

LÉČEBNÁ A LÁZEŇSKÁ VÝŽIVA DĚTÍ



V rámci Společnosti pro výživu zahájila v roce 2020 činnost **Odborná skupina pro léčebnou a lázeňskou výživu**. Tento odborný orgán složený z lékařů a odborníků na výživu se hodlá systematicky zabývat i touto oblastí zdravotní péče, včetně problematiky prevence dětské obezity, a upozorňovat na výhody, které léčba a péče v lázních a léčebnách přináší pro fyzické i duševní zdraví dětské populace. Jde o komplexní služby v podobě stravovacího režimu, propracovaných pohybových aktivit, edukačních programů v oblasti zdravého životního stylu, či postupů psychologické terapie.

Výhody léčby v lázních a léčebnách:

- Změna prostředí, pozitivní působení zdravotníků, kteří vyznávají aktivní životní styl, děti poznají, že jsou schopny samy něco dělat
- Intenzivní edukace o výživě zábavnou formou, pestrá zdravá strava a odbourávání neofobie
- Možnost vyzkoušet různé formy pohybu, kdy si dítě vybere aktivitu, která ho baví a ve které bude rádo pokračovat i v domácím prostředí
- „Všichni jsme na jedné lodi“ – děti mají stejný problém, stud jde stranou, vzájemná motivace, získání sebevědomí
- Kamarádké vztahy – často přetrvávají, kdy děti jsou i po skončení pobytu v kontaktu přes sociální sítě, který pomáhá k udržení jejich nabyté motivace
- Edukace rodiny (workshopy během pobytu, rozhovor s rodinou při propuštění, doprovod rodiče dítěte do 6 let při pobytu, edukační materiály, které si dítě přiveze domů)



MUDr. Petr Tláškal, CSc.

vedoucí lékař Léčebné výživy FN Motol, předseda SPV

„Lidské zdraví je z 60 až 80 % určováno životními podmínkami. Výživa ovlivňuje zdravotní stav člověka ze 30–40 %. Navození nesprávných stravovacích a pohybových návyků vede k rozvoji nadváhy a obezity. Obezita je nemoc, která aktivuje rozvoj dalších nemocí a proto je jejich rozvoji nutno předcházet či je účinně léčit.“



MUDr. Kateřina Bednaříková

(vedoucí lékařka, Dětská léčebna Křetín)

„Dle mých zkušeností je výhodou začít léčbu obezity aspoň 4-týdenním pobytem v lázních či léčebně. Dítě je zde intenzivně edukováno, lépe se orientuje v otázce správného životního stylu apod. Pak by měla následovat ambulantní péče s pravidelným sledováním. Je vhodné pobyt 3x po sobě opakovat“



MUDr. Miroslav Musílek

(vedoucí lékař Léčebného úseku, Lázně Bludov)

„Většina obézních má cestu k redukci tělesné hmotnosti spojenou s odříkáváním a nucením se do neoblíbených aktivit. Je na nás, abychom jim ukázali, že tato cesta nemusí být vůbec nepřijemná, naopak, že jim umožní dopřávat si postupně to, co jim jejich předchozí stav nedovoloval.“



MUDr. Luděk Mrázek

(lékař, Lázně Kynžvart)

„Léčba dětské obezity je dlouhodobý proces, který musí být indikován včas, tedy preventivně. Ideálně ve stádiu nadváhy, kteréhokoliv věku.“



1 Mějte na paměti, že **výživa plodu** a dále dítěte **v prvních tisíci dnech života** může významně ovlivnit zdravotní stav Vašeho dítěte až do dospělosti. Stravu v době těhotenství a v době kojení a případné problémy s výživou dítěte konzultujte s lékařem.



2 Udržujte **přiměřenou tělesnou hmotnost** dětí v celém průběhu jejich růstu a vývoje, optimálně mezi 25-75 percentilem. (maximálně mezi 10-90 percentilem) růstových grafů.



3 Podporujte **fyzickou aktivitu** dětí v souladu s jejich psychomotorickým vývojem.



4 Zajistěte, aby děti konzumovaly **pestrou stravu**, která odpovídá jejich věku a je rozdělena do **5 denních jídel**. Děti by neměly vynechávat snídaně.



5 Od kojeneckého věku je nutné dbát, aby se děti denně naučily konzumovat **dostatečné množství zeleniny** (od vařené k syrové formě) a pravidelně měly ve svém jídelníčku i **ovoce**.



6 Nejdříve **po ukončeném čtvrtém měsíci věku** a nejpozději **do ukončeného sedmého měsíce** by děti měly dostávat **obiloviny**, nejdříve ve formě kaši, později pečiva, od tří let postupně i celozrnného. Měly by konzumovat **brambory, těstoviny, rýži**. Do jídelníčku by měly být postupně zařazeny i **luštěniny** (alespoň 1x týdně).



7 **Jemné rybí maso** (bez kostí) zařazujte postupně do jídelníčku dítěte **od šestého měsíce věku** a dále. Zařazujte je tak, aby se dítě naučilo jíst ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.



8 Do jídelníčku dítěte je vhodné zařazovat **mléko nebo mléčné výrobky** alespoň v 5-6 porcích v kojeneckém věku přes 3-4 porce v batolecím a 2-3 denní porce ve věku předškolním a školním. Naučte děti konzumovat **zakysané a méně sladké mléčné výrobky** (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry).



9 Od předškolního a školního věku **omezujte potraviny s větším množstvím živočišných tuků** (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky). **Preferujte příjem tuků rostlinných** (oleje, obohacené tuky o omega 3 a omega 6 mastné kyseliny). Nicméně **nebojte se másla**.



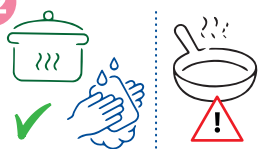
10 U dětí **omezujte příjem přidaných cukrů**, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.



11 **Omezujte příjem kuchyňské soli** a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny a rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy). Kojencům a batolatům sůl do stravy vůbec nedávejte a starším dětem stravu zbytečně nesolte a hotové pokrmy nepřisolujte. Buďte příkladem.



12 **Předcházejte nákazám a otrávám** z potravin **správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: **při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. **K pravidelnému mytí rukou před konzumací** potraviny vedte i své děti.



13 **Nezapomínejte na pitný režim**, zvláště v časném věku je nutno nabízet dětem pravidelně tekutiny. Děti by měly **pít i mimo dobu příjmu potravy**, alespoň 6x denně. Pravidelná konzumace nápojů při snídani a během dopoledne je prevencí skryté dehydratace, a tím i horší pozornosti a horších školních výsledků dítěte. Pro pitný režim je **vhodná pitná voda, slabě mineralizovaná** nejlépe neperlivé **minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy**, nejlépe neslazené nebo ředěné. Omezujte konzumaci sladkých a ochucených nápojů. Pro děti není určena káva, energetické nápoje a samozřejmě ani alkohol.



Tento projekt podporují:



Nadační fond 1000 dní do života systematicky šíří osvětu o zásadní důležitosti správné výživy kojenců a malých dětí. Právě prvních 1000 dní života, počítáno již od početí, rozhodujícím způsobem ovlivňuje zdravotní kondici našeho těla po celý zbytek života. Mezi preventivní projekty nadačního fondu patří patří i tzv. **NutriCHEQ**, což je unikátní praktický nástroj pomáhající pediatrům diagnostikovat a řešit nedostatky ve výživě batolat, který byl vytvořený spolu s Odbornou společností praktických dětských lékařů a dalšími odbornými společnostmi. V praxi to vypadá tak, že lékař využije jednoduchý standardizovaný dotazník a s jeho pomocí dokáže identifikovat případné nedostatky ve výživě batolete (např. nedostatek železa, nadváha, podváha, jí příliš málo atd). Rodičům pak díky již zpracovaným materiálům může poskytnout také potřebné rady a tipy.

Více na www.1000dni.cz/nutricheq.

