

Otyłość i brak odporności – symptomy nieprawidłowego żywienia

Jednym z najczęściej występujących zaburzeń stanu odżywiania u dzieci, jest otyłość prosta. Stosowanie przez dłuższy okres czasu odpowiedniej diety, o obniżonej zawartości energii, prowadzi do znacznego obniżenia stopnia nadwagi,

U dzieci z *obesitas simplex*, leczonych dietą redukcyjną następuje znaczne zmniejszenie wskaźników nadwagi. Stwierdzono, że wpływ diety niskoenergetycznej na zmiany wskaźników nadwagi można obserwować już we wczesnym okresie. Reklamowanie przez środki masowego przekazu niekorzystnych sposobów odżywiania i nieodpowiedniego stylu życia oraz szybkie przyswajanie przez polskie dzieci i młodzież stylu życia typowego dla państw zachodnich, prowadzi do narastania problemu otyłości w naszym kraju. W niedługim czasie może dochodzić do sytuacji, zbliżonej do obecnej w Stanach Zjednoczonych, gdzie ogłoszono „epidemię otyłości”. Na rozwój otyłości wpływa wiele czynników (genetyczne, środowiskowe, psychologiczne), ale jej główną przyczyną jest dostarczanie organizmowi pokarmów zawierających większą ilość energii od ilości wydatkowanej przez organizm w czasie aktywności życia codziennego. Niekorzystny wpływ otyłości na stan zdrowia został jednoznacznie potwierdzony w badaniach naukowych. Otyłość powoduje m.in. zaburzenia emocjonalne, gospodarki węglowodanowej i lipidowej, nadciśnienie tętnicze. Rodzice wychowujący otyłe dziecko nie zawsze potrafią dostrzec niebezpieczeństwa powikłań, które mogą wystąpić przy rozwoju tego schorzenia, w związku z tym rzadko zgłaszają się z dzieckiem otyłym do lekarza, aby podjąć odpowiednie leczenie. Często kierują się przekonaniem, iż otyłość jest niegroźną dolegliwością, która ustąpi wraz z okresem dojrzewania.

Dopiero brak akceptacji wyglądu dziecka przez rówieśników skłania do podjęcia odpowiednich działań i udania się do lekarza w celu podjęcia leczenia. W wywiadzie chorobowym rozpoznaje się zwyczaje żywieniowe pacjenta oraz najczęściej sugerowane przez rodziców przyczyny otyłości, prowadzi się rozmowę z rodzicami (szczególnie osobą, która w domu przygotowuje posiłki), omawia techniki kulinarne prowadzenia kuchni niskokalorycznej, ustala rozkład posiłków w ciągu dnia, uwzględniając plan zajęć, pobyty w żłobku, przedszkolu, szkole, internacie, akademiku.

Najlepsze wyniki w leczeniu otyłości można uzyskać poprzez odpowiednią zmianę stylu życia – zmiana nawyków żywieniowych i zachowania. Należy zrezygnować z pokarmów wysokotłuszczowych, zawierających duże ilości węglowodanów oraz dodatków chemicznych (barwniki, konserwanty, poprawiacze smaku i zapachu), na korzyść owoców i warzyw o dużej zawartości składników mineralnych i witamin. Leczenie i zapobieganie otyłości opiera się w głównej mierze o dietoterapię, ale równocześnie należy mieć na uwadze, aby nie spowodować zbyt dużego ograniczenia w dostarczaniu energii, w przypadku dzieci, co mogłoby prowadzić do ograniczenia przebiegu procesów wzrostowych. Jeżeli nie istnieją inne, szczególne wskazania lekarskie, to najczęściej zaleca się stosowanie diety niskoenergetycznej zawierającej 1200–1500 kcal, normalnobiałkowej z obniżoną o około 40%, w stosunku do norm fizjologicznych, zawartością węglowodanów i tłuszczów. Dieta jest przygotowywana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy zachować odpowiednie przerwy między wystąpieniem uczucia głodu, a przystąpieniem do jedzenia, koncentrowanie się w trakcie jedzenia na posiłku bez oglądania w tym czasie telewizji, czytania gazety, książki. Należy przyjąć założenia, iż od stołu wstajemy

z uczuciem lekkiego niedosytu, spożywamy posiłek w spokoju, dokładnie przeżuając pokarm, mieszając go ze śliną, co polepsza procesy trawienne i umożliwi lepsze wykorzystanie składników pokarmowych.

Niektóre pokarmy należy całkowicie wyeliminować z diety np. przygotowywane w kuchenkach mikrofalowych, słodkie napoje barwione i gazowane, napoje typu cola, potrawy z McDonald's, tłuszcze zwierzęce, tłuste mięsa, kremy, ciastka, cukierki i lody. W codziennej diecie należy natomiast uwzględnić: warzywa i owoce, razowe pieczywo, chude ryby (dorsz, sandacz), chude mięso (cielęcinę), jajka gotowane, chude mleko, chude sery, chudy drób (kurczaki). Z tłuszczów można podawać niewielką ilość masła i oliwy. W ciągu dnia należy pić dużo niegazowanej wody mineralnej, aby utrzymać odpowiedni stan organizmu i zachować równowagę homeostatyczną. Ta sama ilość pożywienia – podawana częściej, ale w małych porcjach – sprzyja bardziej schudnięciu niż podawana w dwu lub trzech większych porcjach w ciągu dnia. Osoby odczuwające ciągłe, wzmożone łaknienie mogą spożywać niskokaloryczne pokarmy bogate w błonnik np. jabłka, marchewkę. Istnieje potrzeba, aby takimi wskazaniem objąć całą rodzinę tak, aby pacjent nie był traktowany odrębnie, lecz by wszyscy z jego otoczenia wspierali go i również stosowali te zasady w codziennym żywieniu.

Do otyłości wieku dziecięcego rodzice powinni podchodzić z odpowiednią uwagą i zaangażowaniem, gdyż nie jest to jedynie dolegliwość. Otyłość jest chorobą prowadzącą po pewnym czasie do wielu powikłań jak: schorzenia układu sercowo-naczyniowego, deformacja układu kostno-stawowego, nadciśnienie tętnicze, hiperlipidemia, cukrzyca, kamica żółciowa, depresja. Rodzice dzieci otyłych muszą się jednak uzbroić w cierpliwość, gdyż leczenie otyłości jest procesem długotrwałym, wymagającym utrwalania osiągniętych efektów.

Najbardziej korzystna dla zdrowia jest odpowiednio skomponowana dieta z przewagą produktów roślinnych. Składniki występujące w tych produktach w odpowiednich ilościach i kompozycji wraz z odpowiednimi enzymami są lepiej przyswajalne niż te zawarte w chemicznych preparatach witaminowych. Dlatego preparatów witaminowych i odżywek nie wolno stosować na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem, gdyż zamiast poprawy można doprowadzić do pogorszenia zdrowia. Prawidłowa dieta nie wymaga uzupełniania witaminami syntetycznymi. Podczas przygotowywania posiłków unikajmy kuchenek mikrofalowych, które niszczą wiele potrzebnych organizmowi składników. Każdy naturalny pokarm zawiera kilka tysięcy składników. Są wśród nich białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, flawonoidy, składniki mineralne, enzymy, od których w znacznym stopniu zależy stan zdrowia, samopoczucie, wygląd skóry, włosów, paznokci. Wszystkie te składniki wchodzi w skomplikowane interakcje, decydujące o tym, jak są trawione i wchłaniane przez organizm i jak działają. Na przykład wapń jest wchłaniany w obecności fosforu i magnezu, obecność selenu powoduje odpowiednią aktywność witaminy E, działanie potasu jest uzależnione od odpowiedniej ilości fosforu. Tylko w obecności odpowiednich enzymów obecnych w pokarmie jest uwalniany kwas foliowy, którego odpowiednia ilość w organizmie matki będącej w ciąży zabezpiecza dziecko przed uszkodzeniem cewy nerwowej oraz zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Kalafior, kapusta, pomidory, cebula, czosnek i brokuły są bogate w witaminy oraz substancje niszczące w przewodzie pokarmowym bakterie *Helikobacter pylori*, powodujące nadżerki błony śluzowej i wrzody, sprzyjające powstawaniu chorób nowotworowych. Rosół z drobiu z dodatkiem czosnku, cebuli, marchewki, pietruszki, rzepy, ziemniaków i makaronu, posypany

świeżą, zieloną natką pietruszki lub koperkiem tuż przed spożyciem znacznie zwiększa odporność organizmu i chroni przed mikroorganizmami chorobotwórczymi. Bardzo wartościowym pokarmem są owoce i warzywa w stanie surowym. Zawierają cały zestaw, odpowiednio skomponowanych, potrzebnych organizmowi składników.

Aby zabezpieczyć organizm przed chorobami, także nowotworowymi, powinno się je spożywać pięć razy dziennie (w sumie około kilograma). Zbyt mała ilość witamin, składników mineralnych oraz wody w organizmie prowadzi wielu do chorób, także do uszkodzenia chromosomów biorących udział w przekazywaniu cech dziedzicznych. Osoby spożywające owoce i warzywa znacznie rzadziej cierpią na chorobę wrzodową, choroby układu krwionośnego, chorobę Alzheimera. Pod wpływem promieniowania słonecznego powstają wolne rodniki, czyli agresywne molekuly tlenu powodujące uszkodzenie kwasu dezoksyrybonukleinowego obecnego w jądrze komórek organizmu. Witaminy C, E, selen i likopen unieszkodliwiają nadmiar wolnych rodników. Spożywanie pomidorów, ze względu na zawartość w nich likopenu, chroni przed szkodliwym działaniem promieniowania nadfioletowego, kalafiorzy zawierają selen i witaminę E, chroniąc przed rakiem pęcherza. Spożywanie gotowanych ryb ze względu na obecność w nich kwasów tłuszczowych oraz witaminy E zmniejsza ryzyko osteoporozy, zawału serca, udaru mózgu. Maliny zawierają polifenole i chronią przed chorobami nowotworowymi i nadciśnieniem. Sałata zielona i szpinak ze względu na obecność kwasu foliowego chronią przed wadami centralnego układu nerwowego oraz mężczyźni przed rakiem prostaty. Witaminy C, A, E, betakaroten, flawonoidy i luteina zawarte w marchwi, cebuli, czosnku i cytrynach chronią przed nadciśnieniem, uszkodzeniem siatkówki oka, zmniejszają ryzyko zaćmy, czyli starczego zmętnienia soczewki. Ziemniaki ze względu na zawartość witamin z grupy B oraz kwasu foliowego znacznie zmniejszają w organizmie poziom homocysteiny – zwiększającej ryzyko zawału serca. Winogrona zawierają antyutleniacze, enzymy, witaminy, składniki mineralne, także bor, który pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu estrogenów, niezbędnych w procesie wchłaniania wapnia, co zapobiega osteoporozie. Pamiętajmy jednak, że owoce i warzywa powinny pochodzić z upraw, na których nie stosuje się trujących środków ochrony roślin – pestycydów. Ważnym posiłkiem jest śniadanie, gdyż organizm wykorzystuje w ciągu godzin nocnych znaczne ilości składników, mimo zwolnienia procesów metabolicznych (praca serca, krążenie krwi, praca mózgu, utrzymanie stałej temperatury ciała). Uzupelnienie wraz z rannym pokarmem poziomu glukozy, pozwala na większą zdolność koncentracji uwagi w ciągu dnia oraz większą odporność na stresy. Bardzo dużą rolę w utrzymaniu równowagi homeostatycznej organizmu spełnia dostarczana w odpowiedniej ilości, dobra woda pitna. Niezmiernie ważne jest nawodnienie organizmu codziennie, a w szczególności w czasie choroby. Pocienie się oraz biegunka pozbawiają organizm zapasu płynów uniemożliwiając przebieg procesów metabolicznych, w tym także usuwanie zbędnych produktów przemiany materii, co może prowadzić do samozatrucia się organizmu. Ryzyko powstawania wielu chorób znacznie zmniejsza się w przypadku osób pijących dziennie kilka szklanek niegazowanej wody mineralnej. W przypadku niedoboru wody w organizmie następuje wysuszenie błon śluzowych, które są wtedy łatwo dostępne dla chorobotwórczych mikroorganizmów.

Irena i Waldemar Kędzierscy