



Nezavírejme oči před dětskou obezitou

„Jen papej, když ti tolik chutná,“ řekne babička, rozplývající se nad buclatými tvářičkami malého nenasyty a cukruje mu další povidlovou buchtu. „Opovaž se toho dotknout,“ varuje ustaraná maminka své dítě ve snaze ochránit jej před nástrahami cukrového světa. Jenže jak víme, zakázané ovoce nejlépe chutná...

Statistiky mluví jasně. Až na 30 % českých dětí trpí nějakou formou obezity. Na USA jsme sice ještě nedosáhli, to však neznamená, že tento počet není alarmující. Obezitu můžeme bez nadsázky zařadit k **civilizačním chorobám**. Nevyhýbá se dětem pohodlným, ale paradoxně ani těm

to proces nemusí být nikterak náročný, stačí se k němu správně postavit.

- Základem je naučit děti snídat. Výzkumy ukazují, že se snídání si těžkou hlavu neděláme. Málo, špatně, nebo dokonce vůbec nesnídá až 50 % dětí školou povinných. Přitom právě snídání je základ, který dodá

aby děti měly snídání bohaté a pestré a měly na ně vždy dostatek času. Jejich bříškům prospějí cereálie (ovesné vločky, jáhly, pohanka, ...), jogurty a kysané mléčné výrobky (v případě **kaseinové intolerance** ovčí, kozí nebo rostlinné alternativy), porce ovoce (preferujte sezónní druhy), dále pečivo (celozrnné nebo kváskové) s domácí pomazánkou, dipy a zeleninou.

I v otázce obezity bychom měli začít nejdříve u sebe. Je náš životní styl takový, jaký bychom chtěli vštěpovat svým dětem? Cítíme se dobře ve vlastním těle? Jíme dostatečně pestrě?

Rizika dětské obezity

Je třeba si uvědomit, že obezita má několik fází a že i trvalá nadváha našim dětem neprospívá. Chorobná touha jíst, obklopovat se nezdravými věcmi a přestat se ovládat s sebou nese řadu zdravotních rizik, jako jsou **bolesti zad**, kyčlí, kolen, **dýchací a trávicí potíže**, dále vyšší výskyt **srdečních chorob**, **hormonální poruchy**, kožní problémy a nejobávanější komplikace: rozvoj **diabetu II. typu**.

Zapomenout však nesmíme ani na **psychosociální aspekt**. Obézní děti možná působí robustně, ve skrytu duše bývají ale velice křehké. Často jsou nuceny poslouchat posměšky svých vrstevníků, bývají terčem útoků a pohrdání, což se dříve či později odrazí v jejich sebevědomí. Děti se navíc dokáží velice dobře

aktivním. Záleží totiž ve velké míře na tom, jak, kdy a čím plní své žaludky...

Jako dříví v lese

Trend volné výchovy dětem přinesl svobodu, která je důležitá. Nicméně i populární „**nevýchova**“ má své zásady a nelze ji praktikovat ve všech sférách života. Co se stravování týká, zde děti více než kde jinde potřebují nastavit pravidla, **hranice a mantinely**. Ten-

energii na celé dopoledne, pomůže dítěti soustředit se a podávat výkony.

- Správně složená snídání **nastartuje metabolismus** a pomůže se spalováním tuků. Navíc předchází záchvatům vlčího hladu, který děti nutí vstát a automaticky vyhledat školní kantýnu nebo automat.
- Snídání by měla tvořit **25 % energetického příjmu v rámci celého dne**. Snažte se,

maskovat – krivdy v dětské duši zůstávají často pečlivě uzamknuty, ale pod zámkem sílí a zrají. Důsledky mnohdy přicházejí spolu s pubertou – objevují se psychické potíže, deprese a neřídka také poruchy příjmu potravy.

Řekni mi, co jíš...

... a já ti řeknu, jak budou jíst tvé děti. Ať už si to přiznáme, nebo ne, největší inspirací a učitelem jsme svým dětem my, rodiče. I v otázce obezity bychom proto měli začít nejdříve u sebe: Je náš životní styl takový, jaký bychom chtěli vštěpovat svým dětem? Cítíme se dobře ve vlastním těle? Čím své děti motivujeme k tomu, aby jedly zdravě a pestře? Věnujeme dostatek času přípravě jídla i společnému stolování?

- Děti mají obrovskou **fantazii**, a tu je třeba využít. Nebojte se je do příprav pokrmů zapojit – pomoci zdobit mohou už předškolní děti, malé školáky můžete pustit i k náročnějším úkolům. Uvidíte, že budou milovat všechna ta originální a veselá jídla.
- Dětský jídelníček by měl sestávat z **vyváženého poměru** bílkovin, zdravých tuků, sacharidů, vlákniny, minerálů a vitaminů. Základem by se mělo stát cereální pečivo, ovoce, zelenina, bílkoviny z drůbežního masa, ryb, vajec, zdravé tuky (preferujeme rostlinné před živočišnými), luštěniny, brambory, zakysané mléčné výrobky a samozřejmě dostatečné množství tekutin – ideálně čisté vody, ředěných ovocných a zeleninových šťáv a čajů.
- Ačkoli to zní jako popření všeho, o čem jsme psali: **neochuzujte je**. Zdravá strava

nemusí nutně znamenat navždy se vzdát všeho, nad čím visí pomyslný vykřičník. Malá odměna jednou za čas dokáže dítě skvěle motivovat. Navíc se nebude cítit svázané zákazy a nebude jej tudíž lákat je porušovat.

- Internet i knihkupectví jsou plné tipů na **zdravé pochoutky!** Najděte si prostor a čas pro jejich přípravu a zpestřete dětem jídelníček zdravým mlsáním.
- Ani sebelepší strava nezastaví rozvoj obezity, pokud děti rezignují na **pohyb**. Kdyžkoli je to možné, podnikněte výlety do okolí, učte děti poznávat přírodu, nechte je věnovat se aktivitám, v nichž vynikají a které je baví.

Obezita a detoxikace

Téměř každý zdravotní problém má svou příčinu v **emocích**. Pokud má vaše dítě sklony k obezitě, trápí jej záchvaty přejídání, kolísání tělesné hmotnosti, nebo naopak poruchy příjmu potravy, je vhodné zaměřit se na jeho celkový zdravotní stav: to znamená nejen fyzický, ale také psychický. Obezitu mohou výrazně podpořit také **hormonální poruchy, dysbalance střevní mikroflóry** nebo **metabolické poruchy** včetně potravinových alergií.

Řízená a kontrolovaná detoxikace pomůže odhalit všechna rizika, spojená s obezitou, a nastavit dítěti detoxikační kúru natolik šetrnou, aby ji bezvadně snášelo, a natolik účinnou, aby s ní organismus dokázal zabojovat.

Alena Polakovičová



Vypočítejte ideální BMI u vašeho dítěte.

Takzvaný BMI (*Body Mass Index*) je nejpřesnějším indikátorem hmotnosti. Vypočítat jej lze snadno pomocí vzorce. Stačí vydělit hmotnost (v kg) druhou mocninou z výšky (v metrech).

Ideální hodnoty BMI pro děti do 18 let:

- BMI 16–18 (1 rok)
- BMI 15–17 (2, 3 a 4 roky)
- BMI 15–17 (3 roky až 8 let)
- BMI 15–18 (9 let)
- BMI 16–19 (10 let)
- BMI 16–20 (11 až 12 let)
- BMI 17–21 (13 let)
- BMI 18–21 (14 let)
- BMI 18–22 (15 let)
- BMI 19–22 (16 let)
- BMI 19–23 (17 let)
- BMI 20–24 (18 let)

Příklad detoxikační kúry u dětské obezity ve třech krocích:

KROK 1.

Bambi Symbiflor – preparát je zaměřen na střevo a střevní mikroflóru. Patogenní bakterie a viry totiž mohou způsobit změny v procesu trávení a vstřebávání. Například adenoviry, které napadají lymfatický systém ve střevech, hrají ve vzniku obezity velkou roli. Důležitou podmínkou zdravé štíhlosti je tedy pestrá střevní mikrobiota, kterou řeší právě **Symbiflor**.

KROK 2.

Bambi Estomag – jde o komplex, který v sobě zahrnuje detoxikaci sleziny, slinivky a jater, tedy orgánů klíčových pro metabolismus. Současně s detoxikací orgánů trávicího traktu je zaměřen na detoxikaci patogenů a toxinů z těchto orgánů, například enterovirů a enterobakterií.

KROK 3.

Bambi Harmoni 5 – opět komplex, tentokrát pro detoxikaci nervového systému a psychických zátěží. Zahrnuje preparáty **Emoce** a **Streson**, které dokáží zlepšit psychiku, vnímání sama sebe a pomáhají řešit stres jiným způsobem než jídlem. Součástí je i detoxikace mozkové kúry, periferního a vegetativního nervového systému.