

## ПРОБЛЕМИ ОЖИРІННЯ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ

*Горфеева В. П., Луценко Д. Ф., Шкатула П. Ю., студ. 6-го курсу*

*Науковий керівник – проф. В. Е. Маркевич*

*СумДУ, кафедра педіатрії з курсом медичної генетики*

Зараз у світі близько 7% дорослого населення потерпає від ожиріння (близько 250 млн). В Китаї та Японії ця патологія наявна в кожного шостого жителя, а в Німеччині, Росії та Великобританії більш, ніж у половини. В США цей показник вище 61% ([www.womenhealthnet.ru](http://www.womenhealthnet.ru)). Ожиріння – це результат сучасного способу життя. Виділяють ожиріння первинне (пов'язане з порушенням нормального харчування) та вторинне (результат вроджених та набутих захворювань). Необхідно відмітити, що аліментарне ожиріння у дітей раннього віку не супроводжується порушеннями в стані здоров'я і не прогресує. Зазвичай його явища в 5-10-річному віці проходять, але в третині випадків воно залишається до періоду статевого дозрівання. Надлишок жиру веде до дисбалансу в роботі всіх внутрішніх органів ([www.2mm.ru/pitanie/474](http://www.2mm.ru/pitanie/474)).

У дитячому віці більше 10% осіб страждає на ожиріння (В Сумській області, за даними Медстату (2012р.) дітей із явищами ожиріння більше 2 тисяч (2008 – 2088, 2011 – 2146 осіб)). Поширеність цієї патології у дітей віком до 15 років складала: 2008 рік - 10,59%, 2009 - 10,82%, 2010 - 11,50%, 2011 - 11,45%. Відмічається тенденція до її зростання. Наявність надлишкової маси тіла та ожиріння у дітей визначається за центильними (відсотковими) таблицями, які враховують вік та стать дитини. Батьки повинні пам'ятати, що подвоєння маси тіла спостерігається в 4,5-6 місяців, в рік маса тіла в середньому сягає 10-10,5 кг, а в подальшому - 2 кг на рік (в період статевого дозрівання така прибавка може сягати 5-8 кг). Ожиріння дітей сприяє виникненню цукрового діабету, серцево-судинної патології, порушеннями в роботі шлунково-кишкового тракту, дисфункціями статевих залоз, проблемами ЦНС та опорно-рухового апарату тощо.

Заходи по корекції ожиріння у дітей в сім'ї включають:

- зміну оточення з виключенням харчових зваб, збільшення фізичного навантаження дітей.
- виключення з раціону найбільш калорійну їжу. Не відвідувати кафе та інші заклади, де є можливість додатково поїсти.
- всіляко уникати надлишкової опіки бабусь та інших родичів, що намагаються додатково погодувати дитину;
- на свята використовувати фрукти, а не солодощі та тістечка;
- для зниження ваги застосовувати низькокалорійні дієти (після 3 років). Об'єм їжі повинен складати у 1-1,5 років - 200-250 мл, 1,5-3 роки - 300 мл, 3-5 років - 400 мл, 6-7 - 450-500 мл.

За наявності ознак ожиріння рекомендують продукти, що попереджають зростання маси тіла та знімають відчуття голоду:

- яйця (дорослі особи, які на сніданок з'їдали по 2 яйця – щомісячно зменшували масу тіла на 1 кг);
- квашена капуста може бути гарніром для більшості других страв, крім того, можна її використовувати і для бутербродів;
- цінним продуктом при ожирінні є печена картопля, яка містить необхідні мінеральні речовини та має незначний калораж;
- ячмінь містить в собі клітковину та знімає відчуття голоду;
- квасоля багата антиоксидантами, білками, регулює рівень цукру;
- у каші доцільно добавляти лляне сім'я, яке багате клітковиною (1-2 столові ложки в кашу).

Таким чином, зазначені рекомендації дозволяють без значної напруги та матеріальних затрат стабілізувати масу тіла у дітей.