определяет высокий риск возникновения артериальной гипертензии из-за усиленного давления на стенки кровеносных сосудов.

В этом случае организм вынужден приспособливаться к большим нагрузкам, что независимо от возраста и артериального давления приводит к гипертрофии (увеличению) левого желудочка.

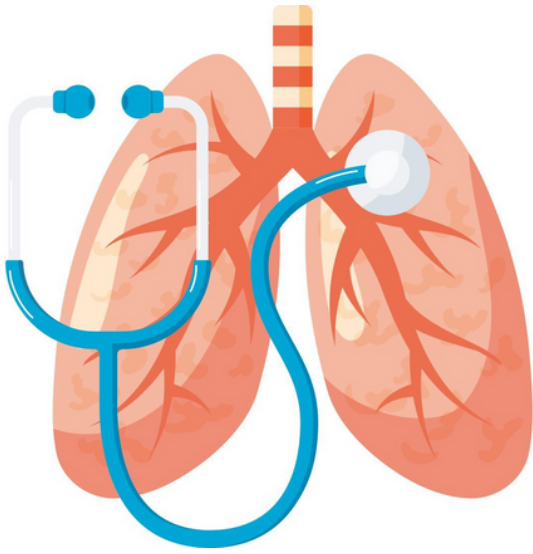
Результаты исследований подростков в возрасте от 12 до 18 лет свидетельствуют о том, что частота артериальной гипертензии растет пропорционально степени увеличения массы тела и каждый лишний килограмм приводит к росту как систолического, так и диастолического давления. В результате возможно формирование кардиомиопатии, а в дальнейшем и сердечной недостаточности



Решение:

- Снижение веса способствует нормализации обменных процессов в организме, нормализации артериального давления

Ожирение и органы дыхания



У детей и подростков с ожирением изменяется процесс дыхания - оно становится усиленным и поверхностным. Организм постоянно недополучает положенную норму кислорода (гиповентиляция легких). Отсутствует возможность дышать полной грудью из-за высокого стояния диафрагмы, уменьшается жизненная емкость легких, появляются застойные явления.

Такие изменения нередко приводят к гипоксемии - недостаточному содержанию кислорода в крови и развитию вторичных воспалительных процессов: бронхитов, трахеитов, пневмоний, эмфиземы легких. Основные симптомы: шумное дыхание, одышка, ночной храп, апноэ (внезапная остановка дыхания)

Решение:

Снижение веса способствует уменьшению застойных явлений в легких, уменьшению одышки, увеличению функции внешнего дыхания.

Снижение веса -
профилактика
воспалительных
процессов в
легких



Ожирение и желудочно-кишечный тракт

У людей с ожирением все органы окружены жиром, в том числе желудок, кишечник, печень и поджелудочная железа. Желудок растягивается, страдает моторика кишечника: вздутие, газообразование, запоры. Это является причиной нарушения переваривания пищи, всасывания полезных веществ и выведения продуктов обмена.

Застой венозной крови может привести к развитию геморроя.

Помимо этого, жир препятствует проникновению глюкозы в клетки организма. Из-за этого в крови возникает повышенная концентрация инсулина, а чувствительность к нему в клетках снижается, что становится фактором риска для развития сахарного диабета.

Задержка выведения продуктов обмена приводит к воспалительным заболеваниям - холецистит, панкреатит, гастрит, мочекаменная болезнь, жировой гепатоз печени.



Решение:

Здоровое питание и снижение веса будет способствовать нормализации моторики кишечника и работы печени, профилактике воспалительных заболеваний ЖКТ

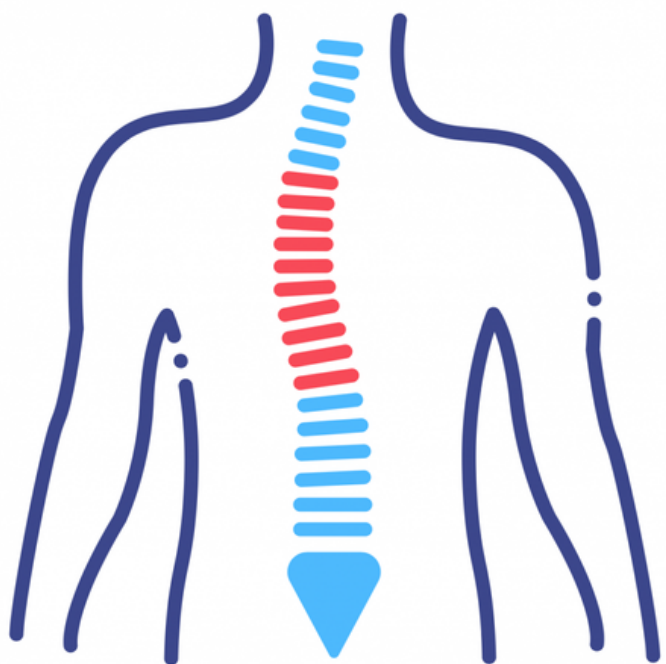
Ожирение и костно-мышечная система

Свой вес мы постоянно носим с собой, поэтому тучным подросткам приходится носить на своих ногах тяжелую ношу. Это очень сильно нагружает позвоночник и суставы, вследствие чего они изнашиваются раньше времени.

Таким образом, ожирение становится причиной нарушения осанки, воспалительных процессов в суставах, плоскостопия, остеохондроза и даже спондилеза (деформация позвонков).

Решение:

Оптимальный вес способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата

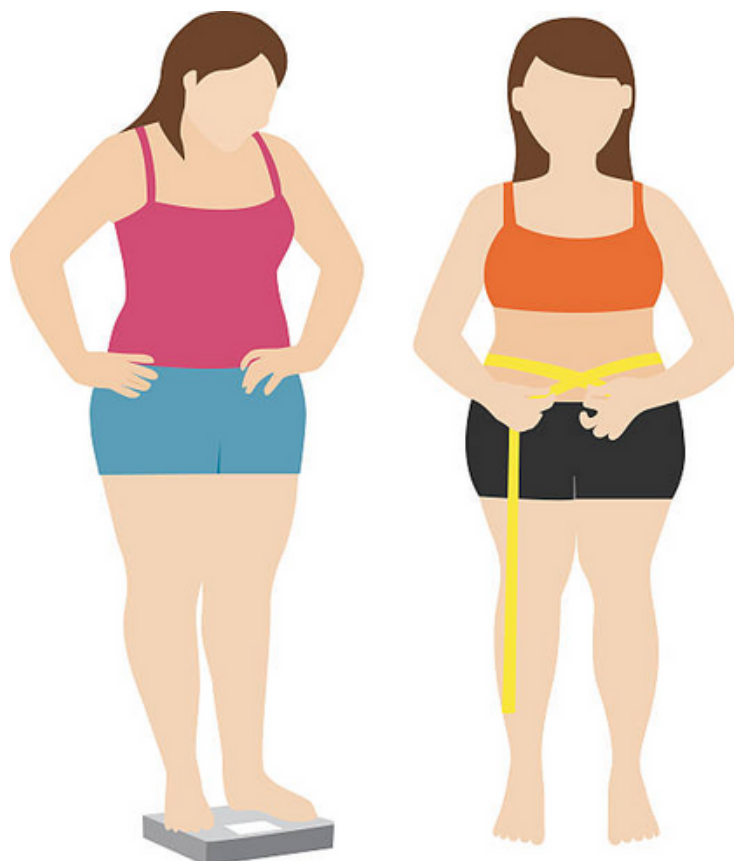


Обменные процессы и ожирение

На современном этапе не только у подростков, но и у детей дошкольного возраста, страдающих ожирением, выявлена высокая частота метаболического синдрома. С увеличением степени ожирения возрастает и степень гормонально-метаболических нарушений.

Метаболический синдром — нарушение обмена веществ, связанное с ожирением. Дети с такими нарушениями нуждаются в пристальном внимании со стороны педиатра в связи с высоким риском развития заболеваний сердца, сахарного диабета, поражения суставов, онкологии и других недугов.

Правильное питание с ограничением соли и легких углеводов, большим количеством овощей и чистой воды, спорт, отсутствие вредных привычек и зависимости от гаджетов – легкий путь к здоровью



Гликемический индекс

- это относительный показатель влияния углеводов, содержащихся в продуктах питания на изменение уровня сахара в крови. Он показывает, с какой скоростью углеводы усваиваются организмом: чем выше индекс, тем быстрее глюкоза поступает в кровь и, следовательно, тем выше уровень глюкозы в крови.

В связи с большим выбросом инсулина после приема пищи с высоким гликемическим индексом (торт, конфета, сахар), через 1-2 часа глюкоза утилизируется, а оставшийся без работы "свободный инсулин" вызывает чувство голода. Чтобы его утолить, полные дети потребляют на 80% калорий больше, чем при приеме обычной пищи

Продукты с низким гликемическим индексом (от 55 и ниже)



Индекс насыщения

- это способность пищевых продуктов снижать чувство голода и создавать чувство сытости.

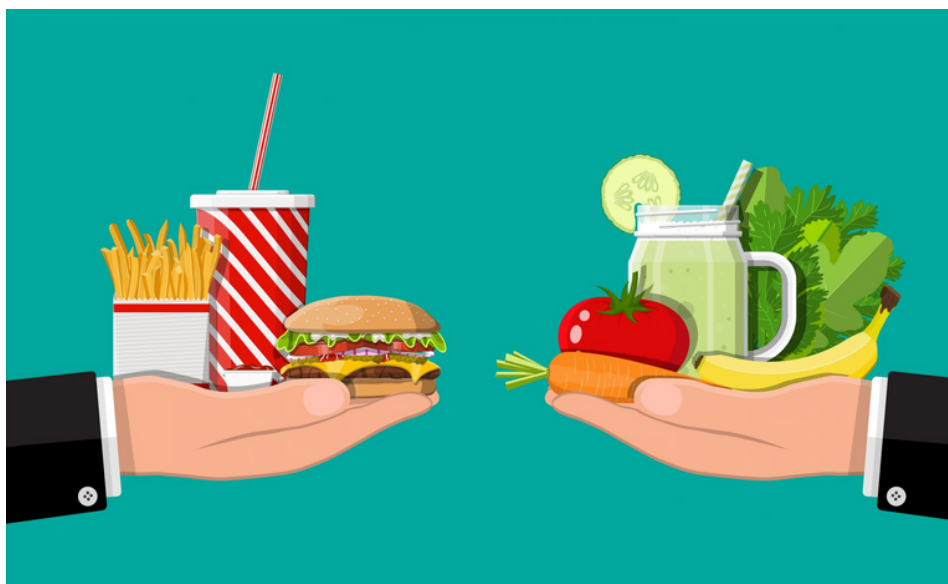
Продукты с высоким индексом насыщения позволяют нам дольше оставаться сытыми и отбивают желание перекусывать между едой. При выборе таких продуктов по умолчанию уменьшается потребность в калориях, а значит появляется тенденция к снижению или поддержанию веса, нежели к его набору.

К ним относятся: вареный или запеченный цельный картофель, говядина, яйца, бобовые, фрукты.

Продукты с низким индексом насыщения разжигают аппетит и все заканчивается перееданием. Это торты, пирожные, пончики, сладости и прочие кондитерские вкусности



Основные принципы питания при детском ожирении



Исключить из ежедневного рациона

- Продукты с высоким содержанием жира: готовые салаты, полуфабрикаты, фастфуды, мяскоколбасные изделия, субпродукты, молочные продукты высокой жирности, готовые соусы, консервы,
- Простые легкоусвояемые углеводы - сахар, мед, конфеты, халву, мороженое, выпечку, кондитерские и хлебобулочные изделия, сладкую газировку.

Потребность в углеводах рекомендовано обеспечить за счет продуктов, обладающих невысокой энергетической ценностью с низким значением гликемического индекса - зерновые, овощи, фрукты

Ограничить

- Калорийность суточного рациона до 1 300 ккал у девушек и 1 600 ккал у молодых людей. Калорийность в среднем можно уменьшить на 500 ккал/сут. Это определяется индивидуально и зависит от выраженности ожирения, наличия сопутствующих заболеваний, пола, возраста, физической активности.
- Потребление масла до 5 г/сут, предпочтение отдавать растительным маслам
- Потребление картофеля
- Потребление поваренной соли до 3-5 г/сутки в связи с риском развития артериальной гипертензии

Основные принципы питания при детском ожирении

Рекомендовано

- Соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4
- Обеспечить содержание рациона животными и растительными белками
- Включать нерафинированные растительные масла - источники полиненасыщенных жирных кислот семейств омега-3 и омега-6
- Для нормализации водно-солевого обмена - чистая вода до 1,0-1,5 литра в сутки. Принимать воду в момент голода и для утоления жажды
- Нежирное мясо - говядина, индюшатина, курятина, баранина
- Рыба - треска, хек, минтай, судак, окунь, карась, щука, сибас, дорадо, тунец и морепродукты
- Макароны из муки грубого помола и цельнозерновые каши
- Цельнозерновой хлеб не более 2-3 кусочков в день, хлебцы
- Не жирная молочная продукция - кефир, сметана, ряженка, творог, сыр;
- Ягоды и сухофрукты, зефир, пастила, немного горького шоколада, кофе, чай, свежевыжатые соки без сахара
- Употребление пищевых волокон - сырые овощи, фрукты, пищевые отруби, зерновые
- Приготовление блюд на пару, на гриле, в отварном виде без соли

**Пищевые привычки
меняйте постепенно,
без нажима и
административных
мер**



Метод пищевого светофора

ВСЕ ОВОЩИ, КРОМЕ:

- картофеля
- кукурузы
- зрелых бобовых — гороха, фасоли

ГРИБЫ

- все грибы



ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые без ограничения

НЕКАЛОРИЙНЫЕ НАПИТКИ:

- чай
- кофе без сахара и сливок
- минеральная вода
- газированные напитки на сахарозаменителях

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛКИ:

- нежирное мясо
- рыба
- сыр < 30 % жирности
- творог < 4 % жирности
- нежирное молоко и кисломолочные продукты

ПОДСЛАСТИТЕЛИ:

- аспартам
- сахарин
- цикламат
- ацесульфам



ЖЕЛТАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в умеренном количестве или по принципу «дели пополам»

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ:

- картофель
- кукуруза
- зрелые бобовые
- хлеб
- макаронные изделия
- крупы
- фрукты (кроме винограда и сухофруктов)

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ:

- масло любое
- сало
- сметана
- маргарин
- майонез
- сливки
- жирное мясо
- колбасности
- колбасы
- жирная рыба
- творог > 4 % жирности
- сыр > 30 % жирности
- орехи
- семечки

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ:

- фруктоза
- ксилит
- сорбит

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ



КРАСНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в минимальном количестве или исключаемые из рациона

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ «ПРОСТЫЕ» УГЛЕВОДЫ:

- сахар
- мед
- варенье
- джемы
- мороженое
- шоколад
- конфеты
- печенье и другие кондитерские изделия
- сладкие газированные напитки
- соки

«Зелёные» продукты способствуют снижению веса, и им нужно дать зелёный свет

«Жёлтые» - практически не способствуют увеличению веса, но с ними нужно быть настороже, у них цвет предупреждающего сигнала светофора

«Красные» - с ними всё ясно, их лучше не подпускать к своей тарелке

Задачи рационального питания в семье

- Для нормализации массы тела ребенка крайне важно, чтобы эта цель была и целью самого ребенка
- Перевод на диетическое питание эффективен, когда вся семья придерживается тех же правил
- Новый образ жизни не должен вызывать чувство вины, за то что в процессе участвует вся семья. Напротив, следует хвалить ребенка - ведь благодаря ему в семье обратили внимание на полезное питание и активный досуг
- Уложиться в "коридор сбалансированности, калорийности и разнообразия"
- Организовать питание без "голодных" интервалов, предлагая фруктово-овощные, кисломолочные, ореховые перекусы
- На первых порах добиться, чтобы изменение питания и попытки стимулировать физическую активность не вызывали неприятия и отказа.



Формирование мотивации к правильному питанию

- Создай собственный положительный образ - фото стройной девушки, описание красивой фигуры, на которую хотелось бы походить
- Планируй траты карманных денег на полезную еду
- Придерживайся своих принципов питания при коллективной трапезе с друзьями
- При организации праздников еда не должна быть основным развлечением, а пребывание за столом должно быть минимальным
- Выработай привычку питаться только дома и в школе
- Полюби школьное рациональное питание
- Старайся использовать здоровые продукты

Режим питания школьника

Для детей, занимающихся в
первую смену

1 завтрак – 7-00 – 7-30

2 завтрак – 10-30 – 11-00

Обед – 14-00 – 15-00

Ужин – 19-00 – 20-00



Для детей, обучающихся во
вторую смену:

Завтрак – 8-00

Обед – 12-30

Полдник – 15-00

Ужин – 20-00 – 20-30

Школьникам необходимы регулярные приемы пищи и
перекусы между ними.

Промежутки между приёмами пищи не должны
превышать 4-5 часов



Полезное о неполезных диетах

Любая диета - дополнительный стресс для организма. Жесткие ограничения вредят в любом возрасте, но особенно в период роста организма

Низкокалорийные диеты нередко становятся причиной частых головных болей, недомогания. Такие диеты не рекомендуются подросткам в период полового созревания, молодежи с неустойчивой психикой и тем, кто активно занимается спортом - это значительно снизит качество жизни, работоспособность, негативно отразится на самочувствии и эмоциональном состоянии из-за скудности питания.

Еще один немаловажный факт: низкокалорийные диеты и быстрое похудение влекут за собой нарушения гормонального фона у девушек вплоть до уменьшения выработки необходимых гормонов, в частности, эстрогена, снижения функции яичников. Как следствие — сбой менструального цикла, либо, что еще хуже, бесплодие и проявление признаков раннего климакса во взрослой жизни.

Дефицит всех важных микроэлементов (железо, магний, фосфор, цинк, витамины группы В и многие другие), аминокислот и полезных жиров, которые ежедневно должны поступать к нам с пищей, значительно снижает функцию надпочечников, может вызывать сухость и дряблость кожи, появление морщин, выпадение волос, ломкость ногтей, то есть приводит к преждевременному старению организма, истощению внутренних органов.



Для того, чтобы постоянно быть в форме, иметь здоровый вид и подтянутую фигуру, необходимо придерживаться правильного питания и вести здоровый образ жизни

Голодания или голодные диеты вызывают потерю мышечной массы, жидкости, вымывание кальция из костной ткани, а это в свою очередь приводит к образованию камней в желчном пузыре, запорам, повышению холестерина, проблемам с сердцем и артериальным давлением, к снижению уровня глюкозы в крови.

За время истязания голодом происходит перестройка на «режим сбережения энергии», а это значит, что будут откладываться запасы при любой возможности. Как показывает практика, стоит человеку вернуться к привычному стилю жизни и он вновь получает большое количество пищи, то организм вновь включает процесс запаса жира впрок, происходит снижение обмена веществ и вес тут же возвращается.

Основа лечения ожирения — изменение пищевого поведения навсегда!



Необходимо знать, что никаких чудодейственных таблеток «для похудения» не существует!

БАДы - это либо слабительные, либо мочегонные препараты, которые выводят жидкость из организма и опорожняют кишечник, но никак не способствуют расщеплению жира.

Лекарственные препараты назначаются только для лечения ожирения.

Профилактика детского ожирения

Профилактика ожирения у детей направлена на предупреждение факторов риска и должна начинаться еще до рождения:

- отказ женщины от курения
- контроль прибавки массы тела
- адекватное питание и физическая нагрузка во время беременности

Эти простые рекомендации позволят снизить риск рождения ребенка с чрезмерно низкой и высокой массой тела

- Не стоит кормить младенца при каждом плаче - это формирует привычку заедать неприятности
- Использование еды в воспитательных целях - поощрение и наказание - развивает психологическую зависимость
- Следует помнить, что ребенок состоит не только из желудка - ориентируйтесь на его аппетит, а не на ваше понимание предложенного объема пищи.
- Верный путь к ожирению детей - авторитарные родители. Для них главная забота - накормить. Они не реагируют на просьбы и протесты малышей и заставляют их есть столько, сколько считают нужным: за маму, за папу, за кота Барсика... Ребенку не разрешают выйти из-за стола, пока его тарелка не опустеет. В результате стимулом к окончанию трапезы становится не чувство сытости, а объем доступной пищи.



Единственным правильным методом профилактики является правильное питание и оптимальная физическая активность.

Профилактика детского ожирения

Ребенку не всегда понятны запреты родителей, как на определенные виды продуктов, так и на уменьшение объема блюда. Надеяться на то, что он сам выберет свой жизненный путь и откажется от той или иной пищи, не стоит.

Постарайтесь помочь детям в организации режима дня и питания, чтобы сохранить здоровье и стройную красивую фигуру

- Установите и соблюдайте режим питания для всей семьи
- Не заставляйте ребенка есть через силу
- Формируйте привычку к полезной еде и будьте примером для ребенка
- Не заостряйте внимание ребенка на его внешности и излишнем весе. Лучше подумайте, как это исправить
- Совместный семейный ужин сближает и способствует укреплению психологического климата в семье



Изменение образа жизни собственной семьи — это уже большой поступок!

Профилактика детского ожирения

Общение и питание

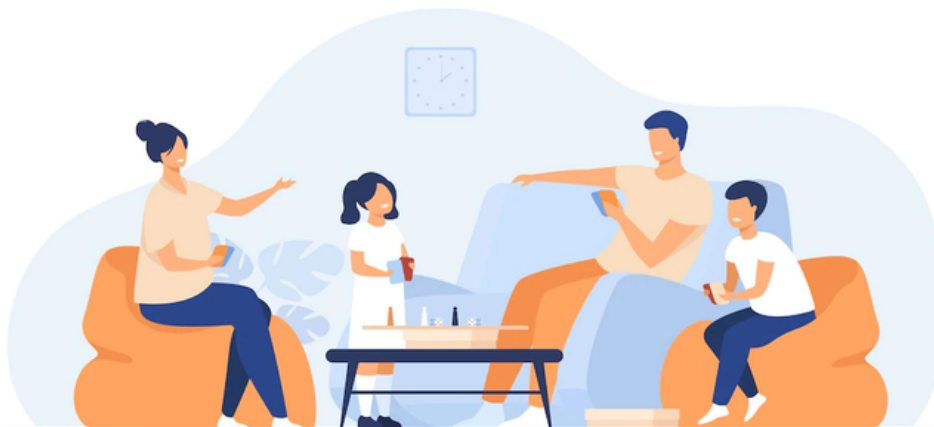
- Выделяя ребенку карманные деньги, следует чаще напоминать о трате их на здоровые продукты, а не на фастфуды
- Желательно поговорить с учителем, чтобы ребенку не давали дополнительных порций еды и хлеба. Можно предложить использовать свои здоровые блюда во время школьных обедов
- Если ребенка угощают и уговаривают съесть лишний кусок, следует вмешаться и сообщить о своих принципах питания. В этом случае сам ребенок может взять маленькую порцию.



Организация праздников

Устраивая семейные праздники, основным развлечением должна быть подвижная или веселая настольная игра, а застолье устроить в виде фуршета, не усаживая традиционно детей за стол.

Для перекуса следует предусмотреть легкие салаты, правильные бутерброды с куриной грудкой, овощи, фрукты, компоты, морсы, желе, безе, зефир



Профилактика детского ожирения

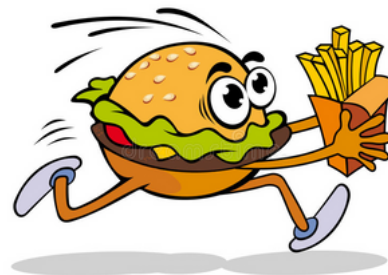
Организация досуга семьи

- Важно, чтобы досуг был организован для всех членов семьи, независимо от возраста и массы тела
- Совершайте совместные походы в фитнес-центр, зоопарк, экскурсии по городу, частые прогулки на лыжах, велосипедах, плавание в бассейне - это полезно, интересно и приятно
- Заведите собаку! Установлено, что у людей, которые каждый день гуляют со своей собакой, избыточная масса тела возникает крайне редко
- Найдите такие виды секций для своего ребенка, где можно заниматься или вместе или одновременно в разных секциях



Еда на бегу

- Такая еда не должна входить в привычку
- И все же, если голод застал врасплох, вполне возможно перекусить бананом, батончиками-мюсли, пакетиком сухофруктов.
- При возможности можно посетить кафе быстрого питания и утолить голод гамбургером (половину хлеба убрать), салатом, куриными наггетсами, минеральной водой или морсом
- Желательно всегда иметь при себе чистые фрукты



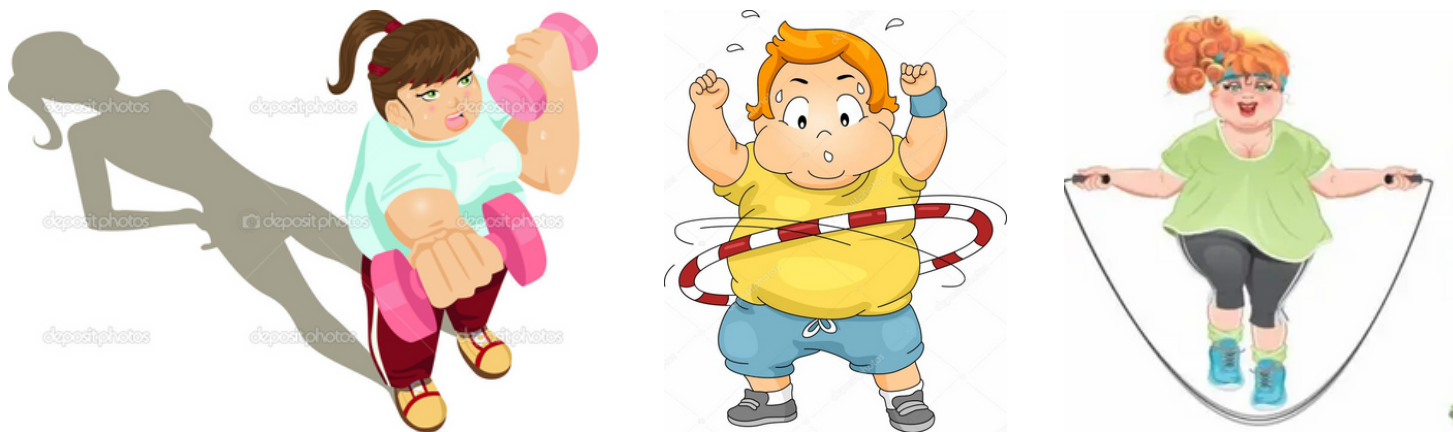
Профилактика детского ожирения

Физическая активность

При выборе вида физической нагрузки необходимо учитывать общее состояние здоровья в настоящий момент, образ жизни подростка и желаемые цели занятий

- Для профилактики ожирения рекомендованы ежедневные умеренные физические нагрузки в течение 45—60 мин, а для снижения массы тела — 60—90 мин.
- Умеренные нагрузки средней интенсивности - это аэробные нагрузки: быстрая или скандинавская ходьба, велопрогулки, плавание, подъем по лестнице, работа в саду и уборка дома, гимнастика, настольным теннис, бадминтон, йога, танцы
- В период активного роста не менее 2 раз в неделю необходимы физические упражнения, позволяющие укрепить костную массу, увеличить силу и гибкость мышц
- При ожирении можно выбрать и нейромоторные нагрузки, направленные на улучшение баланса и гибкости - йога, пилатес, тай-чи, ушу

Необходимо помнить о пользе силовых или анаэробных нагрузок для укрепления мышц и костной ткани, увеличения силы и улучшения обмена веществ - тренировки в тренажерном зале, упражнения с отягощением: гантели, гири, бутылки с водой

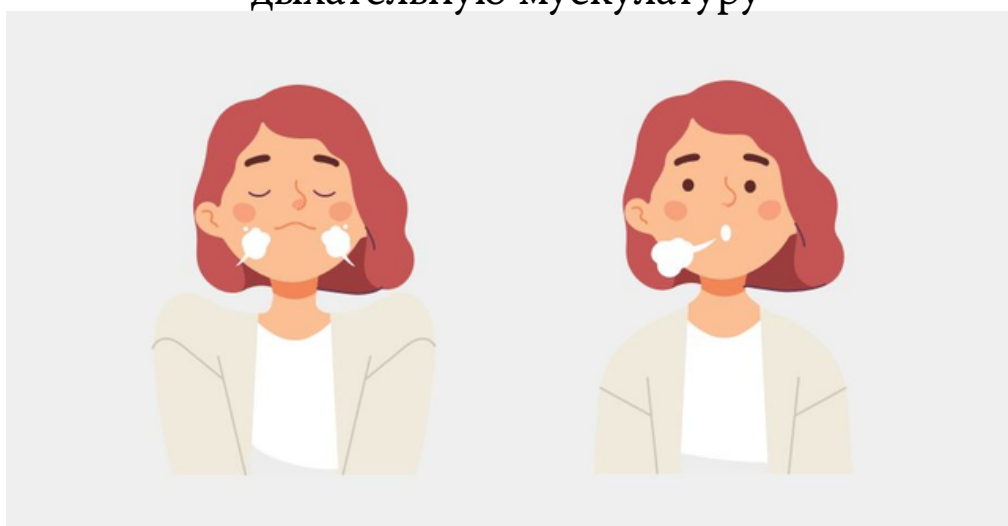


Увеличение продолжительности и интенсивности упражнений увеличивает потерю веса

Важно максимально сократить время пассивности: больше ходить пешком, использовать лестницы вместо лифтов, выбрать хобби, требующее физического напряжения. Это поможет не только снизить вес, но и значительно улучшить здоровье и снизить риски опасных заболеваний.



Еще одним важным фактором физической активности для профилактики ожирения является правильное дыхание, так как для окисления жиров требуется много кислорода. Во время занятий рекомендуется производить максимальный выдох, чтобы использовать весь объем легких и активно воздействовать на дыхательную мускулатуру



Психологические аспекты профилактики

Старшеклассники очень критичны к себе. Общаться с ними на тему похудения следует деликатно, без давления независимо от стадии ожирения и причин, которые привели к нему. Достаточно одного неловкого слова, любого замечания, чтобы подросток потерял оптимизм и вернулся к обычному решению проблем — заеданию стресса. В этом случае нарушения пищевого поведения будут только прогрессировать, ухудшая состояние здоровья и атмосферу внутри семьи.

Недостаточно просто дать полезные рекомендации, необходимо показать достойный пример, поддержать добрым словом. Причины ожирения чаще всего кроются в культуре питания в семье, поэтому потребуются перемены в семейном укладе.

Разрабатывая для подростка методы похудения и предлагая полезную еду, не забывайте о теплой уважительной атмосфере в семье. При разумном подходе избавление от лишнего веса может стать периодом, который сблизит родных и изменит традиции в лучшую сторону.

Конфликтные ситуации в семье усугубляют риск развития ожирения у ребенка



Обязательное условие успешной профилактики - бережное и уважительное отношение родителей

Пищевое поведение

Формирование пищевого поведения начинается в младенческом возрасте и закладываются в возрасте от одного до трех лет, когда начинается знакомство со «взрослой» едой. Важно следить, чтобы малыш питался своевременно, не отказывался от кормления.

На пищевое поведение часто влияют вкусовые предпочтения. Регулярное насилие над собой приводит к неприятию еды.

Спровоцировать расстройство можно и некрасивой, неаккуратной подачей блюд, которые внешне не вызывают аппетита.

Строгие запреты в питании так же способствуют нарушениям поведения.

Любые нарушения пищевого поведения могут привести к ожирению.

Типы нарушения пищевого поведения

- Экстернальное пищевое поведение
- Эмоциогенное пищевое поведение
- Ограничительное пищевое поведение

В зависимости от типа нарушения различная будет и коррекция.



Экстернальное пищевое поведение

формируется под воздействием практически незаметных факторов. Среди них доступность определенной пищи, поведение в компании. Подросток с таким поведением ест в ответ не на внутренние стимулы - голод, а на обонятельные внешние стимулы: реклама еды, привлекательность или ее сильный запах, мнение окружающих о еде. В результате принимает пищу всегда, когда она доступна, не зависимо от наличия или отсутствия реального чувства голода .

Наиболее распространены такие нарушения:

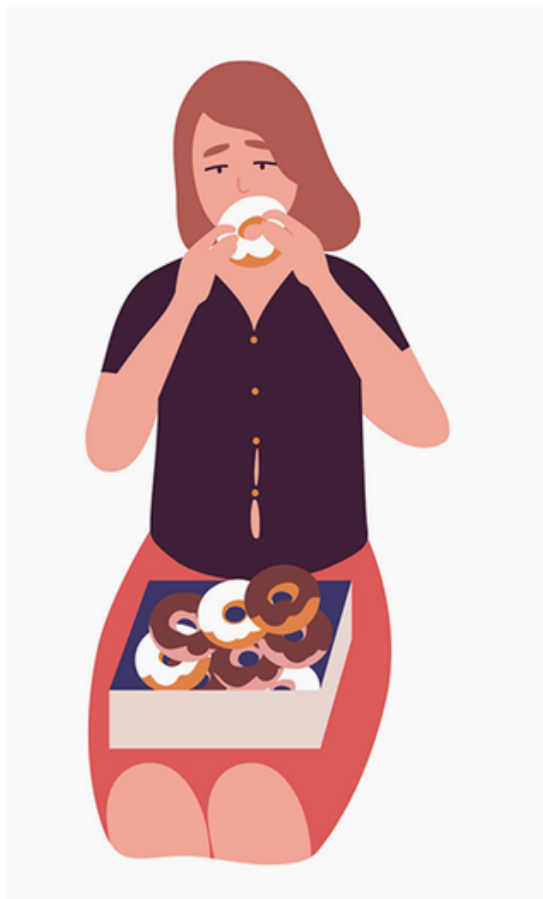
- неконтролируемый объем пищи "за компанию и под разговор",
- неумение сказать «нет» в гостях и за праздничным столом
- желание попробовать все блюда за столом
- постоянные попытки наесться «впрок»
- страх не успеть съесть что-то вкусное

В данном случае, ощущение сытости немного опаздывает и приходит позже, что заканчивается переполненным желудком.

Что делать?

- ограничить количество соблазняющих продуктов в доме
- контролировать свое питание в компании
- ограничивать порывы пойти к холодильнику в любое свободное время, особенно перед сном





Эмоциогенное пищевое поведение связано с эмоциональным дискомфортом: стресс «заедается», успехи награждаются едой, теряется контроль приема пищи, формируется синдром ночной еды. Стимулом к приему пищи становится не голод, а победа, беспокойство, тревожность, раздражительность, обида, неудача, плохое настроение...

Причиной нарушения нормального графика питания может стать неприятный звонок, ссора или даже просмотр грустного фильма.

Эмоциогенное пищевое поведение может наблюдаться в рамках сезонности - появляется чаще в зимнее время года и самопроизвольно исчезает летом.



Что делать?

- Родителям отказаться стимулировать ребенка едой
- Останавливать себя в заедании стресса
- Важно найти дополнительный ресурс, который позволит не зависеть от еды – спорт, рисование или любое другое хобби.

Ограничительное пищевое поведение касается выбора блюд и количества еды. Это – хаотичные, резкие самоограничения приема пищи.

Стоит выделить такие нарушения:

- невозможность остановиться в приеме пищи
- очень строгая коррекция питания – человек не прислушивается к потребностям организма
- бесконечные диеты, которые приводят к нарушению обмена веществ
- булимия - неконтролируемое переедание с последующим устранением пищи из организма

В такой ситуации нормализация здоровых привычек идет очень сложно, потому что осознание часто приходит после развития серьезного заболевания. Нередко приходится обращаться за психологической помощью



Привычки питания при ожирении

Снижение веса у подростков должно происходить медленно, чтобы организм не испытывал значимого стресса и адаптировался к изменениям объемов тканей и жидкости постепенно. Оптимальный темп — 1-1,5 кг в неделю. Быстро сброшенные килограммы с такой же скоростью возвращаются.

Правильные привычки помогут сделать это без особых усилий:



- Соблюдай режим питания - 4 -5 приемов пищи в течение дня обязательны, не следует голодать
- Употребляй ежедневно много продуктов, богатых клетчаткой. Это фрукты, овощи, бобовые, крупяные каши
- Выпивай стакан чистой теплой воды перед едой для снижения аппетита
- Никогда не пропускай завтрак - в утренние часы организм запускает процессы метаболизма
- Ешь медленно, тщательно пережевывая пищу, не торопись
- Идентифицируй истинное чувство голода - а хочу ли я есть на самом деле?
- Избегай полуфабрикаты, консервы, колбасные и кондитерские изделия
- Постепенно уменьшай размер привычной порции, отказывайся от добавки
- Ужинай за 2-3 часа до отхода ко сну, избегая плотного обильного приема пищи
- Вставай из-за стола с чувством легкого голода - чувство насыщения придет чуть позже
- В состоянии голода обходи стороной продуктовые магазины и кафе
- Готовые соки разбавляй водой 1:1
- Не отвлекайся на чтение, телевизор, гаджеты во время приема еды
- Веди дневник питания и обязательно его ежедневно анализируй
- Не забывай о разнообразии пищи, чтобы получать достаточное количество витаминов и микроэлементов
- Готовь блюда на пару, в духовке, микроволновке, на гриле без жира
- «Сжигай» жиры активным образом жизни, а не голодной диетой
- Будь осторожен с острыми, пряными, кислыми и солеными блюдами – они имеют свойство возбуждать аппетит
- Употребляй молочные продукты до 5% жирности. Полностью обезжиренные продукты растущему организму даже при наличии лишнего веса — запрещены!

Дневник питания

Ведение дневника питания существенно поможет в становлении привычки правильно питаться, научит самодисциплине, самоконтролю, а также самоорганизованности. Обязательно записывай, что съел, когда и в каком количестве, пользуйся таблицей калорийности. Не помешает делать регулярные фото для наглядного примера.

Как правильно вести дневник:

- Дата (в формате число, месяц, год)
- Приемы пищи (указать время)
- Состав приема пищи (фиксировать все, что съел)
- Объем, количество калорий (рассчитывать калории на каждый продукт отдельно)
- Вес (вставлять на весы каждое утро после пробуждения)
- Объемы (еженедельно измерять в сантиметрах обхват груди, бедер и талии)

Blank nutrition diary template with columns for meals (Завтрак, Обед, Ужин) and rows for dates. It includes checkboxes for water intake (ВОДА) and physical activity (ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МИН).

16.10.2019

Прием	Наименование	Вес	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ	100г	340ккал	8г	6г	60г
	Молоко 3,5%	100г	450ккал	8г	8,5г	10г
	Яйцо	20г	160ккал	3г	10г	2г
	Фрукты	100г	160ккал	1г	1г	40г
Обед	Рис отварной	100г	130ккал	2г	2,5г	28г
Отварная курица	100г	160ккал	30г	4,5г	0г	
Салат из вареной фасоли	100г	140ккал	1,5г	1г	11г	
Ужин	Салат помидор, перец	100г	120ккал	1,5г	1,5г	8,5г
Людмила Сидорова	100г	160ккал	40г	2,5г	0г	