



EU Platform on Diet, Physical Activity and Health

Komunitní projekty EU

Děti, obezita a s ní spojená chronická onemocnění, která jsou ovlivnitelná

(Children, Obesity and Associated Avoidable Chronic Diseases)

- koordinátor: European Heart Network, Brusel
(za ČR : Česká asociace srdce - Vitastyl
- trvání: 2004 - 2007
-

Obezita

- *genetické faktory*
- *hormonální faktory*
- *socioekonomické faktory*
- *výživové zvyklosti*
- *tělesná aktivita*
- *zvýšený krevní tlak*
- *zvýšený cholesterol*
- *diabetes II. typu*
- *KVO*
- *nádory*
- *riziko úmrtí v dospělosti o 50-80% vyšší*

Obezita – zdravotní problém

- Hlavní zdravotní problém 21. století
- Hlavní příčiny: nadměrný energetický příjem, malý energetický výdej, životní styl, psychogenní faktory, genetické dispozice, hormonální vlivy, metabolické vlivy, léky
- ČR – vysoký výskyt: muži 21% , ženy 31 %
- děti ve věku 7-11 let: 6% obézních chlapců
5,5% obézních dívek

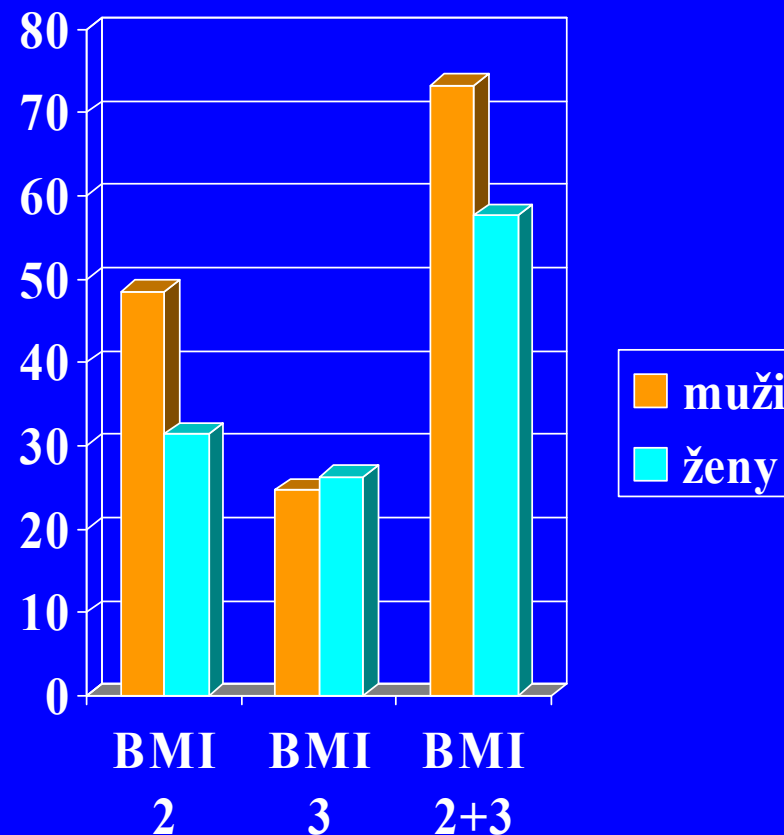
Nadváha a obezita u české populace

International Obesity Task-Force, 2005

www.iaso.org

BMI = hmotnost (kg)/výška²(m)

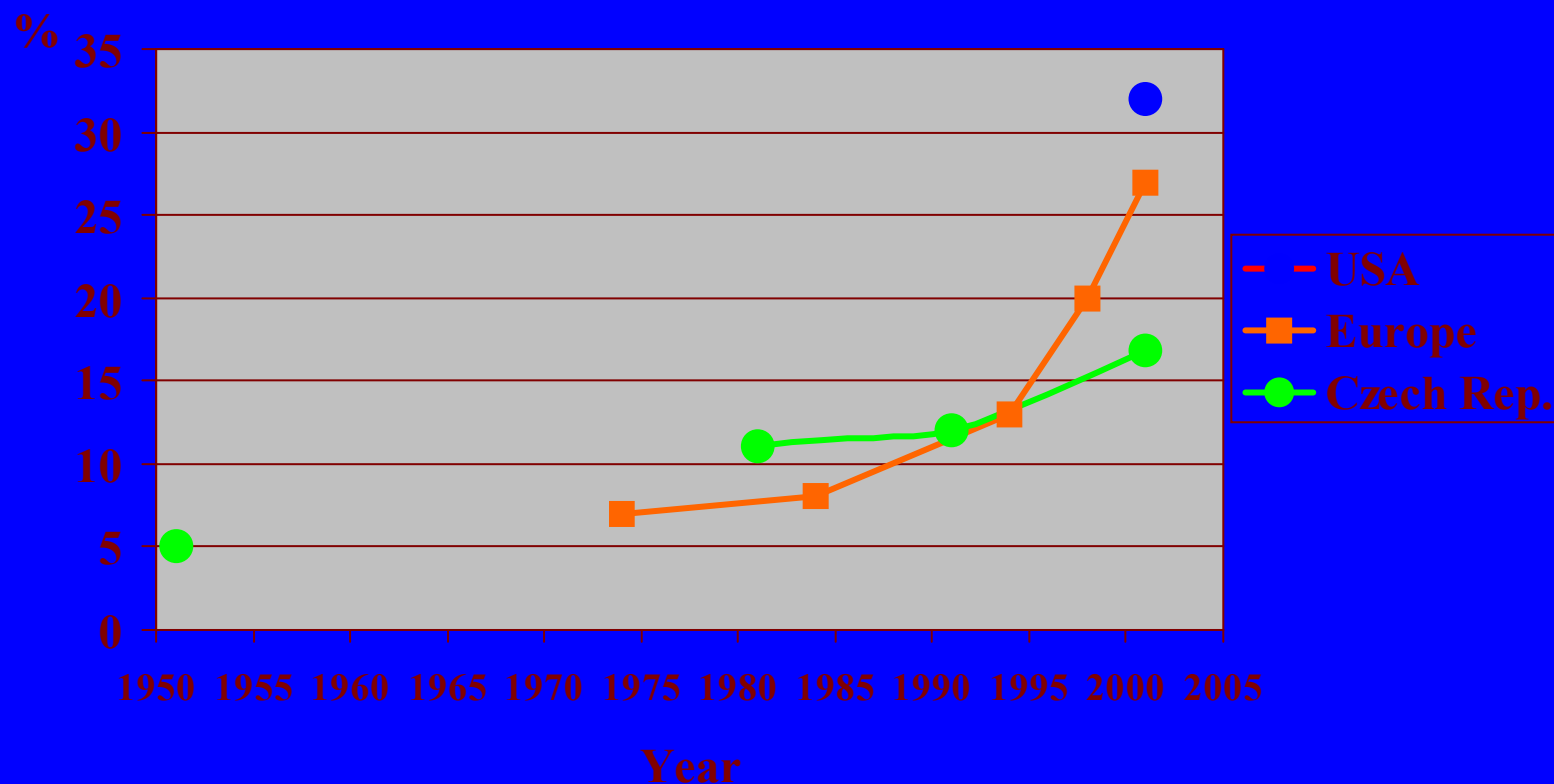
1. Norma	18,5 - 24,9
2. Nadváha	25 - 29,9
3. Obezita I	30 - 34,9
4. Obezita II	35 - 39,9
5. Obezita III	40 a více



NADVÁHA A OBEZITA U DĚTÍ

Reference data: WHO and IOTF recommendations

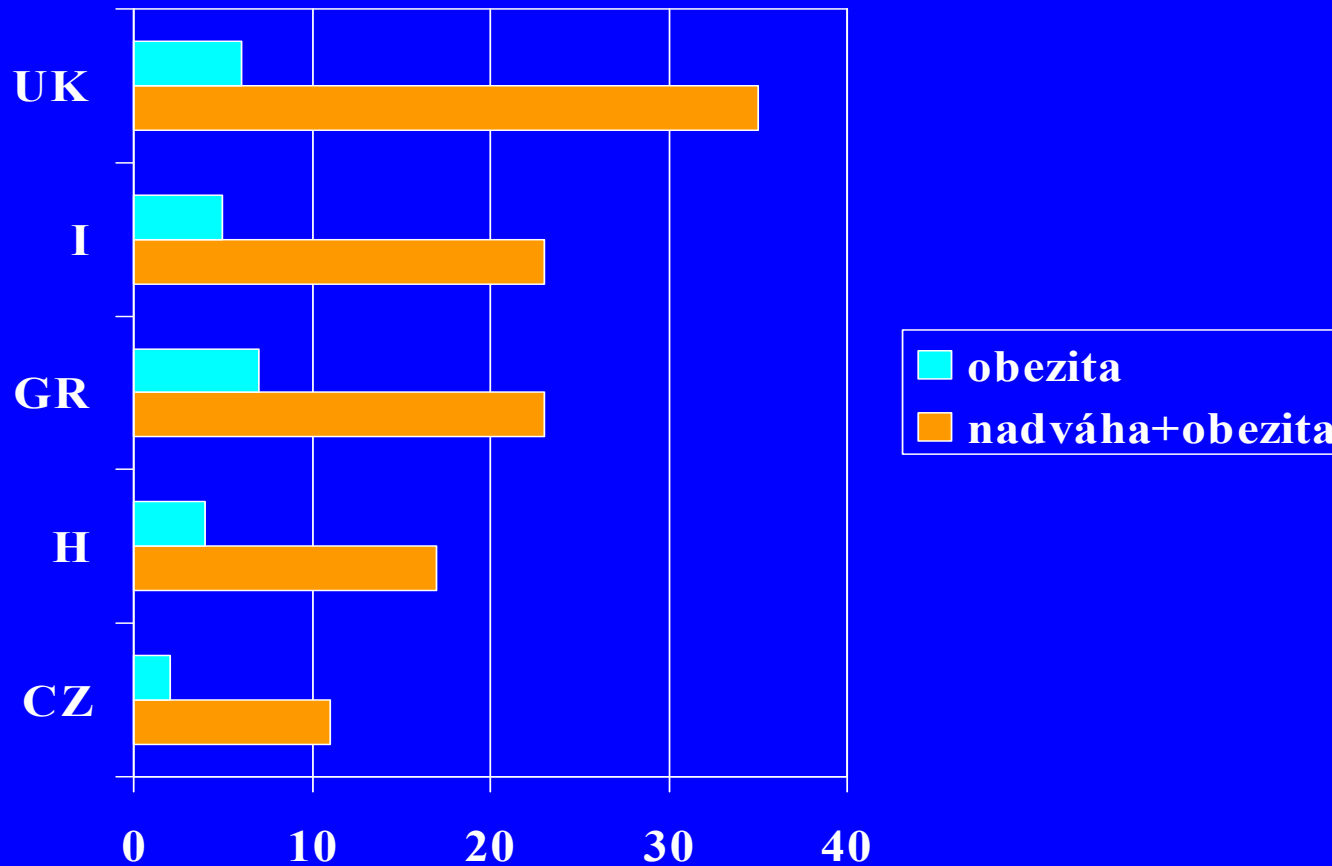
7 – 11 let



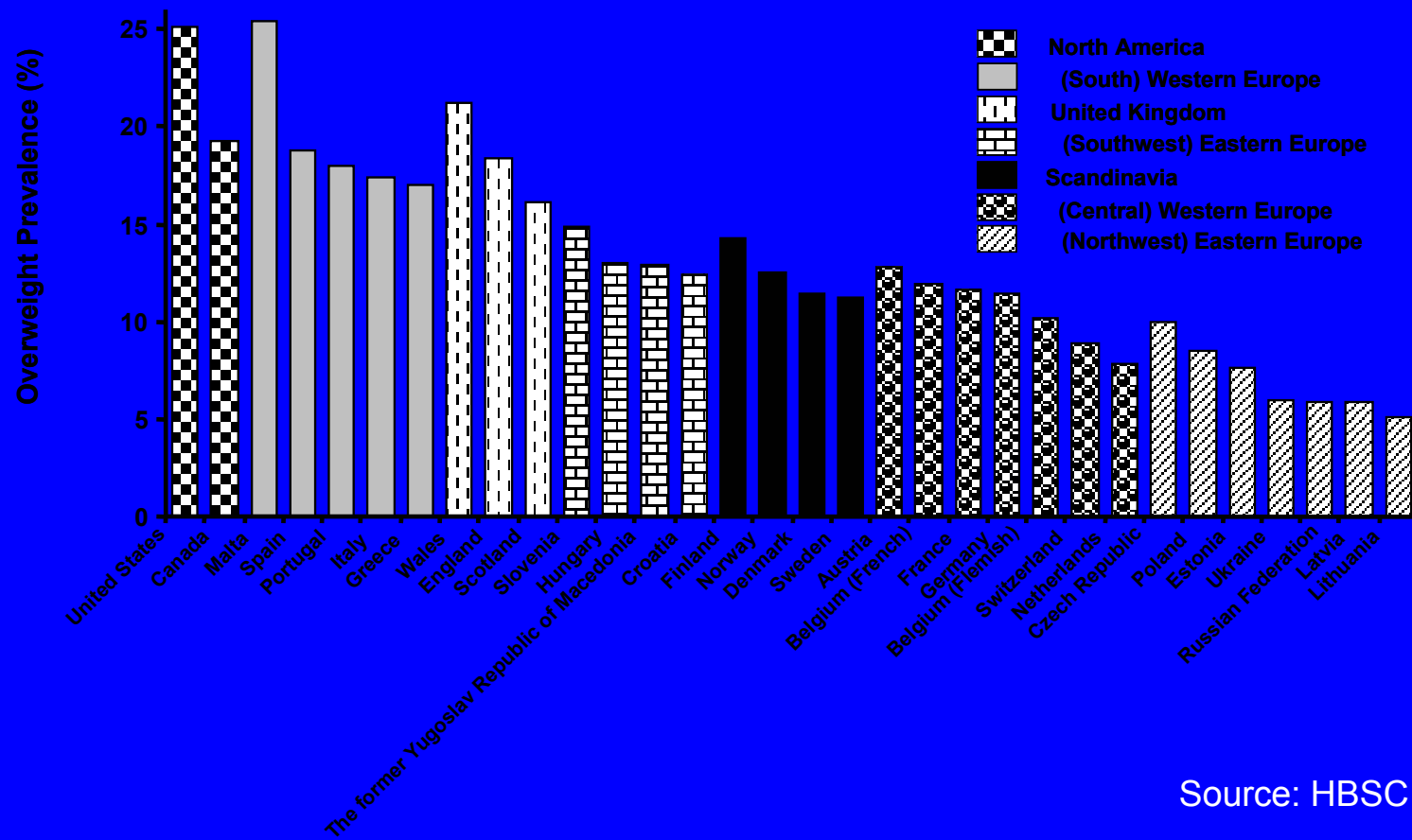
Report of the International Obesity Task Force, 2004

Nadváha a obezita u mládeže ve věku 13 – 17 let

The International Obesity Task Force www.iaso.org



Prevalence **nadváhy** u dětí ve 31 zemích podle regionů



Source: HBSC

Prevence obezity

- prodloužené *kojení*
- pravidelné *sledování růstové křivky* (preventivní pediatrické prohlídky)
- vliv rodičů na *stravovací, pohybové návyky* (osvěta – životní styl rodiny))
- důležité *pravidelné stravování* během dne v *menších porcích* (snídaně, méně energie večer)
- dodržení energetické bilance (příjem x výdej)
- pravidelná *tělesná aktivita*
- nevhodné držení diet

Diagnóza obezity

- Pravidelné sledování hmotnosti, výšky a BMI (percentilové grafy) - PLDD
- Měření vrstvy podkožního tuku kaliperem (10 podkožních řas)

Poradny podpory zdraví

- Hodnocení anamnestických údajů – včetně váhových pomocí dotazníků
- Hodnocení výživových zvyklostí pomocí 24hod. Recallu a frekvenčních dotazníků
- Hodnocení pohybové aktivity pomocí dotazníků pohybové aktivity
- Počítačový program NUTRIDAN (příjem energie, živin)
- Individuální poradenství (**Potravinová pyramida**)

PYRAMIDA ZDRAVÉ VÝŽIVY

SLADKOSTI A ŽIVOČIŠNÉ TUKY

Vrchol pyramidy představuje nejméně žádoucí potraviny

Neprospívají našemu zdraví

Jezte jich co nejméně

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

podáváme 2 - 3 porce denně

děti 4 - 5 porcí denně

těhotné a koj. ženy 3 - 5 porcí denně

1 porce = 250 ml mléka

150 ml jogurtu, 50 g syra

Vybíráme nízkotučné výrobky

ZELENINA

nejméně 300 - 500 g denně

dáváme přednost: syrové zelenině

dušené či mikrovlnně připravené

před vařením, připravujeme

saláty s olejovou zálivkou

PŘÍLOHY

6 - 11 porcí denně

včetně ořechů

a semínek

1 - 2 lžíce

denně

MASO, MASNÉ VÝROBKY, VEJCE

podáváme 1 - 3 porce denně

1 porce = 50 g masa, 1 vejce

vybíráme libová masa

přednostně drůbeží výrobky

ryby nejméně 1 x týdně

vejce 3 - 5 v týdnu

OVOCE

3 - 5 porcí denně

1 porce = střední jablko

banán, kiwi, mandarinka

125 ml neslazen. džusu

1 porce = 1 plátek chleba

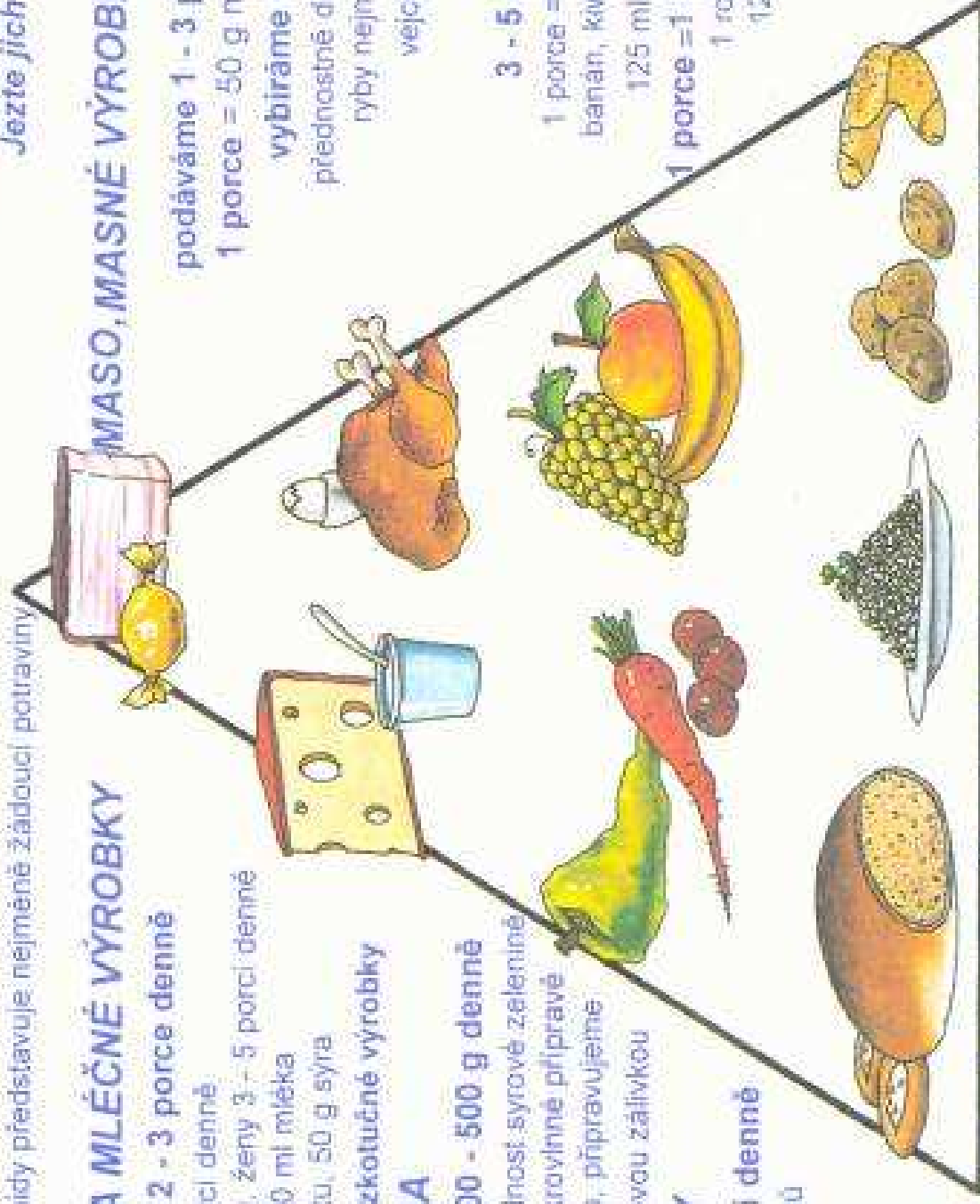
1 rohlík, 1 kuliček

125 ml vařených

brambor, ryže

těstovin

knedlíků



Vybírejte celozrnné výrobky, ryži natural, soju, konzumujte denně 1 - 2 lžíce tepelně nezpracovaných rostlinných olejů.

KBT – STOB (www.stob.cz)

- **Kurzy pro snižování nadváhy – 3 měsíce**
- **Využití kognitivně- behaviorální psychoterapie – pro děti hry, soutěže**
- **Vypracovat režim pohybové aktivity a zdravé výživy**
- **Vyhodnocení dotazníků (před, po léčbě)**
- **Dodržování režimu kontroly, sledování**

Doporučené metodiky z PPZ

přehled

- **Děti:**
 1. **Hubneme s Bumbřínkem – ZÚ Brno**
 2. **5x denně ovoce a zeleninu – LF MÚ Brno**
 3. **Jezme zdravě, žijme zdravě – ZÚ Plzeň**
 4. **Co nám škodí a co nám prospívá – ZÚ Plzeň**
 5. **Budeme v 21. stol. zdravější – LF MÚ Brno**
 6. **Komplexní systém ozdravení dětského stravování - SZÚ**
 7. **Dětská škola zad – ZÚ Kolín**
 8. **Optimalizace pohybové aktivity dětí školního věku – PF Liberec**