

Veselība *Bērns aug*

EPIDĒMIJA BĒRNU VIDŪ –

aptaukošanās

Liekais svars dzen kompleksos, tā dēļ apsmej vienaudži un dažkārt pat vienkāršas, ikdienišķas aktivitātes sagādā grūtības. Par veselības problēmām skolas vecuma bērni nedomā, un tas, kas notiks pēc 20 gadiem, pagaidām viņus neuztrauc.

Amerikā un Anglijā aptaukošanās bērnu vidū jau nodēvēta par epidēmiju. 20% pasaules bērnu ir skārušas ar to saistītas problēmas. Salīdzinot ar Ameriku, situācija Latvijā ir daudz labāka, tomēr ar katru gadu pasliktinās.

99% no visiem aptaukošanās gadījumiem ir saistīti ar nepareizu dzīvesveidu, uzturu un nelabvēlīgu ģenētisku iedzimtību ģimenē, kas saistīta ar vecāku un vecvecāku bojāto genomu. Ģenētisko bāzi jeb genomu ietekmē dzīvesveids un vides faktori, kas pārmantojas no paaudzes paaudzē. Tikai 1% no visiem aptaukošanās gadījumiem ir saistīti ar ģenētisku, endokrīnu, vielu maiņas vai centrālās nervu sistēmas saslimšanu.

Teksts: Agnese Dzene • Konsultējusi Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Bērnu slimību klīnikas virsārste, Rīgas Stradiņa universitātes Pediatrijas katedras docente, endokrinoloģe, pediatre Dr. med. Iveta Dzīvīte-Krišāne

Slimības, par kurām agrāk nerunāja

Liekais svars rada ne vien fizisku diskomfortu un kompleksus par savu izskatu, bet arī dramatiski ietekmē veselību. "Jo agrāk iedzīvojas liekā svara un to nekoriģē, jo lielākas problēmas gaidāmas nākotnē," skaidro pediatre Iveta Dzīvīte-Krišāne. Viena no smagākajām aptaukošanās izraisītām saslimšanām ir 2. tipa cukura diabēts, kas parādās jau bērna vecumā. Kādreiz par 2. tipa diabētu bērniem neviens nerunāja, taču tagad tas izplatās aizvien straujāk. Turklāt tā ir neārstējama slimība, kas var novest pat līdz agrīnām sirds un asinsvadu problēmām, tajā skaitā

2007. gada pētījumu rezultāti, kas tika salīdzināti ar 1970. gadu, liecināja, ka mūsdienās ēdam vidēji par 600 kalorijām vairāk. Ne tāpēc, ka porcijas būtu lielākas, bet gan tāpēc, ka produkti ir kalorijām bagātāki. Daudzi produkti satur dažādas taukvielas, kas nelabvēlīgi ietekmē vielmaiņu. Daļu vainas varam novest arī uz sāls pastiprinātu lietošanu uzturā, kā arī nātrija glutamātu jeb garšas pastiprinātāju E 621.

Silta maltīte izpaliek

Dienas scenārijs daudziem bērniem ir līdzīgs. Svarīgāko ēdienreizi – brokastis – viņi izlaiž, bet pusdienās skolas kafetērnā par vecāku doto naudu nopērk to, kas

Vēlāk viņam var būt problēmas ar svaru. Negatīvas sekas var atstāt arī nepilnvērtīgs uzturs – ja bērns mātes vēderā nesaņem visas nepieciešamās barības vielas un vitamīnus, jau grūtniecības laikā mazulim tiek ieprogrammēts risks uz slimībām un aptaukošanos.

Ļoti liela loma ir bērna barošanai ar krūti pirmajā dzīves gadā. Bijuši vairāki pētījumi, kas pierāda, ka ar krūti barotiem bērniem vēlāk dzīvē ir daudz mazāka nosliece uz lieko svaru nekā tiem, kas baroti mākslīgi. Taču svarīgi ievērot – ne vienmēr, kad bērns ieraudas, viņam jāpiešķir krūts. Arī pirmajā dzīves gadā bērna zemapziņā un nervu sistēmā tiek iekodēts ēšanas režīms. Mazs bērns saprot –

Tikai 1% no visiem aptaukošanās gadījumiem ir saistīti ar ģenētisku, endokrīnu, vielu maiņas vai centrālās nervu sistēmas saslimšanu. Pārējos nosaka dzīvesveids un vides faktori.

Būtiski skaitļi

2013. gadā Latvijā veiktajā pētījumā noskaidrots, ka tikai pusei 11 gadu veco bērnu ir normāls ķermeņa svars. 15,5% bērnu bijis liekais svars, 9,5% – aptaukošanās, bet 14,8% – tas bijis nepietiekams.

infarktā. Palielināts svars var izraisīt arī paaugstinātu asinsspiedienu, aknu darbības traucējumus, cirozi, izmaiņas kaulu locītavu sistēmā, plakano pēdu, skoliozi, žultsakmeņu slimības, osteoporozī, zarnu trakta problēmas un daudz ko citu.

Riska produkts nr. 1 – saldinātie dzērieni

Viens no galvenajiem problēmas cēloņiem ir nepareizs uzturs. Svara pieaugumu veicina produkti, kas satur tā saucamos sliktos jeb vieglos ogļhidrātus. Tas ir cukurs, saldumi un balto miltu jeb kviešu produkti – baltmaize, makaroni, kūciņas, cepumi. Bet pirmo vietu šajā riska kategorijā ieņem saldinātie dzērieni. Jebkurš saldinātais, gāzētais dzēriens satur daudz cukura, glikozes vai fruktozes. Ja uz simt gramiem dzēriena ir 4–5 tējkarotes cukura, puslitra pudelē ir 20–25 tējkarotes cukura. Arī rūpnieciski gatavotās sulas satur daudz ogļhidrātu un fruktozi, tāpēc nemaz tik veselīgas nav.

Mūsdienās uzturā lietojam vairāk tauku nekā pirms divām paaudzēm, jo patērējam daudz gatavo produktu un pusfabrikātu.

labāk garšo. "Kolas un čipsu skolā nav, bet ir daudz citu neveselīgu produktu – picas, fri kartupeļi, desas, konfektes un saldinātie dzērieni. Bērnam pārnākot no skolas, vecāku visbiežāk vēl nav mājās. Ja ir atstāts kaut kas, ko var uzsildīt un apēst, ne vienmēr gribas to darīt. Viegļāk ir uzmērēt sviesta maizi vai pa ceļam ieskriet veikālā. Vakariņas ēd tikai brīdī, kad mamma vai tētis atnāk mājās, un arī tad – ne vienmēr vecāki gatavo. Ja viņi veikālā ir nopirkuši kādu pusfabrikātu, ko iemest mikroviļņu krāsnī, tad dienā nesaņem pat vienu veselīgu ēdienreizi," situāciju vērtē Iveta Dzīvīte-Krišāne.

Programmēšana mammas vēderā

Lai bērns būtu veselīgs un neiedzīvotos liekā svara, liela nozīme ir jaunās māmiņas un grūtnieces veselībai. No tā, kā bērns attīstās grūtniecības laikā, zināmā mērā ir atkarīgs arī bērna svars viņa turpmākajā dzīvē. Ja grūtniecības laikā māmiņai ir diabēts vai viņa vienkārši daudz ēd, arī bērns tiek pārbarots un piedzimst daudz lielāks, nekā vajadzētu.

ja brīžos, kad viņam rodas diskomforts vai vienkārši gribas pie mammas, viņš uzreiz tiek barots, tad mamma pati parāda, ka jebkuru problēmu var atrisināt un gūt baudu no ēdiena. Šajā vecumā – no krūts. Bērns to iekodē savā apziņā un arī vēlākajā dzīvē iekšējo diskomfortu risina ar ēdienu, gūstot no tā labsajūtu un zināmā mērā kļūstot atkarīgs. Tieši tāpat ir ar nakts barošanu. Līdz sešu mēnešu vecumam tā ir pieļaujama, bet vēlāk no tās jāatradinās. Citādi izaug bērni, kuri pirms gulētiešanas jūt nepieciešamību pēc ēdiena.

Pie zupām un salātiem jāpierod

Sākot piebarot bērnu pirmajā dzīves gadā, jāatceras, ka pie reizes jāšķir arī dzirdināt, taču nekādā gadījumā ar saldinātām tējām vai zidaiņu suliņām, kas pieejamas pārdošanā. Organismam kā dzera- mais ir nepieciešams tikai ūdens. Ja jau pirmajā dzīves gadā bērnu pieradina pie tā, ka dzert vajag saldu, tad arī vēlāk viņš pieprasīs saldo dzērienu, kas, protams, ir kalorijām bagāts.

Veselība *Bērns aug*

Pirmajos divos dzīves gados bērns pierod ēst pareizi. Viņam veidojas garšas sajūtas un uztura pamatprincipi, priekšstats par to, ko ir labi un ko slikti ēst. Šis ir laiks, kad ēšana ir atkarīga tikai un vienīgi no vecākiem, tāpēc, ja vecāki neiemāca bērnu ēst pareizi un veselīgi, vēlāk būs sarežģīti to izdarīt. Ja līdz divu gadu vecumam bērnam nav dots, vēlāk būs grūti pierādīt, ka tas jāgrauž, jo ir veselīgs. Ja bērnu baro ar ātrajām uzkodām un pusfabrikātiem, tie arī turpmāk kļūs par viņa ēdienkartes neatņemamu sastāvdaļu. Pašsaprotami, ka bērns ne skolā, ne bērnudārzā neēdīs ne salātus, ne zupas, ja līdz šim mājās tas nav darīts.

Labi maskējies lāča pakalpojums

Kombinācijā ar uzturu pie vainas ir arī mazkustīgs dzīvesveids. Par to nereti parūpējas paši vecāki, kuri bērnu ar mašīnu aizved līdz skolas durvīm un pēc tam arī atved mājās. Vai arī pāris pieturas, ko varētu iet kājām, brauc ar sabiedrisko transportu. Sporta stundās skolēni piedalās ar grūtībām, negribīgi vai nepiedalās vispār, savukārt ārpus skolas nenotiek nekādas sportiskās aktivitātes. "Ja ieskatāties lielo dzīvojamo masīvu pagalmos, tur neviena nav. Kādreiz bija pilni pagalmi ar čalojošiem bērniem, tagad visi sēž mājās pie datoriem," novērojusi pediatre Iveta Dzīvīte-Krišāne. Arī šeit zināmā mērā cēlonis meklējams ģimenē, jo bērns var iemācīties veselīgu dzīvesveidu tikai tad, ja to dara vecāki. Ja vēl mazam esot, vecāki ar bērnu neiet ārā pastaigāties un neiesaista pat minimālās fiziskās aktivitātes gan ziemā, gan vasarā, tad arī bērns nejutīs vajadzību pēc izkustēšanās. "Tikko bērns ir sācis staigāt pats, viņu jānudina to darīt, nevis līdz četrus gadus vecumam jāvadā ratiņos. Protams, māmiņai daudz vieglāk ir bērnu piesprādzēt ratos un aizbraukt no punkta A uz punktu B, neskraidot bērnam pakal, kad viņš ierauga balo-dīti. Bet bērnam tas ir lāča pakalpojums."

Riska grupa – pusaudži

Pirmais risks vecums, kad paliekošas sekas uz turpmāko dzīvi var atstāt ikdienas režīms, ir vēl esot mammas vēderā.

Nākamais risks vecums ir līdz diviem gadiem, kad tik svarīgi izveidot pareizu ēšanas režīmu un sabalansētu ēdienreizi. Nākamais kritiskais posms ir laikā no četriem līdz septiņiem gadiem. Tajā brīdī notiek hormonālā organisma aktivizācija, kad organisms sagatavojas pubertātei. Bet

Ja brīžos, kad bērnam rodas diskomforts vai vienkārši gribas pie mammas, viņš uzreiz tiek barots, mamma pati parāda, ka jebkuru problēmu var atrisināt un gūt baudu no ēdiena.



lielākā risks grupa ir pusaudži vecumā no 11 līdz 16 gadiem.

Ja armijas režīmā bērnam tiks uzspiestas "pareizās lietas", visticamāk, izstrādāsies pretreakcija un viņš centīsies šo kārtību izjaukt. Tāpēc pareizais veids ir mācīt caur sarunām un pašu piemēru. Tomēr pediatre Iveta Dzīvīte-Krišāne iesaka – no ēdienkartes noteikti nevajadzētu pilnībā izslēgt saldumus. "Man patīk Zviedrijas pieredze šajā jomā. Viņiem ir nerakstīts likums, ka ikdienā bērni saldumus neēd, bet sestdienās ģimene iet uz veikalu, sapērk tik daudz saldumu, cik kārojas, un pieēdas. Un cik daudz vienā dienā var apēst? Maz. Varbūt arī šis ir viens no veidiem, kā bērnu audzināt un pieradināt pie veselīga dzīvesveida. Ja ar bērnu runā no mazotnes, var panākt labu rezultātu. Ja sākumā atļauj visu, vēlāk kaut ko aizliegt var būt sarežģīti."

Aktuāli jautājumi



Atbild Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Bērnu slimību klīnikas virsārste, endokrinoloģe, pediatre
IVETA DZĪVĪTE-KRIŠĀNE

Kāpēc neiesaka picu?

"Pirmkārt, tādēļ, ka tajā ir maize, otrkārt, daudz tauku un, treškārt, daudz sāls. Pat ja plānajās picās ir maz maizes, tāpat tās satur daudz tauku un sāls. Kopējais kaloriju daudzums vienā picā ir milzīgs, un parasti jau apēd visu, tāpēc tai nav vietas ikdienas uzturā."

Kurš vainīgs, ja bērns ir resns?

"Vaininieka meklēšana pēc būtības ir nepareiza nostādne. Mums nevajag meklēt vainīgo, bet rīkoties, lai problēmu mazinātu. Šī tendence pakāpeniski veidojusies no

paaudzes paaudzē. Viens nozīmīgs faktors ir pārtikas ražošana un tajā izmantotās izejvielas. Tā ir globāla problēma gan Latvijā, gan citur pasaulē. Otrs faktors ir cilvēku domāšana un sekošana līdz tam, ko un kā viņi ēd, kādus produktus lielveikalā iegādājas. Liela loma ir sabiedrības izglītošanai valstiskā līmenī par to, kas ir veselīga uztura pamatprincipi un kādam jābūt dzīvesveidam, lai saglabātu savu un bērnu veselību. Jāskaidro, kāpēc konkrētā pārtika ir neveselīga. Piemēram, cilvēki dzer paku sulas, domādami, ka tas ir veselīgi, taču tā nav. Pamata šūniņa, no kuras bērnam rodas priekšstats par pareizu ēšanu un fiziskajām aktivitātēm, protams, ir ģimene, tāpēc dzīves sākumā tai ir nozīmīga loma."