

Vliv výživy na rozvoj obezity v různých obdobích vývoje dítěte

MUDr. Petr Tláškal, CSc.
FN Motol, Společnost pro výživu

Východiskem pro hodnocení vlivu výživy na tvorbu tukové tkáně a rozvoj obezity v dětském věku je fyziologie. V době narození tvoří tuková tkáň donošeného novorozence cca 13% jeho hmotnosti. Nejvíce tuku přirůstá v prvním půlroce života, kdy tuková tkáň tvoří 21-23 % celkové hmotnosti. Dále množství tukové tkáně fyziologicky s věkem klesá, kdy se zvyšující se pohybovou aktivitou dítěte přirůstá tuku prosté tkáně (svaly, kosti). Tvorba tukové tkáně se dále aktivuje ke konci předškolního období a dále kolísá v době pohlavního vyžívání. Na základě těchto změn autor uvádí pět období, kdy působí různé mechanismy na aktivaci tvorby tukové tkáně až do možné obezity.

1. Období je prenatální, kdy bezprostředně působí genetika a epigenetika. 2. Období tvoří dobu výživy novorozence, kojence a batolete. V tomto období se dále uplatňují epigenetické mechanismy. Významný účinek má mateřské mléko, zvláště jeho jednotlivé složky. Je diskutována otázka obsahu bílkovin, složení tuků a obsahu hormonu leptinu v mateřském mléce. Mateřské mléko má epigenetický účinek. V období batolecího věku se uplatňuje charakter další výživy. Jsou to především cukry, které při vyšší konzumaci aktivují tvorbu tukové tkáně do obezity i pozdějšího věku. V druhém období se již začínají uplatňovat stravovací návyky, které významně ovlivňují dobu předškolního věku (3. období). Pro tuto dobu je charakteristické vnímání nových chutí, preference jednotlivých složek potravy a energetická bilance konzumovaných množství. Výsledky studií Společnosti pro výživu ukazují především na často překračovanou konzumaci doporučených dávek satureovaných mastných kyselin a nedostatečný příjem polynenasycených mastných kyselin. Teoreticky i v rámci stejného energetického příjmu to může významně ovlivňovat tvorbu tukové tkáně v souvislosti s jejich rozdílným účinkem na její metabolismus. 4. Období školního věku se opět zvláště vyznačuje vyšší konzumací cukrů. Ve srovnání domácího a školního prostředí jsme v rámci studií Společnosti pro výživu zaznamenali vyšší konzumaci cukrů z nápojů ve školním než domácím prostředí. Ukázalo se tak, že „Pamlsková vyhláška“ určená pro prodej potravin ve školním prostředí má i z tohoto pohledu své opodstatnění. 5. období charakterizuje věk adolescence. Mladí lidé již uplatňují své vlastní názory na výživu i v praktické realizaci.

Mezi významné složky prevence rozvoje polygenetické obezity patří odborné poradenství, a to již od doby početí dítěte. Zdravotnický pracovník, laktiční poradkyně, nutriční terapeut/ka. Odborným poradcem rodiny dítěte musí být praktický dětský lékař, který by měl pomáhat vysvětlovat nutriční návyky dítěte časného věku. Správnou nutriční výchovu by měla provádět především rodina dítěte a napomáhat by jí v tom měla i škola. Obezita souvisí s výživou, nadměrným příjmem energie či nevyváženým příjmem jejich živin. Souvisí i s nedostatečným výdejem energie, nízkou fyzickou aktivitou dětí, Zde se uplatňují i celospolečenské faktory, které život dítěte rovněž významně ovlivňují.

Poznámka: Kompletní přednáška je uvedena ve videovém záznamu.