

Az elhízás európai napja idén május 19-én lesz!

A Magyar Gyermekeorvosok Társaságának Vezetősége fontosnak tartja, hogy az elhízás európai napja alkalmából körlevélben hívja fel az összes **gyermekegészségügyben tevékenykedő munkatárs** figyelmét a gyermekkori elhízás elleni küzdelem fontosságára. Most a korai gyermekkori fontosságára hívjuk fel a figyelmet és 10 pontban fogalmaztuk meg praktikus tanácsainkat.

Az **első 1000 nap** a fogantatástól a gyermek 2 éves korán túl tartó, kiemelkedően fontos időszak. Ekkor a gyermekek egész életüket meghatározó fejlődésen mennek keresztül, és kialakulnak azok a szabályzó mechanizmusok, melyek későbbi egészségi állapotukra is hatással vannak. A táplálás és a tápláltsági állapot óriási szerepet játszanak számos felnőttkori népbetegség – pl. az elhízás, a cukorbetegség valamint a szív- és érrendszeri megbetegedések – kialakulásában vagy megelőzésében. Az alábbi, vázlatos tanács a gyermekkori elhízás megelőzése szempontjából fontos lehetőségeket illetve teendőket foglalja pontokba.

1/ Az **Édesanya súlya** lehetőleg legyen optimális fogamzáskor!

A testtömeg index (BMI) lehetőleg 20-25 kg/m² között legyen, de semmiképp ne legyen 18,5-nél alacsonyabb és 30-as értéknél magasabb. Magyarországon sajnos a hölgyek 23%-ának a BMI értéke ≥ 30 a fogantatás idejében.

2/ A **várandósság alatti súlygyarapodást** elfogadható határok között kell tartani!

Egyelőre nincs széles körben elfogadott konszenzus a súlygyarapodás mértékét illetően, de a legelfogadottabb ajánlás szerinti várandósság alatti súlygyarapodási értékek a következők:

BMI szerinti osztályozás	BMI, kg/m ²	Ajánlott súlygyarapodás, kg
Sovány	< 18,5	12,5-18
Normál testsúlyú	18,5-24,9	11,5-16
Túlsúlyos	25-29,9	7-11,5
Elhízott	≥ 30	5-9

3/ Biztosítsuk a magzat **optimális méhen belüli fejlődését!**

A nagy súlyú és sorvadtt újszülöttek számának csökkentése a cél. A magzat fejlődésének folyamatos követése, az anya táplálkozásának és életmódjának (fizikai aktivitás, kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás, stressz, dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, stb.) nyomon követése és kiigazítása.

4/ A **születés utáni súlygyarapodást** gondosan ellenőrizzük!

Két-három hónapon belüli két percentilis vonal átlépése után be kell avatkozni. Különösen a méhen belül sorvadtt újszülöttekre kell odafigyelni, hogy ne legyen túl gyors az utolérő növekedés.

5. / **Az anyatejes táplálást** segítsük, folyamatosan népszerűsítsük!

Hat hónapos korig (amennyiben lehetőség van rá) az anyatej a csecsemő minden igényét kielégíti. Az anyatejes táplálást lehetőleg 1 éves korig tartsuk fenn.

6. / Szorosan ellenőrizzük a **csecsemő- és kisdedkori táplálást!**

Különösen figyeljünk az energia- és fehérjebevitelre, valamint a hozzátáplálás időpontjára és minőségére. A hozzátáplálás megkezdését (legkorábban 4 hónapos korban, legkésőbb 6 hónapos korban) követően is elegendő a napi energiaszükséglet 6%-át kitevő fehérjebevitel. Az első 2-3 évben a zsírbevitel az energiaigény 40%-ának megfelelő legyen, odafigyelve a megfelelő többszörösen telítetlen hosszú szénláncú zsírsav bevitelre is.

7/ A **gyermek étvágyát** fogadjuk el!

A szülők ne erőszakolják saját elvárásaikat a gyermekre. Amennyiben a szülők az ételleket jutalmazásra, büntetésre használják, azzal a gyermek egészséges önszabályzó mechanizmusát rombolják.

8/ Az **ételpreferenciák kialakítására** korán nagy hangsúlyt kell helyezni!

A gyümölcsök és zöldségfélék fogyasztását erősítsük, a sós és mesterségesen édesített ételleket kerüljük.

9/ A **szülők és testvérek modellszerepét** hangsúlyozzuk!

A kisdedek már életük második évétől mintát vesznek a családi étkezési környezetből, átveszik testvéreik, szüleik étkezési szokásait. A családi minta rendkívül fontos a kisded étkezési szokásainak kialakulásában.

10/ A **rendszeres fizikai aktivitást és megfelelő időtartamú, pihentető alvást** biztosítsuk!

A fizikai aktivitásra nevelésnek is korán kell kezdődni, először rendszeres sétákkal, (babakocsiban vagy a nélkül) aktív játékokkal, babatornával. Nagyon fontos, hogy gyermekünket az első 1000 napban tartsuk távol a televíziótól és számítógépektől, okos telefonoktól, hogy ne váljon már korán a képernyő rabjává. Az Amerikai Nemzeti Alvás Alapítvány legújabb ajánlása szerint a szükséges alvás időtartamok a következők:

Életkor	Ajánlott alvási időtartam, óra
0-3 hónap	14-17
4-11 hónap	12-15
Tipegők (1-2 év)	11-14
Óvodások (3-5 év)	11-13
Iskolások (6-13 év)	9-11
Adolescensek (14-17 év)	7-9

[\(https://www.europeanobesityday.eu/\)](https://www.europeanobesityday.eu/)