

A mai gyerekek aggasztó hányada túlsúlyos. Az elmúlt 40 évben a kövér gyerekek száma megtízszereződött.

WHO Európai Régió - Gyermek Tápláltsági Állapot Vizsgálat eredményei

A gyermekek megfelelő tápláltsága számos megbetegedés kockázatát befolyásolja (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség), javítja az iskolai teljesítményt és pozitívan hat a társas kapcsolatokra. Ugyanakkor Európa szerte és Magyarországon is gyakori, hogy a gyermekek tápláltsági állapota nem kielégítő, magas a túlsúly vagy az alultápláltság előfordulása.

Magyarország 2010-ben csatlakozott a **COSI** programjához (*Childhood Obesity Surveillance Initiative*) a WHO európai irodája és az Egészségügyi Minisztérium között létrejött kétoldalú együttműködés keretében. A felmérést hazánkban az *Országos Gyógyszerészeti És Élelmezés-egészségügyi Intézet* (OGYÉI) koordinálja, Dr. Kovács Viktória Anna vezetésével.

A 2016/2017-es tanévtől kezdve a COSI az éves iskola-egészségügyi szűrések részeként zajlik, iskolavédőnk közreműködésével. A 2016. októberével kezdődött vizsgálatban a WHO előírása szerint kiválasztott 155 általános iskola vett részt az ország egész területéről. A felmérés során a védőnk 1. és 2. osztályos gyermekek testsúlyát és testmagasságát mérték meg, valamint az iskolai táplálkozási környezet kérdőíves felmérésére is sor került.

Az alábbi adatok egy 2007 óta világszerte zajló felmérés alapján születtek. Ennek során a korábbiaknál megbízhatóbb, egységesített felmérési eljárás alkalmaztak. Magyarország 2010-2016 között vett benne részt.

Az általános konklúzió, hogy a helyzet világszerte nagyon aggasztó, de kissé stabilizálódni látszik. Európában kicsit jobb, mint a világ többi részén. Bár pl. a portugál Madeira szigetén a gyerekek 40%-a kövér. Magyarország a középmezőnyben jár a maga 20%-ával. A kamaszoknál itt is rosszabb a helyzet: 30%-uk vagy akár több is elhízott.

A **túlsúly** nem azonos az **elhízással**. Az értékeket testtömeg indexben (BMI) mérik, amely a magasság, testsúly, nem és életkor függvénye. Az életkor - a növekedési fázisok különbözőségemiatt - a gyerekeknél egy különösen gyorsan változó tényező.

19-25-ig a normális,

25-30 a túlsúly,

30-35 elhízás,

35 és afölött extrém elhízás.

A probléma genetikai tényezői is meghatározók. Ha a szülők eleve túlsúlyosak, vagy az anya a terhesség alatt meghízik, tízszer nagyobb az esély, hogy a gyerek is kövér lesz. Módosul a zsírszövetek szerkezete, az anyagcsere, a hormonok és a gyermekbe mindez a terhesség és a szoptatás alatt átkerül.

Az ok közismert:

A bevitt (túl sok, és többnyire rossz összetételű) **táplálékot nem égetjük el**, mert életvitelünkben **túl kevés a mozgás**. Így a felhasználatlan cukormennyiség zsírrá alakul és lerakódik. Ezt a folyamatot sokkal nehezebb visszafordítani, mint megelőzni.

Sajnos azonban manapság szinte elkerülhetetlen, hogy a gyerekek ne rossz táplálékot vegyenek magukhoz, mert házon kívül **nincs választási lehetőségük**: az iskolai büfékben,

a mozikban, a utcai gyorsétkezdékben, plazákban és a multinacionális láncoknál a kínálat mind rossz, egészségtelen.

A kínálatban szinte nincs friss zöldség, saláta, gyümölcs, és túl sok a zsír, só, cukor, adalék és a tartósítószer. Az ételeket többször is felmelegítik, amely során a maradék vitaminok is megsemmisülnek. S ha tartalmazznak is minimális mennyiségű friss dolgokat, a zöldségeket többnyire agyon főzik, a gyümölcs sokszor éretlen és ehetetlen, a saláta, uborka, paradicsom pedig élettelenül, fonnyadtan lefeg, vagy majonézes, ketchup-os szószban fuldoklik, amelyben szintén túl sok a zsír, só, cukor, adalék és a tartósítószer.

A mozgáshiányról manapság igen szó esik, de kevés a változás. A túl kevés mozgás azonban sokkal több ártalommal jár, mint gondolnánk. Felborul a cukorháztartás, sok salakanyag benmarad és a szervezet oxigénellátása is túl alacsony.

A mélyreható, káros pszichológiai tényezőkről nem is beszélve: nem ritka ui., hogy a kövér gyerekeket már 3 évesen csúfolják. Az ilyen gyerekeket hamar kiközösítik és maguk is félénkebbek, frusztráltakká válnak, mert tudják, hogy ügyetlenebbek, mint a társaik.

Tévhitek sokasága tartja magát fenn csökönnyösen. Pl. hogy a kövérség egy csecsemőnél az egészség jele. Lehet, hogy nagyanyáink idejében nem volt olyan rossz hatása a zsírnak vagy a cukornak a táplálkozásunkban, hiszen

- a gyerekek egész nap kint mozogtak, futkostak, és lemozogták a felesleges hájat;
- a felnőttek is több fizikai munkát végeztek és kevesebbet autóztak;
- a lakások kevésbé voltak fűtöttek, a telek hidegebbek, a ruhák vékonyabbak voltak;
- és régen a csecsemőknek sem ártott egy kis „vésztartalék” arra az esetre, ha betegség vagy szezonális hiányok miatt kevesebbet tudott enni. De a mai ellátó rendszerben, a gyógyszerek, orvosok mellett, mindegyikre nincs már szükség.

Mit tehet a szülő?

- Először is ne bagatellizálja a dolgokat;
- Mutasson jó példát a táplálkozásban is: ha a gyerektől eltilt valamit, maga se egye azt, legalábbis ne a gyerek szeme láttára; Ne tegyen elé ételt, csak ami szükséges.
- Kezdetben, amikor még nincs szövődmény, váltson időben életmódot: vigye a gyereket rendszeresen mozogni, sétálni, sportolni, kirándulni.
- Evés után ahelyett, hogy leülne a TV elé, menjenek el sétálni. Tegyük meg gyalog a rövidebb távokat, pl. az iskoláig, a boltig, stb. (1 km egy felnőttnek 10 perc séta, gyerekeknek talán 20);
- Ne követelje meg, hogy a gyerek mind megegye, amit kimert neki. Inkább csökkentse az adagokat. Hiszen a telítettség érzése hormonálisan alakul ki. A gyomorfal feszüléséből eredő jel által ui. egy hormonális válasz érkezik az agyból, ami azt jelzi: jól laktam!
- Ha erőltetjük a gyereket megfosztjuk a visszacsatolás érzésétől. Nem kell félni, nem fog éhen halni, ha kevesebbet eszik, és ha éhes lesz, akkor majd eszik.
- Vásárlásnál gondosan ügyeljen az élelmiszerek cukor-, só- és zsírtartalmára. Manapság már mindenütt fel kell tüntetni az összetevőket.
- Vigye el a gyermeket idejében szakemberhez, végeztessen a cukorra, anyagcserére irányuló laborvizsgálatokat.
- Ha már kialakult a probléma, helyes táplálkozással - ha a gyerek elkezd fogyni - sokszor még el lehet az inzulint hagyni.

A Karc rádióban 2018 január 6-án elhangzott műsor alapján összeállította Magdalena Zweegman Kocsis. További információk https://www.ogyei.gov.hu/cosi_felmeres/