



Šeimos valgymo kultūrą metas įtraukti į Raudonąją knygą

Už sveikų gyvenimo įpročių skiepijimą vaikams sveikatos specialistai tėvams rašo dvejetą. Naujausiais duomenimis, kas penktas Lietuvos moksleivis yra per didelio svorio. Tėvai atsakomybės už vaikų antsvorį prisiimti nenori, o šeimos valgymo kultūrą, anot dietologų, metas įtraukti į Raudonąją knygą.

Amelija Trumpytė

Statistika neramina

„Valgyk mažiau“, „ko tu valgai daugiau nei tėtis, nori būti storas?“, „tai gal mažiau į lėkštę krauk?“. Mūsų „edukacijos“ pagrindas - vien negatyvas. Kaip mūsų vaikai gali turėti sveiką santykį su maistu? - klausia gydytojas dietologas Edvard Grišin.

Išanalizavus mokinių sveikatos pažymą, Higienos instituto duomenimis, pernai kas penktas 2-17 metų vaikas Lietuvoje turėjo antsvorio arba nutukimą. „Apžvelgus pastarųjų septynerių mokslo metų situaciją, pastebima, kad per didelio svorio mokinių dalis kasmet didėjo. Smarkiausiai rodikliai išaugo 2020-2021 mokslo metais: tuomet kas ketvirtas vaikas buvo per didelio svorio. Tam galimai įtakos turėjo nuotolinis mokslėivių mokymasis siaučiant COVID-19 pandemijai. Džiugu, kad pastaraisiais metais rezultatai truputį geresni“, - sako Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Registrų skyriaus laikinoji vadovė Ugnė Gadžijeva.

Svarbu pastebėti

E. Grišin teigimu, vaikams būdingas svorio prieaugis. Jis gali siekti iki maždaug 5 kg per metus. „Jei, pavyzdžiui, žiemą vaikas priaugo daugiau svorio, bet vasarą jis krenta, normalu. Tačiau jei svoris linkęs augti kasmet, stebimas nekontroliuojamas vaiko elgesys maisto atžvilgiu, jį kankina perteklinis alkio jausmas, noras užkandžiauti, jau galime galvoti apie tam tikrus valgymo ar metabolinius sutrikimus“, - sako gydytojas.

Pastebėjus neraminančią tendenciją, dietologas ragina nedelsiant kreiptis į gydytojus specialistus, padėsiančius nustatyti svorio augimo priežastis ir rasti sprendimą.

„Pirmiausia vaikas susiduria su fizinėmis problemomis: jis negali pabėgti, paeiti, jam sunku pasilenkti. Kaip ir suaugusiajam, taip ir vaikui smarkiai didėja širdies ir kraujagyslių ligų, endokrinologinių problemų tikimybė. Turint antsvorio ar nutu-



Vaikų antsvorį gali nulemti tam tikros lėtinės mutacijos ar įgimtos raidos patologijos, tačiau tokie atvejai sudaro iki 5 proc. Daugiau nei 90 proc. problemų susijusios su valgymo kultūros, vaiko ir šeimos elgsenos aspektais.

KOMENTARAS:



Klaipėdos vaikų ligoninės vaikų endokrinologė **Sigita Vainienė:**

- Nutukimas - viena iš lėtinių neinfekcinių, progresuojanti ir recidyvuojanti liga. Tai - reikšmingas energijos balanso sutrikimas tarp gaunamos ir

išeikvojamos energijos.

Su nutukimu siejama daugiau nei 200 ligų. Nutukusiems vaikams dažniau diagnozuojama arterinė hipertenzija, dislipidemija, II tipo cukrinis diabetas. Nustatyta, kad 20 proc. visų vėžio atvejų susiję su nutukimu. Neretai paauglėms merginoms diagnozuojami menstruacijų ciklo sutrikimai, policistinių kiaušidžių sindromas, kas gali lemti nevaisingumą ateityje. Dažnai stebimi echoskopiniai pakitimai kepenyse - steatohepatozė, o kartais ir metaboliniai hepatitai.

Išskirčiau ir psichologines problemas, kylančias dėl patiriamų patyčių mokykloje ar artimoje aplinkoje. ●

kimą, gali sustoti vaiko branda. Pasėkmės kartais negrįžtamos. Bet, mano galva, ūmiausia problema - sutrikusi vaiko psichoemocinė būklė. Suaugę kartais būna blogi, o vaikai - žiaurūs. Tai, ką vaikas, turintis antsvorio, gali išgirsti, turės neigiamos įtakos visam gyvenimui. Apie tai reikia daugiau ir garsiau kalbėti“, - įsitikinęs gydytojas dietologas.

Nėra valgymo kultūros

E. Grišin teigimu, antsvorį gali nulemti tam tikros lėtinės mutacijos ar įgimtos raidos patologijos, tačiau tokie atvejai sudaro iki 5 proc. Daugiau

nei 90 proc. problemų, anot pašnekovo, susijusios su valgymo kultūros, vaiko ir šeimos elgsenos aspektais.

„Pasaulis pasikeitė: dabar esame linkę daugiau sėdėti, mažai judame, visuomet naudojame transportą. Smarkiai padidėjo prieinamumas prie maisto, padaugėjo greito maisto. Sutriko valgymo kultūra. Vaikai valgyti eina prie kompiuterių, o tėvai tai toleruoja. Ieškome priežasčių, bet trūksta paprasčiausios kultūros. Šeimos kultūros, kaip sėdėti prie stalo, kartu valgyti, ką valgyti. Jeigu man rūpi vaikas, aš jam rodyčiau, kaip valgyti“, - sako E. Grišin.

žarnyną, rezultatas būtų kitas“, - įsitikinęs dietologas.

Reikalingas režimas

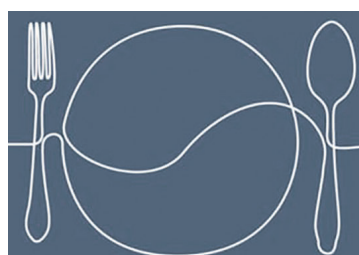
Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro specialistės Gabija Bulotaitė ir Diana Aleksejevaitė pritaria, kad tėvų vaidmuo, formuojant vaikų mitybos įpročius, yra itin svarbus: „Tėvai turėtų kalbėti su vaikais apie tai, kodėl svarbu sveikai maitintis ir būti aktyviems. Svarbu skatinti vaikus pasirinkti daugiau sveikatai palankių maisto produktų - daržovių, vaisių, viso grūdo produktų, bei formuoti tinkamus maitinimosi įpročius: vengti



Sutriko valgymo kultūra. Vaikai valgyti eina prie kompiuterių, o tėvai tai toleruoja. Ieškome priežasčių, bet trūksta paprasčiausios kultūros. Šeimos kultūros, kaip sėdėti prie stalo, kartu valgyti, ką valgyti. Jeigu man rūpi vaikas, aš jam rodyčiau, kaip valgyti“, - sako gydytojas dietologas Edvard Grišin.

užkandžiauti sveikatai nepalankiais produktais, mokyti valgyti tam skirtoje aplinkoje. Svarbi ir vaikus supanti aplinka, jos infrastruktūros pritaikymas fiziškai aktyviai veiklai. Kuo daugiau laiko vaikai praleidžia lauke, turėdami galimybę laisvai ir saugiai naudotis treniruokliais, sporto aikštynais, tuo jie yra sveikesni ir fiziškai aktyvesni“.

Pašnekovas tėvams pataria laikytis reguliaraus mitybos režimo ir būti pavyzdžiu savo vaikams: „Ritmas yra svarbi sveikos valgymo kultūros dalis. Pusryčiaukite kartu. Mėginkite įtraukti naujovių į meniu, supažindinkite vaiką su maistu, skirtingais skoniais, įtraukite jį patį į maisto gamybos procesą. Pameginkite rasti būdų panaudoti sveikesnį produktą jo mėgstamame recepte.“ ●



Valgymo sutrikimų linija

Emocinė parama valgymo sutrikimų turintiems asmenims ir jų šeimoms nariams

Galite mums skambinti antradieniais
18.00-22.00 val.

skype vardu VSlinija arba telefonu 8 631 22777.

Jei tuo metu vyks pokalbis ir savanoris negalės atsilipti, parašykite žinutę, perskambinsime.

Jei nenorite laukti, registruokitės pokalbiui iš anksto, parašydami mums info@vpsnamai.lt.