

EVÉSSEL AZ ELHÍZÁS ELLEN

A gyermekkori elhízás leggyakrabban a helytelen táplálkozási szokásokra és a mozgásszegény életmódra vezethető vissza. Ezek – sajnálatos módon – az egész társadalomra jellemzőek, azonban a kiskorúakra nézve még nagyobb veszélyt jelentenek, hiszen a túlsúlyos gyermekből nagy valószínűséggel túlsúlyos felnőtt lesz.

- ◆ A gyermekek életmódját jelentősen befolyásolja a szülői minta. Legtöbb esetben a családon belül halmozottan előforduló elhízás oka nem a testalkat vagy a hízásra való hajlam öröklődése, hanem a helytelen életmód és szokások átvétele. A gyermekkori elhízást nem szabad egy „Majd kinövi!” legyintéssel a szőnyeg alá söpörni, ugyanis már fiatal felnőttkorban kialakulhatnak szövődmények: 2-es típusú cukorbetegség, magas vérnyomás, a későbbiekben pedig szív- és érrendszeri megbetegedések.

NEM FOGYÓKÚRA!

Kórházunkban a diétás tanácsadást megelőzi egy endokrinológiai kivizsgálás, de az esetek nagy részében az elhízásért nem hormonális eltérés, hanem a mozgásszegény életmód és a nem megfelelő táplálkozás tehető felelőssé. A problémát életmódváltással tudjuk kezelni, amelynek részei a rendszeres testmozgás, valamint egy megfelelően összeállított étrend. Fontos hangsúlyozni, hogy gyermekek esetében nem fogyókúráról beszélünk! Semmi szükség kalóriaszámolgatásra és drasztikus diétázásra! A cél csupán egy egészséges táplálkozási ajánlásoknak megfelelő étrend követése. Egy szigorú diéta egyrészt betarthatatlan, másrészt a még fejlődő szervezetnél hiánybetegség kialakulásához vezethet.

EGÉSZSÉGES ALTERNATÍVÁK

Étkezzen a gyermek naponta ötször! A rendszeresség, a megfelelő táplálkozási ritmus kialakítása és a teljes értékű reggeli elfogyasztása segít a nassolás elkerülésében.

Az étrend alapját a teljes kiőrlésű gabonafélék, a zöldségek, gyümölcsök jelentsék, amelyet sovány hússal, húskészítményekkel és tejtermékekkel egészítsünk ki. Az ételek elkészítési módjának is fontos szerepe van, a bő zsiradékban sült húselekek (pl. rántott hús) helyett a zsírszegényen elkészített, egészséges változatok ajánlottak. Ilyenek a grillezett húsek, az alufóliában, sütőben sült húsek, halak, rakott, töltött ételek.

A gyermekek táplálkozási naplójának elemzésekor gyakran kiderül, hogy a nassolásokkal, cukros üdítőkkel bevitt felesleges cukorbevitel okolható a pluszkilóért. Sokszor csupán már azzal megakadályozhatjuk a további súlygyarapodást, ha ezeket az étrendből kiiktatjuk. A magas zsír- és cukortartalmú nassolnivalókat érdemes alacsony kalóriatartalmú, de magas rosttartalmú, tehát laktató falatokra cserélni. Ezzel kiküszöbölhetjük a főétkezések között kialakuló farkaséhséget és a következő étkezésnél a túlevést. A rostban gazdag élelmiszerek jóllakottságérzetet okoznak, és késleltetik a gyomorürülést.



A rostús táplálkozás mellé bőséges folyadékbevitel is szükséges. A cukros üdítők helyett adjunk ásványvizet vagy ízesített vizet gyermekünknek! A vizet ízesíthetjük citrusfélékkel, uborkakarikával, gyömbérrrel, gyümölcsökkel (málna, csipkebogyó stb.), aszalt gyümölcsökkel vagy 100%-os gyümölcslével (szörp helyett).

A diabetikus édességekkel kapcsolatban gyakori tévhit, hogy nem hizlalnak. Bár cukormentesek, de nem kalóriaszegények, így nem ajánlottak. Az otthon elkészített édességeket (pl. joghurt vagy túrókrém, zabkása, köleskása) célszerű cukor helyett friss (pl. alma, banán, málna, őszibarack) vagy aszalt gyümölcsökkel édesíteni. Készíthetünk gyermekünknek teljes kiőrlésű, magvas kekszet vagy zabkekszet, muffint vagy korpás pogácsát, így kontrollálni tudjuk a felhasznált só és cukor mennyiségét, valamint a liszt minőségét. A fehér liszt egy részét (legfeljebb felét) helyettesítsük teljes őrlésű liszttel, dúsítsuk a tésztaféléket zabpehellyel vagy korpával. Ezzel is hozzá tudunk járulni a rostbevitel megemeléséhez.

Az életmódváltás másik fontos alappillére a rendszeres testmozgás, a sportolás. Amennyiben van rá lehetőség, a család akár együtt is végezheti, így szabadidős programokkal bővíülhet a közös tevékenységek palettája is. Ajánlott lenne naponta, de minimum heti ötször legalább fél óra sportolást beiktatni. ♦

AZ ALÁBBIK HELYETT....



mazsolás, vaníliás krémtúró (215 kcal)
2 db pilótakeksz (200 kcal)
1 szelet tejszokoládéval mártott töltött ostya (162 kcal)
1 csomag (45 g) sós ropi (176 kcal)
kakaós puding tejszínhabbal (181 kcal)
37 g chips (200 kcal)

INKÁBB ADJUK A KÖVETKEZŐKET GYERMEKÜNKNEK:



gyümölcsös túrókrém: 80 g túró, 100 g őszibarack (156 kcal)
3 db Korpovit keksz + 1 pohár light gyümölcsjoghurt (162 kcal)
búzacsírával töltött sült alma (166 kcal)
20 g kölesgolyó + light gyümölcsjoghurt (156 kcal)
0%-os gyümölcsjoghurt + 1 db korpás Abonett (106 kcal)
zöldségchips: 25 g cékla, 25 g zeller (60 kcal)