

چاقی در کودکان



آیا می دانید:

- چاقی عبارتست از ذخیره اضافی چربی در بافت چربی به حدی که بر سلامت تاثیر نامطلوب بگذارد.
- سالانه حدود ۴۰۰۰۰۰ نفر بعلت بیماری های ناشی از ابتلا به چاقی وعدم فعالیت بدنی کافی جان خود را از دست می دهند؟
- کودکان سنین ۱ تا ۵ سال نوشیدن نوشابه را برآمیوه ترجیح میدهند؟
- کودکان حدود ۵ تا ۱۰ بار بیش از نیاز روزانه نمک مصرف می نمایند؟
- ۵ درصد از کودکان فشارخون بالاتر از حد طبیعی دارند؟
- میزان چاقی در کودکان در ۲ دهه اخیر ۲ برابر شده است ؟
- ۳۰-۴۰٪ کودکان مبتلا به افزایش کلسترول خون هستند؟
- شیرپرچرب - پنیر پرچرب (پنیرپیتزا) - کالباس ، سه نوع از بدترین غذاها از نظر چربی اشباع برای کودکان است ؟

❖ فقط یک نفر از هر پنج کودک فقط یک کودک ۵ سهم وعده میوه و سبزی توصیه شده روزانه مصرف می نمایند.

❖ حدود ۱/۴ سبزی مصرف شده توسط کودکان را سیب زمینی سرخ شده تشکیل می دهد

❖ برای چاقی کودکان و بزرگسالان حدود ۴۰ بیماری و تاثیر روانی - اجتماعی ذکر شده است.

❖ بین ۲ تا ۱۰٪ کل بودجه بهداشتی درمانی کشورها برای مسائل مربوط به چاقی هزینه می شود.

❖ چاقی در کشورهای جهان سالانه میلیون ها روز بیماری، کوتاهی عمر و مرگ ایجاد می کند.

❖ تعداد کودکان دچار اضافه وزن و چاق به میزان محسوس در حال افزایش است

❖ کودکان زمان کمتری را به ورزش و تحرک اختصاص می دهند و اغلب وقت خود را به تماشای تلویزیون - بازیهای کامپیوتری و... اختصاص می دهند.

✦ امروزه خانواده ها به دلیل گرفتاری ومشغله روزانه زمان کمتری را برای طبخ غذا در منزل اختصاص می دهند ومصرف غذاهای آماده طبخ روبه افزایش است.

✦ غذاهایی تهیه شده درکارخانه های مواد غذایی مثل کنسروها، سوسیس ، کالباس پیتزا، همبرگر، سیب زمینی نیمه سرخ شده منجمد همه روزه جای بیشتری دربرنامه غذایی خانواده ها پیدا می کنند.

✦ بیش از ۱۰٪ کودکان ۲-۵ سال و ۱۵٪ کودکان ۶ تا ۱۹ سال اضافه وزن دارند.

✦ مطالعات نشان می دهد که کودکان چاق ۸۰٪ بیشتر شانس ابتلا به چاقی در بزرگسالی دارند واین نسبت زمانی که پدر یا مادر دچاراضافه وزن باشند بیشتری شود. اضافه وزن وچاقی در فرزندان بستگی کامل به الگوی غذایی مصرفی خانواده وزمان اختصاص یافته به ورزش وفعالیت بدنی دارد.

ارتباط چاقی در بزرگسالی به چندین فاکتور بستگی دارد

□ سن شروع چاقی ،

□ میزان چاقی ،

□ چاقی والدین

- از اضافه وزن در کودک زیر ۳ سال نمی توان احتمال چاقی در بزرگسالی را پیش بینی نمود مگر آن که حداقل یکی از والدین چاق باشد.
- بعد از ۳ سالگی چاقی با چاقی بزرگسالی ارتباط نزدیک تری پیدا می کند و با بالا رفتن سن کودک تشدید می شود .
- اگر چاقی کودک تا ۶ سالگی ادامه پیدا کند احتمال دوام آن ۵۰٪ می شود و ۷۰ تا ۸۰٪ از نوجوانان چاق به بزرگسالان چاق تبدیل می شوند اگر حداقل یکی از والدین چاق باشند احتمال ابتلا به چاقی در کودک با هرسنی افزایش می یابد .
- نامتعادل بودن انرژی دریافتی و انرژی مصرفی می تواند موجب به وجود آمدن اضافه وزن شود. (انرژی دریافتی ناشی از غذای مصرفی می باشد)

عوارض چاقی در کودکان



مشکلات جسمی ناشی از چاقی کودکان

- کمی تحمل به فعالیت
- رشد سریعتر
- رسش زود هنگام
- چاقی در بزرگسالی
- افزایش فشارخون
- افزایش آپولیپوپروتئین ها
- تری گلیسرید بالا
- HDL-c پایین و LDL-c بالا
- فاکتورهای خطر قلبی - عروقی
- سرطان روده بزرگ
- تورم مثانه
- بیماری های تخمدان

- عدم تحمل به گلوکز
- بالا بودن انسولین خون
- متابولیسم غیر طبیعی گلوکز
- دیابت ملیتوس نوع II
- گرفتاری های ارتوپدیک
- مشکلات اعصاب
- بیماری های غدد درون ریز
- بیماری های تنفسی
- نارسایی های کبدی
- گرفتاری های معدی روده ای
- دیگر بیماری های گوارشی
- سردردها

مشکلات روحی ناشی از چاقی کودکان

- ✿ تصور بدشکلی اندام
- ✿ نگرانی از احتمال پایین ازدواج با فرد دلخواه
- ✿ اشتباه شدن با کودکان بزرگتر و بالاتر بودن توقع از کودکان چاق
- ✿ منزوی شدن
- ✿ هیجان
- ✿ احتمال کمتر تکمیل تحصیلات
- ✿ دوستان کمتر
- ✿ اعتماد به نفس کمتر

عوامل مرتبط با چاقی در کودکان ایرانی

چاقی والدین و سابقه چاقی در خانواده

خوردن غذاهای فوری و هله هوله

نوشیدن نوشابه

دریافت زیاد درشت مغذی ها

سرعت بالای غذا خوردن

خواب کم

وزن تولد

فصل تولد (سرد)

تحصیلات والدین

تماشای تلویزیون و کمی فعالیت بدنی

در کشور های دیگر عوامل دیگری نظیر نژاد، سن مادر هنگام بارداری، نخوردن یا کم خوردن شیر مادر، شروع زود غذاهای کمکی و وضعیت اقتصادی هم با چاقی کودکان مرتبط بوده اند.

راه درمان چاقی کودکان چیست؟



(۱) تغییر عادات و رفتار

□ رفتار والدین و عادت خانوادگی، از عوامل تعیین کننده تمایل کودک به غذا خوردن است. کودکان آنچه می بینند اجرا می کنند، پس اگر به فکر سلامت کودکان هستیم ابتدا باید از خود شروع کنیم. و عملاً به او بیاموزیم که راه سالم زیستن چیست، کدام غذاها مفیدتر است و باید بیشتر خورده شود. این که غذا خوردن زمان خاصی دارد و خوردن زیاد شکلات و شیرینی مضر است و غیره ...

2) تأمین نیازهای غذایی کودک و رژیم درمانی

□ سنین کودکی، زمان رشد است و تأمین نیازهای غذایی کودک به رشد متناسب و سلامتی کامل بدن می انجامد. نیاز کودک با افزایش سن تغییر می کند. یک کودک پیش دبستانی رشد کند و آرامی دارد و نیاز او نسبت به دوران بلوغ بسیار کمتر است. میانه روی و رعایت تنوع غذایی، اصول تغذیه کودکان است. او باید از همه گروههای غذایی و در هر گروه از مواد غذایی مختلف تغذیه کند.

(3) فعالیت

□ سعی در کاهش کارهای نشستنی و تشویق کودک به فعالیت بیشتر و بازی با همسالانش به سوخت انرژی در بدن او کمک خواهد کرد. تماشای زیاد تلویزیون و کامپیوتر، متابولیسم بدن کودک را کاهش داده، و کودک راحت تر چاق می شود لذا بهتر است او را به پارک ببریم، تشویق به دوچرخه سواری و توپ بازی کنیم و زمینه های فعالیت را برایش فراهم آوریم.

(4) رفع مشکلات روحی

□ والدین با توجیه کودک و فراهم کردن شرایط مناسب روحی برای او، به بهبود روند درمان کمک خواهند کرد. طبق جدیدترین آمار، از هر 5 کودک آمریکایی 1 کودک اضافه وزن دارد و از هر 10 کودک یکی چاق است. که آمار فوق اهمیت توجه به این مسئله را نشان می دهد.

نگذاریم کودکان چاق شوند

- اشتهای کودک را در نظر بگیریم؛ لازم نیست حتماً غذایش را تا آخر بخورد پس به اجبار به او چیزی نخورانیم.
- سعی کنیم خوراکی ها و شیرینی های پر کالری را برایش فراهم نکنیم.
- چربی غذای کودک باید در حد طبیعی، یعنی 30 درصد کالری مصرفی یا کمتر باشد. او را به خوردن شیرینی ها و خوراکی های پر چربی عادت ندهیم.
- سبزیجات تازه و میوه ها را در اختیار او قرار دهیم و دقت کنیم که حداقلی را که نیاز دارد، مصرف کند.
- با او بازی کنیم، راه برویم و بدویم تا از بودن در کنار خانواده و فعالیت کردن لذت ببرد، همچنین او را به شرکت در بازیهای کودکانه و فعالیتهای گروهی تشویق کنیم.
- به عنوان جایزه، شکلات و شیرینی به او ندهیم.

Snacking culture with increased portions size

