

БАЛАЛАРДАҒЫ ЖӘНЕ ЖАСӨСПІРІМДЕРДЕГІ СЕМІЗДІК ПРОБЛЕМАЛАРЫ



Семіздік туралы не білу қажет?

СЕМІЗДІК – бұл теріасты талшықтарда және ағзадағы басқа да тіндерде жиналатын, оны артық май, дәрігер анықтауы тиіс.

Семіздіктің дамуы әртүрлі факторларға:

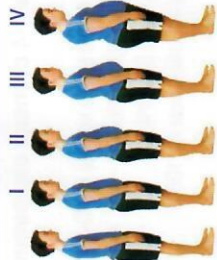
- эндокриндік жүйе ауруларына
- тұқымқуалаушылық факторға
- тамақты көп жеуге
- аз қимылдайтын өмір салтына байланысты.



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
САЛМАТТЫ ӨМІР СЫЛТҢ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

Балаларда және жасөспірімдерде семіздіктің қандай деңгейлері болады?

Semіздік 4 деңгейде ерекшеленеді:



- I деңгей – салмақ нормадан 10-29% жоғары
- II деңгей – 30-49%
- III деңгей – 50-99%
- IV деңгей – 100% астам

Егер семіздік ауру салдарынан болмаса, онда емделудің негізгі тәсілі диеталық терапия болып табылады. Емдік тамақтануды тағайындау үшін емдеу мекемесінде диетолог-дәрігердің кеңесін алу арқылы баланы толық тексеруден өткізу қажет.

Тамақтанудың негізгі қағидаттары:

- 1) құндылықты 20-50% төмендету (әсіресе, тамаққа құндылығы аз көкөністерді қосу арқылы)
- 2) тамақтану режимі – тәулігіне 5-6 рет, тамақ шудің соңғы уақыты – ұйқыға дейін 3 сағат бұрын
- 3) тамақты азғантай мөлшерде тұтыну қажет
- 4) дәрігердің кеңесімен жеңілдету күні болуы мүмкін
- 5) емдік тамақтанудың ең үздік нәтижесіне жету үшін дене шынықтыру жаттығуларымен байланыстыру қажет

Ұсынылатын тағамдар:

- көкөністер (көді, баклажан, қырыққабат, қызанақ, қияр, қызылша, түрлі-түсті қырыққабат, асбұршақ және бұршақ – шектеп қана)
- сүреңсіз жемістер
- өсімдік майлары
- сарымай (шектеп қана)
- майсыз ет, балық
- ірімшік, сүт, қышқыл сүт өнімдері, жұмыртқа
- теңіз өнімдері
- қара бидай наны



Ұсынылмайтын тағамдар:

- қою ет және балық сорпалары
- қақталған, консервіленген, тұздалған тағамдар
- қаймақ, кілегей



Шектелетін тағамдар:

- қант, тосап, бал, тәтті жемістер
- ұн өнімдері, ұнтақ жарма, күріш
- картоп
- майлы ет, бұйрек, бауыр



Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің тапсырысы бойынша

Тегін таратылады

Семіздік ауруы бар балаларды қалай ұтымды тамақтанумен қамтамасыз етуге болады?

- деңгейдегі семіздік кезінде – шектеулі тамақтану талап етілмейді. Бастысы – балаңыз тамақты көп ішуді қадағалау керек.
- деңгейдегі семіздік кезінде – бала тез сіңетін көмірсулар және баяу еритін майлар есебінен тағам мөлшерінің құндылығын азайтуға мұқтаж болады.
- 3-4 деңгейдегі семіздік кезінде – диета күшейтіледі, бала тұрақты жатып емделуге мәжбүр.

Бала ағзасының дамып келе жатқандығын ескеру қажет, сондықтан да оған, бастысы, ақуыз өнімдерімен қамсыздандыратын нәзік материалдар қажет. Денесінің семіздігі бар балаларға майсыз ірімшік, кефир, құрамында майы аз сүт қажет, ал кілегей, қаймақ, майлы айран, қоюландырылған сүт, ірімшіктің майлы сұрылы – тек анда-санда әріте аз мөлшерде болуы қажет.

Семіздігі бар балалардың тағам мөлшерінен нашар қорытылатын және ағзада белсенді түрде жиналатын сүтектендірілген майлар мүлдем алынып тасталады, оларға сиыр, қой, шошқа майлары, маргарин жатады. Бала сарымайды азырақ жесін: оны сүт ботқасына, көкөніс езбесіне салмаңыз. Табиғи түрдегі өсімдік майына үйретіңіз – онымен салаттарды араластырыңыз, дайын асқа (көкөніс езбесі, рату) қосыңыз.

Семіздігі бар балаларға қант, тәттілер, кондитерлік өнімдер, жармалар, макарон сияқты тез сіңірілетін көмірсуларды қабылдауға шектеу қою қажет. Семіздікке бейім балаларға нан ерекше – ірі тартылған ұннан (қара бидай) болуы тиіс. Көмірсуларды ол негізінен, көкөністер мен жемістерден алатын болады.

Ас мәзіріне қияр, қырыққабат, қызылша, кәді, асқабақ, шалғам, сәбіз, шомыр, қызанақ қосыңыз. Крахмалдың үлкен пайызын құрайтын картопты аздап қана. Семіздігі бар балаларға әртүрлі қышқыл-тәтті жеміс және жидектер, табиғи сүреңсіз шырндар, сонымен қатар, кеттірілген жидектер және жемістер (оларда ағзадан артық сұйықтықты жою отырып, несеп айдағыш әсер ететін және ішек қызметін реттейтін талшықтар мен пектиннің үлкен құрамы бар) пайдалы.

Балалардағы және жасөспірімдердегі семіздіктің алдын-алу

- Бастапқы сәттен бастап тәтті беруге болмайды. Ана сүтінде, пайдалы заттар үлесінен басқа, ағзаны қанттың қажетті мөлшерімен толықтыратын лактоза бар
- 1-3 жастағы балаларға семіздікке және асқорыту жұмысының бұзылуына әкел соқтарытын құндылығы жоғары құнарсыз тағамдарды (фастфудтар, гамбургерлер, қытырлақ картоптар және т.б.) жеуге, газдалған сусындарды ішуге тыйым салынады
- Тамақ ішуге күнделікті уақыт белгіленуі тиіс
- Балалар мен жасөспірімдердің қозғалыс белсенділігін ұлғайтып, баланы спорттың қандай-да бір түрімен шұғылдандыру қажет
- Балалар мен жасөспірімдерді тамақтану пирамидасымен таныстыру қажет
- Баланың сыртқы түріне және салмағына қарау қажет

ӨЗ БАЛАҢЫЗДЫҢ ДҰРЫС ТАМАҚТАНҒАНЫ ЖӨНІНДЕ ОЙЛАНЫҢЫЗ!

ПРОБЛЕМЫ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Что нужно знать об ожирении?

ОЖИРЕНИЕ — это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и других тканях организма, которое должен определить врач

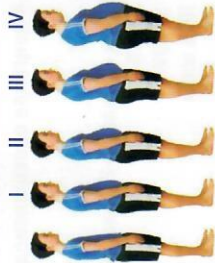
Развитие ожирения зависит от разных факторов:

- заболеваний эндокринной системы
- наследственного фактора
- переизбытка
- малоподвижного образа жизни



Какие степени ожирения бывают у детей и подростков?

Различают 4 степени ожирения:



- I степень — вес выше нормы на 10-29%
- II степень — на 30-49%
- III степень — на 50-99%
- IV степень — более чем на 100%

Если ожирение не является следствием заболевания, то основным методом лечения является диетотерапия. Для назначения лечебного питания необходимо полное обследование ребенка в лечебном учреждении с консультацией врача-диетолога.

Основные принципы питания:

- 1) снижение калорийности на 20-50% (особенно за счет включения в питание низкокалорийных овощей)
- 2) режим питания — 5-6 раз в сутки, последний прием пищи — за 3 часа до сна
- 3) пища употребляется мелкими порциями
- 4) возможны разгрузочные дни по рекомендации врача
- 5) для достижения лучшего результата лечебного питания необходимо сочетание с физическими упражнениями

Рекомендуемые продукты:

- овощи (кабачки, баклажаны, капуста, помидоры, огурцы, свекла, цветная капуста, фасоль и горох - ограниченно)
- фрукты несладкие
- растительные жиры
- сливочное масло (ограниченно)
- нежирное мясо, рыба
- творог, молоко, кисломолочные продукты, яйца
- морепродукты
- хлеб ржаной



Не рекомендуются:

- крепкие мясные и рыбные бульоны
- колбасы, консервы, соленья
- пряности, соусы



Ограничиваются:

- сахар, варенье, мед, сладкие фрукты
- мучные изделия, манная крупа, рис
- картофель
- жирное мясо, почки, печень



Как обеспечить рациональное питание для детей с ожирением?

При ожирении 1 степени - ограничение питания не требуется. Главное — следить, чтобы ребенок не переел.

При ожирении 2 степени - ребенок нуждается в уменьшении калорийности рациона за счет легкоусвояемых углеводов и тугоплавких жиров.

При ожирении 3-4 степени - диета ужесточается, ребенок нуждается в лечении в стационаре.

Необходимо помнить, что организм ребенка развивается, и поэтому ему нужен пластический материал, которым обеспечат, главным образом, белковые продукты. Детям с ожирением тела ежедневно необходимы нежирный творог, кефир, молоко с пониженным содержанием жира, а вот сливки, сметану, ряженку, топленое молоко, жирные сорта сыра - лишь изредка и в очень небольших количествах.

У детей с ожирением совершенно исключаются из рациона гидрогенизированные жиры, которые плохо перевариваются и активно откладываются в организме, к ним относятся говяжий, бараний, свиной жир, маргарин. Пусть ребенок поменьше ест сливочного масла: не кладите его в молочную кашу, в овощное пюре. Приучите к растительному маслу в натуральном виде - заправляйте им салаты, добавляйте в готовые блюда (овощные пюре, рагу).

Детям с ожирением необходимо ограничить прием легкоусвояемых углеводов, таких как сахар, сладости, кондитерские изделия, крупы, макарон. Хлеб ребенку, склонному к ожирению, нужен особый - из муки грубого помола (ржаной). Углеводы он будет получать в основном с овощами и фруктами.

Включайте в меню огурцы, капусту, свеклу, кабачки, тыкву, редис, морковь, репу, помидоры. Картошку, которая содержит большой процент крахмала, режьте. Детям с ожирением полезны различные кисло-сладкие фрукты и ягоды, натуральные неспелые соки, а также сушеные ягоды и фрукты (они содержат большое количество клетчатки и пектина, регулирующие деятельность кишечника, и оказывающие мочегонное действие, удаляя из организма лишнюю жидкость).

Профилактика ожирения у детей и подростков

- В первый год жизни не рекомендуется давать сладкое. В материнском молоке, кроме массы полезных веществ, присутствует лактоза, которая насыщает организм необходимым количеством сахара
- Детям в возрасте 1 - 3-х лет сладости можно заменить медом
- Детям старшего возраста запрещается, есть высококалорийные непитательные продукты (фастфуды, гамбургеры, чипсы и т.д.), газированные напитки, которые приводят к ожирению и нарушениям работы пищеварения
- Установить ежедневные часы для приема пищи
- Увеличить двигательную активность детей и подростков, занять ребенка каким-либо видом спорта
- Ознакомить детей и подростков с пирамидой питания
- Необходимо следить за весом и внешним видом ребенка

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ СВОЕГО РЕБЕНКА!