

# Детские «ЛИШНИЕ» килограммы

(рекомендации для родителей)

Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна. Это, обусловлено, с одной стороны, постоянным увеличением числа детей с этой патологией, а с другой - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе тела ребенка по отношению к его возрасту и росту. Родители многих тучных детей вовсе не испытывают огорчения по поводу неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада.

А ведь избыточный вес, является главным признаком ожирения, а оно, в свою очередь, серьезным заболеванием, в основе которого лежит нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным накоплением жира в организме.

Ожирением болеют все дети любого возраста, но пик заболеваемости приходится на 1-й год жизни, 5-6 лет и подростковый возраст.

Ожирение - это превышение массы тела больше, чем на 10% от возрастной нормы.

## **Основными причинами его являются:**

- элементарный фактор:
- избыточное питание матери в течение последней трети беременности; нерациональное искусственное вскармливание, ведущее к перекорму;
- питание, не сбалансированное по количеству белков, жиров и углеводов;
- конституциональное - экзогенная; связанная с обменом в жировых клетках в условиях, благоприятствующих отложению жира:
- неправильное питание, недостаточная двигательная активность и др.;
- эндокринная и неврологическая патология, наследственные синдромы с ожирением.

Однако, главная причина избыточного веса у детей - перекармливание ребенка в первый год жизни.

## **Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:**

- при помощи специально разработанных таблиц, в которых зафиксированы нормы массы и роста тела для различного возраста;
- при помощи расчета избытка веса к "нормативной" массе тела.

### Различают 4 степени ожирения:

- I ст.- когда избыток массы тела составляет 15-20%
- II ст.- 25-50%
- III ст. -50-100%
- IV ст.- более 100%

В клинике заболевания у детей различного возраста имеют место неустойчивость эмоционального тонуса, беспокойство или вялость, адинамия. Старшие дети жалуются на отдышку, быструю утомляемость, головные боли. Такие дети склонны к частым заболеваниям.

Основной этап лечения - диетическое питание в сочетании с повышением двигательной активности. Лекарственные средства для лечения детей не применяются (лишь только при вторичном ожирении для лечения основного заболевания).

Диета, зависит от возраста ребенка. Если он находится на грудном вскармливании, необходимо уменьшить количество кормлений (раньше переводить на пятиразовое питание, отказ от ночного кормления), чтобы сократить суточный объем пищи. В рационе ограничивают крупы, основной прикорм - блюда из овощей.

Детям постарше снижают калорийность пищи за счет ограничения углеводов и в меньшей степени - жиров.

Усиление двигательной активности ребенка - обязательное условие для снижения массы тела ребенка. Большое значение имеет физкультура, активация двигательного режима, водные процедуры. Обязательны: утренняя зарядка и вечерние прогулки либо, пробежки.

Применяются массаж, гимнастика, солевые ванны.

Подготовила  
инструктор по ФК  
Отто Е.А.