

Už nechci být metráček

Na světě je už víc než půl miliardy obézních lidí. Češi přitom patří k nejlustším národům. Dvě třetiny mužů a polovina žen u nás mají nadváhu nebo jsou obézní. Problém přirozeně zasahuje i do dětské populace – z malých tloušťků obvykle vyrostou tloušťci velcí a kruh se uzavírá. TEXT ZUZANA LABUDOVÁ

Coca-Cola, bagety se smaženým kuřetem a majonézou, ale i čokoládové tyčinky či sladké čaje mají na základě nařízení ministerstva školství navždy zmizet z automatů ve školách



FOTOPROFIMEDIA A ARCHIV

Čtvrtina českých dětí a teenagerů u nás má problém s tím, aby dostali nebo udrželi váhu tam, kde by měla být. Řada dalších má k potížím nakročeno kvůli nedostatku pohybu a nezdravé, vysoce kalorické stravě. „Nárůst počtu obézních pacientů, a to jak dospělých, tak dětí, je obrovský problém. Svým způsobem se vyšší váha stává v naší společnosti normou,“ potvrzuje lékařka z Fakultní nemocnice v pražském Motole a lektorka projektu Obezita není náhoda Martina Velíšková. Podle organizace International Obesity Task Force je jedno z deseti dětí na celém světě obézní, což celkem znamená 155 milionů malých tloušťků. Nadváhu má pět milionů dětí ve věku do pěti let – problémy s váhou tedy začínají v čím dál nižším věku. Na likvidaci následků obezity vydává naše republika každý rok půl bilionu korun – podle Státního zdravotního ústavu zhruba polovina této astronomické částky padne na léčbu obézních pacientů a dalších lidí s nemocemi z nadváhy, druhou polovinu pak tvoří chybějící daně od nemocných lidí, jejich nemocenská a sociální dávky.

To má po babičce!

Problém začíná často už v hlavách rodičů. Mnoho z nich totiž odmítá připustit, že by jejich dítě jednoduše moc jedlo a málo se hýbalo, a tak svalují vinu na genetiku, kvůli níž jejich zlatíčko tloustne i ze vzduchu. Velmi oblíbenou je také argumentace onemocněním štítné žlázy. Lékaři příčiny nadváhy a obezity dělí do dvou skupin: v první je obezita vznikající v důsledku hormonálních nebo jiných nemocí, případně vlivem užívání některých léků, ve druhé tloušťka, za niž může prostý nepoměr mezi přijímanou a vydávanou energií, tedy přejídání a absence pohybu. Hádejte, jaký je mezi uvedenými skupinami poměr. Oněch nešťastníků, kteří za své tloušťnutí nenesou vinu, je pouhých pět procent, zbylých 95 % spadá do skupiny druhé. Názor, že dítě má obezitu v genech, podporuje v myslích lidí fakt, že většina obézních dětí má alespoň jednoho tlustého rodiče. Chyba je ovšem nikoli v předaných genetických informacích, nýbrž v životním stylu dané rodiny. A protože děti životní styl své rodiny ovlivňují minimálně, jsou v případě, že si jejich nadváhy nikdo nevšimá nebo ji není schopen řešit, skutečnými obětmi způsobu života svých rodičů.

Jak poznáme problém

Ne vždy je rodičům úplně jasné, jak poznat, že jejich dítě má s váhou problém. Prvotní informací je samozřejmě vážení, jenže dvě stejně vážící děti nemusí být stejně tlusté, důležité je složení jejich těla. Na celkové

hmotnosti se podílí váha kostry, svalstva, tuku a všech orgánů, takže kdo má robustní kostru nebo velké svaly, může mít vysokou hmotnost, a přitom nebýt tlustý. Pouhým počtem kilogramů tedy rozhodně nezjistíme, zda má naše dítě problém. Lékaři – a dnes již i mnozí laici – používají tzv. body mass index, který jim ukáže, jaký je poměr výšky a hmotnosti, a tak vyjádří, zda má člověk správnou váhu nebo ne. BMI by neměl být vyšší než 25. Váha se ale razantně mění vlivem růstu, takže výpočet BMI je určen dospělým, nikoli dětem. U dětí je nutné použít jiný vzorec, a to ještě jiný u dívek a jiný u chlapců. Slouží k tomu zejména percentilové grafy, jež lze najít ve zdravotním průkazu, který každé dítě obdrží v porodnici. Pokud se při čtení grafu poněkud ztrácíte, s určitým správným hmotností vám nejlépe poradí pediatr.

Bóže, tak je baculaté...

Další potíž je v tom, že řada dospělých zatím neví či nechce vědět, že nadváha či obezita zdaleka není jen kosmetický problém a že tudíž nejde jen o to, jestli se faldy někomu líbí nebo ne. „Zajímavé je, že děti mají docela dobrý přehled o rizicích nadváhy a obezity. Tuší, co je infarkt, cévní mozková příhoda, cholesterol. Nejvíce by pomohl aktivní přístup dospělých, je potřeba, aby šli dětem příkladem,“ říká doktorka Velíšková, která besedu je o obezitě na základních školách. Podobně to vidí další z lektorek projektu Obezita není náhoda, lékařka Vendula Bártová. „Děti tohle téma velmi zajímá a vnímají je jako důležité. Když se ptám, kdo má rodiče s nadváhou, hlásí se nejčastěji ti, kteří evidentně sami potřebují pár kilo shodit. Je to tedy většinou problém celé rodiny. A o tom, jaké jídlo se bude nakupovat, co rodina bude jíst a zda vůbec a jak často se její členové budou hýbat, rozhodují dospělí. Tu samou besedu, kterou děláme s dětmi, by v mnoha případech potřebovali také rodiče,“ říká lékařka Bártová. „Děti spoustu věcí týkajících se obezity znají. Často spolu diskutujeme, jaké maso by vlastně člověk měl jíst více a jaké méně, proč se doporučuje kuřecí, když v televizi tvrdí, že kuřata jsou uměle vykrmována, jestli je lepší máslo, nebo margarín, jaký rozdíl je mezi olivovým, slunečnicovým

nebo palmovým olejem,“ dodává lékařka s tím, že ze strany rodičů chybí také zásadní podpora pohybu. „Největší problém je vztah k pohybovým aktivitám – dvě hodiny tělocviku ve škole prostě nestačí. Obézní dítě si k pohybu nemůže vybudovat dostatečně kladný vztah, jelikož při tělocviku ve škole mu jde všechno hůř, spolužáci se mu smějí, takže se těmito aktivitami v dětském kolektivu bude spíše vyhýbat. Radost z pohybu se musí budovat od dětství, aby dítě sport jednou začalo samo vyhledávat a bralo pohyb jako radost, ne povinnost,“ dodává Vendula Bártová.

Chipsy, cola, auto

Vliv rodinného životního stylu na hmotnost dětí potvrzují také vyučující. „Děti doma nesnídají, svačinu si nenosí, některé nechodí ani na obědy a pak se doma odpoledne nappou vším možným, hlavně chipsy a colou,“ uvedla v průzkumu obecně prospěšné společnosti Osvětová beseda učitelka z vesnické školy ve Středočeském kraji. Její slova potvrdila kolegyně z třitřicetiletého města na Karlovarsku: „V naší jídelně vaří výborně, máme výběr ze tří jídel a oběd stojí pětadvacet korun. Přesto si děti raději koupí ve školním bufetu obloženou housku za 25 korun, pytlík brambůrků a colu. Sportovní kroužek přitom navštěvuje jen minimum žáků.“ V průzkumu projektu Obezita není náhoda mezi vyučujícími zaznívala nejčastěji výtky, že rodiče svoje děti všude, dokonce i na sportovní kroužky, vozí autem a zároveň je jim jedno, co jejich děti během dne jedí. Besedy lékařek a lékařů s dětmi pomáhají dětem s orientací ve správném životním stylu, samy ale kýžené změny dosáhnou jen těžko. „Děti měly po besedě velkou chuť dodržovat vše, co jim paní doktorka vysvětlila. Pár týdnů potom chodily do školy se zdravějšími svačinami, porovnávaly si, kolik kdo má ovoce a kolik toho vypily. Pak se ale postupně vše vrátilo do starých kolejí – podpora rodiny je zkrátka naprosto nezbytná,“ dodala jedna z učitelek.

Ty za to nemůžeš

Většina dětí, které vnímají svoji hmotnost jako problematickou, přitom obviňuje především sebe sama. „V každé třídě, kde beseduji s dětmi o riziku obezity, je aspoň jedno nebo několik tlustých dětí. A k tomu obvykle ještě několik takových,

V naší jídelně vaří výborně, máme výběr ze tří jídel a oběd stojí pětadvacet korun. Přesto si děti raději koupí ve školním bufetu obloženou housku za 25 korun, pytlík brambůrků a colu.

Jak máme jíst

V rámci projektu Obezita není náhoda se děti učí, jak se správně stravovat a pohybovat

Osvětový projekt obecně prospěšné společnosti Osvětová beseda cílí na děti ve věku od devíti do 15 let. Scénář besedy je dílem kolektivu vedeného přední českou odbornicí v oboru dětské obezitologie, profesorky Lidky

Lisé, členky European Child Obesity Group. Celkem se již konalo 558 besed na základních školách po celé republice, jichž se zúčastnilo přes 25 tisíc dětí. Projekt podporuje Ministerstvo zdravotnictví, Karlovarský kraj a Nadace rozvoje zdraví.



Děti se při diskusích zapojují a snaží se pak dodržovat zdravější stravování. Podpora rodiny je ale zásadní, říkají lékaři i učitelé.



„S dětmi jsem při besedě probrala, jak by měl vypadat správný oběd, polévka a hlavní jídlo, poté se přihlásil chlapec – bylo to v šesté třídě – a s vážnou tváří prohlásil: Ale moje babička tvrdí, že nejlepší polévka je prdelačka a k tomu jitrnice.“

MUDr. Vendula Bártová, lektorka projektu Obezita není náhoda

kteří mají k obezitě našlápnuto. Tyhle děti jsou na začátku besedy vždycky nervózní – tváří se nezúčastněně a jsou celé ztuhlé. Když mluvíme o příčinách obezity, ptám se dětí, co si myslí: kdo může za to, že dítě je tlusté – může za to samo? V každé skupině děti nakonec dojdou k názoru, že částečně za to může dítě, částečně rodiče a částečně dědičnost,“ popisuje další z lektorek projektu, odbornice na ochranu veřejného zdraví Kateřina Janovská. „Když pak řeknu, že desetileté dítě samo vůbec nemůže za to, že je obézní, měli byste vidět, jak ty tlusté děti roztají. Pořád totiž slyší z médií, ve škole, někdy i od rodičů, že jsou tlusté, a berou to jako obvinění, se kterým si nevědí rady. Tím spíš, že už vědí docela dost o výživě, často i o pohybu, tedy vědí, co by asi měly dělat, ale samy bez pomoci pochopitelně s tím problémem nedokážou pohnout – nejsou na to dostatečně zralé. Chronický pocit viny spolu s pocitem méněcennosti je další, často opomíjený důsledek obezity a paradoxně ztěžuje nápravu. Proto při besedách zdůrazňuji, že v budoucnu, jak děti porostou, budou mít více síly, dovedností a znalostí – moderně se

říká kompetenci – pro to, jak s obezitou bojovat. Snažím se tedy nejen strašit zdravotními a estetickými důsledky, ale také dětem dodat odvalu a sebedůvěru,“ dodává doktorka Janovská.

Mluvíte s dětmi o obezitě

Vysvětlíte dítěti, že nejde o kosmetickou vadu – tloušťka je především vážný zdravotní problém. V celém takzvaně vyspělém světě, tedy zejména v Severní Americe a Evropě včetně naší země, lidé trpí vážnými nemocemi, které jim zkracují život a jejichž důvodem je obezita. Je velmi pravděpodobné, že z tlustého dítěte vyroste tlustý dospělý, proto nepřejímejte pověru, že z faldů dítě samo vyroste.

Řekněte dětem, co obezita způsobuje: nadměrná hmotnost přetěžuje páteř a nohy, špatnou stravu nedokáže zažívací systém rozložit a vstřebat a škodlivé látky se tak hromadí v krvi člověka a postupně způsobují vážné zdravotní potíže, vysoký cholesterol je příčinou infarktu a mozkové mrtvice.

Pozor na opačný extrém – zdůrazňujte, že je třeba mít váhu v normě, ale že dívky hledící

z titulních stran módních časopisů mohou být kvůli extrémně nízké hmotnosti podobně nezdravé jako ty obézní.

Stůjte při svém dítěti, zdůrazněte mu, že jeho zvýšená hmotnost není jeho vina a že na řešení tohoto problému není samo.

Jak začít a vytrvat

Co tedy dělat, pokud se vám zdá, že se váha vašeho potomka začíná vymykat normě? Především konzultujte s dětským lékařem či lékařkou – jednak s jejich pomocí zjistíte, zda vaše dítě skutečně potřebuje hubnout a v jaké míře. Pak zavrhněte myšlenku na redukční dietu v podobě, jak ji obvykle drží dospělí. Dítě je v neustálém vývinu, k němuž potřebuje velké množství energie. Postupujte uvážlivě, ale důsledně: předně rozložte stravu do více porcí a vysvětlíte potomkovi, proč je to důležité. Pokud jíme méně často větší porce, v danou chvíli je část stravy pro tělo přebytečná, takže ji uloží do tukových zásob. Téměř polovina obézních dětí nesnídá a jejich rodiče jsou často přesvědčeni o tom, že je to dobře, protože tím pádem jejich dítě zhubne. Opak je však pravdou: děti přijdou do školy hladové a energii potřebnou k práci ve škole získávají z tukových zásob. Když se pak najedí, většinu stravy tělo v panice okamžitě uloží. Energeticky nejbohatší jídlo je v rodinách tloušťků zásadně večeře, po níž však už nenásleduje žádná fyzická aktivita, ale lenošení před televizí nebo u tabletu a pak spánek. Polévky volte bez jíšky, nejlépe čisté vývary, hlavní chod by měl obsahovat libové maso s bramborami, rýží či těstovinami a trochou zeleniny. Dopolední a odpolední svačinu doplňte kouskem ovoce nebo zeleniny.

Naprosto zásadní je pitný režim – desetileté dítě by mělo vypít asi dva litry tekutin denně. Žádný pokrm nezakazujte, ale konzumaci tučných mas, sladkých jídel, smetanových omáček, uzenin či sladkostí omezte na minimum. Cukr je tichý zabiják – způsobuje nejen obezitu, ale vede také k cukrovce. Oproti tomu tuk potřebujeme, jenže není tuk jako tuk. Tuk, který prospívá, najdete v rostlinách, ořechách a rybách, škodlivé jsou nejčastěji živočišného původu a nejvíce jich v sádle, másle, slanině, uzeninách a průmyslově vyráběných moučnicích. Kromě jídla se zaměřte také na pohyb – každý den alespoň třicet minut v takové intenzitě, aby se dítě zadýchalo a zapotilo.

Odbourejte pasivitu

Když jsme u toho pohybu – co takhle začít z opačného konce? Zkuste se zaměřit na to, kolik času tráví vaše dítě pasivně a tento čas zredukovat ve prospěch aktivit. Podle některých studií stoupá, už ve chvíli kdy dítě tráví pasivní činností dvě hodiny denně, riziko

na její přehlídce chrastily kosti nezletilých dívek, mezi nimiž vynikla zejména sedmnáctiletá Peyton Knight, které by řada diváků zřejmě nejraději dala okamžitě najíst. Koneckonců, extrémně vyhublou postavu má i sama Beckham. V poslední době se však objevil i druhý extrém – hnutí nazvané fat acceptance, tedy přijetí tloušťky. V jeho rámci se v médiích začaly cíleně objevovat dívky a ženy s velikostí XXXL, které tvrdí, že se ve svém morbidně obézním těle cítí skvěle a nehodlají na něm nic měnit, protože si připadají krásné. Zřejmě je na čase, aby se ve společnosti zjevil úplně nový trend, který nebude oslavovat vy-

Oslavujeme normu

O trendu nezdravě vypadajících modelek se hovoří již mnoho let, byť se řada návrhářů oficiálně připojila k celosvětové iniciativě Zdraví je krása. K těm, kdo se zavázali, že nebudou na svých přehlídkách představit nezdravě hubené modelky, patří například bývalá zpěvačka Victoria Beckham. V roce 2010 prohlásila: „Minulý týden jsem měla na castingu několik hrozivě hubených dívek, a to by nešlo.“ Letos v listopadu však právě

na její přehlídce chrastily kosti nezletilých dívek, mezi nimiž vynikla zejména sedmnáctiletá Peyton Knight, které by řada diváků zřejmě nejraději dala okamžitě najíst. Koneckonců, extrémně vyhublou postavu má i sama Beckham. V poslední době se však objevil i druhý extrém – hnutí nazvané fat acceptance, tedy přijetí tloušťky. V jeho rámci se v médiích začaly cíleně objevovat dívky a ženy s velikostí XXXL, které tvrdí, že se ve svém morbidně obézním těle cítí skvěle a nehodlají na něm nic měnit, protože si připadají krásné. Zřejmě je na čase, aby se ve společnosti zjevil úplně nový trend, který nebude oslavovat vy-

Dětská obezita v číslech

25 % českých dětí má nadváhu nebo jsou obézní
28 % pociťuje svoji hmotnost jako problematickou
20 % jí více než jednou týdně ve fastfoodu
55 % dětí si dává k pití slazenou limonádu

25 % má k jídlu nejraději hamburger, párek v rohlíku, chipsy nebo sladkosti
27 % tráví denně více než dvě hodiny u PC nebo jinou pasivní zábavou
15 % dětí sportuje výhradně jen při školních hodinách tělocviku

INZERCE



FOKUS
OPTIK

na všechna
dioptrická skla
včetně multifokálních

Slevy se nesčítají. Akce platí od 11. 1. 2016, výhradně při zhotovení kompletní brýlové zakázky (skla + obruba). Sleva neplatí v outletu FAOC Štěrboholy.

www.fokusoptik.cz