



Výživová poradkyně NATURHOUSE Věra Burešová radí, jak bojovat proti dětské obezitě

O úskalích dětské obezity, jejích příčinách a následcích jsme si povídali s hlavní řídící výživovou poradkyní Věrou Burešovou, která se této problematice intenzivně věnuje.



- **Jak vysoké procento českých dětí je obézní a jaké může mít dětská obezita následky na zdraví?**

Obezita se bohužel stala moderní epidemií. Uvádí se, že v ČR má 20-30 % dětí nadbytečné kilogramy a 5-10 % dětí je obézních. Z tohoto důvodu klesá věková hranice, kdy se objevují nejrůznější nemoci. Obezita zatěžuje pohybový aparát, má negativní vliv na kardiovaskulární systém, zvyšuje riziko

vzniku vysokého tlaku a cukrovky, různých kožních u dívek i gynekologických problémů. V neposlední řadě má vliv i na sociální život dítěte a jeho začlenění do kolektivu.

- **Ve světě se o problému obézních dětí už začíná hodně mluvit. Je tento stav tak kritický i u nás? A čemu za to vdčíme?**

Ano, bohužel i u nás je varovný velký nárůst dětské obezity, která předznamenává vážný zdravotní problém. Navíc, dle různých zdravotních studií, až 80 % obézních dětí se bude potýkat s obezitou i v dospělosti. Hlavní příčinou dětské obezity jsou přitom jejich nedostatečné stravovací a pohybové návyky, nepoměr mezi příjmem a výdejem energie. K dětské obezitě přispívá také pití slazených nápojů, ty obsahují velké množství cukru a zbytečně zvyšují kalorický příjem dítěte. Smutným faktem je, že se do škol v rámci zdravé stravy dostává ovoce a zelenina, ale děti si ve školních automatech stále mohou kupovat kaloricky bohaté nápoje a pochutiny.

- **Jaké typy nápojů by děti neměly vůbec pít? Je to jen kvůli obsahu cukru?**

Děti by samozřejmě neměly pít alkohol. Nevhodné jsou také energy drinky a kolové nápoje. Obsahují totiž velké množství cukru, kofein, kyselinu fosforečnou a konzervanty, tyto chemické látky pak mohou navíc způsobovat bolesti hlavy, poruchy soustředění a alergické reakce. Podle nejnovějších výzkumů se mohou dokonce podílet na vzniku diabetu II. typu. Do pitného režimu nepatří ani černý



čaj a černá káva, které působí močopudně, což má za následek odvodňování organismu. Do pitného režimu nelze počítat ani mléko, které je spíše považováno za potravinu. Problémem jsou také nápoje, které sice považujeme za zdravé, ale obsah cukru v nich není zrovna zanedbatelný, mezi ně patří především džusy.

- **Jaké nápoje jsou naopak vhodné?**

Pro děti je ideální kvalitní pramenitá nebo lehce mineralizovaná voda, případně kojenecká voda, nebo ovocné čaje. Vhodné jsou také nedoslazované freshe z čerstvě vymačkaného ovoce a zeleniny a nejlépe zředěné vodou.

- **Jak velký podíl v dětské stravě by měly tvořit sacharidy a jen pro představu, co to asi znamená – převedeno na jídlo/pití?**

Sacharidy společně s tuky a bílkovinami samozřejmě patří mezi základní živiny. V dětském jídelníčku by sacharidy měly tvořit 50-55 % denního energetického příjmu. To je dávka, kterou dětský organismus potřebuje ke správnému vývoji. Mezi nejzdravější zdroje sacharidů patří obiloviny, celozrnná rýže, zelenina, luštěniny a také ovoce, které je zdrojem fruktózy.



Doporučení, jak zdravě a přitom chutně mlsat:

Když vás nebo vaše dítě honí mlsná, měli byste volit spíše ovocné saláty, cereální tyčinky nebo například tvarohové dezerty s čerstvým ovocem. Naopak nevhodné jsou tučné zákusky, moučníky, čokolády, sušenky a sladké nápoje. Pokud si rodiče nevědí rady s dětským jídelníčkem, doporučuji se poradit s výživovým poradcem.