

Kora gyermekkorban tehetünk a legtöbbet az elhízás ellen

Május 19: az elhízás európai napja

Az első 1000 nap a fogantatástól a gyermek 2 éves korán túl tartó, kiemelkedően fontos időszak - a gyermekek egész életüket meghatározó fejlődésen mennek keresztül, és kialakulnak azok a szabályzó mechanizmusok, melyek későbbi egészségi állapotukra is hatással vannak. A helyes táplálkozást, amely megelőzhet számos, népbetegségnek számító kóros állapotot (pl. az elhízás, a cukorbetegség, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedések) a korai években lehet megalapozni, a Magyar Gyermekorvosok Társasága ehhez ad praktikus tanácsokat.

1/ Az édesanya súlya lehetőleg optimális legyen fogamzáskor

Az anya kiindulási testtömeg indexe (BMI) lehetőleg 20-25 kg/m² között legyen, de semmiképp ne legyen 18,5-nél alacsonyabb és 30-as értéknél magasabb. Magyarországon sajnos a nők 23%-ának a BMI értéke nagyobb, mint 30 a fogantatás idejében.

2/ A várandósság alatti súlygyarapodást elfogadható határok között kell tartani

Egyelőre nincs széles körben elfogadott konszenzus a súlygyarapodás mértékét illetően, de a legelfogadottabb ajánlás szerinti várandósság alatti súlygyarapodási értékek a következők:

<i>BMI szerinti osztályozás</i>	<i>BMI, kg/m²</i>	<i>Ajánlott súlygyarapodás, kg</i>
<i>Sovány</i>	<i>< 18,5</i>	<i>12,5-18</i>
<i>Normál testsúlyú</i>	<i>18,5-24,9</i>	<i>11,5-16</i>
<i>Túlsúlyos</i>	<i>25-29,9</i>	<i>7-11,5</i>
<i>Elhízott</i>	<i>≥30</i>	<i>5-9</i>

3/ A magzat optimális méhen belüli fejlődését biztosítani kell

A cél, hogy kevesebb nagy súlyú és alulfejlett újszülött legyen. Ehhez elengedhetetlen a magzat fejlődésének folyamatos orvosi követése, és az édesanya táplálkozásának és életmódjának (fizikai aktivitás, kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás, stressz, dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás stb.) optimálishoz közelítése.

4/ A baba születés utáni súlygyarapodását gondosan ellenőrizni kell

A védőnő vagy a gyermekorvos a mért hossz- és súlyadatokat percentilis táblázatokba rögzíti. Ha a gyermek percentilis görbéje a többi görbével nagyjából párhuzamosan fut, akkor fejlődése kiegyensúlyozott. Ha azonban a percentilis görbe lefelé vagy felfelé két másik görbét is átszel, az annak a jele lehet, hogy túlságosan gyorsan vagy túlságosan lassan gyarapodik a baba. Ekkor mindenképp szakszerű segítséget kell kérni az okok felderítésére és orvoslására. Különös figyelmet kell fordítani azokra a gyermekekre, akik

méhen belül sorvadt csecsemőként jöttek világra, hogy ne legyen túl gyors az ún. utoléró növekedés.

5. / Anyatejes táplálásra kell törekedni

Hat hónapos korig (amennyiben lehetőség van rá) az anyatej a csecsemő minden igényét kielégíti. Az anyatejes táplálást lehetőleg 1 éves korig tartsuk fenn.

6. / A csecsemő- és kisdedkori táplálék összetételére nagy gondot kell fordítani

Különösen figyeljünk az energia- és fehérjebevitelre, valamint a hozzátáplálás időpontjára és minőségére. A hozzátáplálás megkezdését (legkorábban 4 hónapos korban, legkésőbb 6 hónapos korban) követően is elegendő a napi energiaszükséglet 6%-át kitevő fehérjebevitel. Az első 2-3 évben a zsírbevitel az energiaigény 40%-ának megfelelő legyen, odafigyelve a megfelelő többszörösen telítetlen zsírsavak (pl. omega 3) bevitelére is.

7/ A gyermek étvágyát el kell fogadni

A szülők ne erőszakolják saját elvárásaikat a gyermekre. Amennyiben a szülők az ételeket jutalmazásra és büntetésre használják, azzal a gyermek egészséges önszabályzó mechanizmusát rombolják.

8/ Törekedni kell az egészséges ételek megkedveltetésére

A gyümölcsök és zöldségfélék fogyasztását erősítsük, a sós és mesterségesen édesített ételeket kerüljük.

9/ A szülők és testvérek mutassanak jó példát a kicsiknek

A kisdedek már életük második évétől mintát vesznek a családi étkezési környezetből, átveszik testvéreik, szüleik étkezési szokásait. A családi minta rendkívül fontos a kisgyerek étkezési szokásainak kialakulásában.

10/ A rendszeres mozgást és a megfelelő időtartamú, pihentető alvást biztosítani kell

A fizikai aktivitásra nevelésnek is korán kell kezdődni, először rendszeres sétákkal, (babakocsiban vagy a nélkül) aktív játékokkal, babatornával. Nagyon fontos, hogy gyermekünket az első 1000 napban tartsuk távol a televíziótól és számítógépektől, okostelefonoktól, hogy ne váljon már korán a képernyő rabjává.

A legújabb ajánlás szerint a szükséges alvási időtartamok a következők:

Életkor	Ajánlott alvási időtartam, óra
0-3 hónap	14-17
4-11 hónap	12-15
1-2 év	11-14
3-5 év	11-13
6-13 év	9-11
14-17 év	7-9

(<https://www.europeanobesityday.eu/>)

