

Дети плюс сайз

Большой разговор о подростковом ожирении

В нашей стране каждый пятый ребенок имеет лишний вес. И проблема здесь не только в эстетике и бытовых неудобствах, но в первую очередь – в состоянии здоровья. Научно доказано, что ожирение в детском возрасте может привести к сахарному диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям и даже к онкологии во взрослой жизни. Что делать? Какие продукты исключить из рациона? И что могут предложить худеющим наши производители? Обо всем этом шла речь на круглом столе «Пандемия детского ожирения: причины, следствие и решение» в Национальной академии наук Беларуси.

До рождения и после

Почему у детей с их подвижностью и супербыстрым обменом веществ возникает ожирение? Назвать единственную причину невозможно, уверена заместитель академика-секретаря Отделения медицинских наук НАН Беларуси доктор медицинских наук Татьяна Гнедько:

– Детское ожирение – проблема многофакторная. Среди причин – генетическая предрасположенность, перекармливание, употребление продуктов с высоким гликемическим индексом, эндокринные нарушения, расстройство пищевого поведения, влияние отдельных лекарственных препаратов.

Есть мнение, что первая тысяча дней (270 дней до рождения и 730 после) определяет здоровье человека на всю жизнь. Именно поэтому задумываться о физическом благополучии малыша – в том числе о профилактике ожирения – нужно еще до его появления на свет, обращает внимание Татьяна Васильевна:

– Если кто-то из родителей страдает ожирением, то риск, что ребенок тоже столкнется с этой проблемой, увеличивается в два-три раза. А если оба, то до 15 раз!

Поэтому во время беременности здоровое питание, физическая активность и контроль веса особенно важны.

Среди других «звоночков», что ребенок впоследствии может иметь проблемы с весом, чрезвычайно большая масса при рождении – от 4500 граммов, замечает Татьяна Гнедько:

– Также среди факторов риска – слишком высокое потребление белка в течение первых двух лет жизни, позднее (после семи месяцев) введение прикорма. Очень важен и вид вскармливания: вероятность развития ожирения выше у детей на искусственном вскармливании и у тех, кого кормили грудью менее полугода.

Лучший вариант решения проблемы – пропаганда грудного вскармливания и грамотного введения прикорма. У Ульяны Шелег, заведующего отделением медицинской реабилитации РНПЦ детской онкологии, гематологии и иммунологии, была попытка создать при поликлинике, где она тогда работала, школу по детскому питанию:

– Скажу честно: родители шли на занятия неохотно. К сожалению, не все семьи готовы слушать рекомендации по детскому питанию и уж тем более следовать им. Как правило, родители спохватываются, когда у ребенка возникают проблемы с принятием своего веса, когда начинается буллинг в школе: лишь тогда они идут на прием к педиатрам, эндокринологам, диетологам, психологам. Хотелось бы начинать работать с этой проблемой на более ранних этапах: часто тенденция к ожирению видна уже в год.

Йогурт, пицца, газировка

Виктория Крупенькова. Дети плюс сайз

Если говорить о детях, которые уже вышли из младенческого возраста, то один из ключевых факторов развития ожирения – это пропуск завтрака, обращает внимание Ульяна Шелег:

– В результате дети с самого утра недополучают энергию и в течение дня пытаются компенсировать ее нехватку продуктами, которые быстро дают чувство насыщения.

Еще один фактор со знаком минус – любовь к «шипучке»:

– Доказано, что дети, которые больше двух раз в неделю употребляют сладкие газированные напитки и хотя бы один раз – джанкфуд (пиццу, бургеры, чипсы, шоколадные батончики), имеют более высокий риск развития ожирения. И это неудивительно, ведь в одном стакане газировки содержится до пяти чайных ложек сахара. А по наблюдениям, дети могут выпивать до литра таких напитков в день.

Следует обратить внимание и на избыточное употребление подростками молока и кисломолочки. И хотя многим почему-то кажется, что йогурты и творожки – это сплошная польза, чрезмерная любовь к таким продуктам тоже может привести к появлению избыточного веса, замечает врач:

– В идеале подросток должен употреблять до 400 миллилитров кисломолочных продуктов в день. Но есть те, кто превышает эту цифру в полтора, два раза. В таких продуктах часто содержится большое количество добавленного сахара. Например, на 200 миллилитров сладкого йогурта может приходиться от трех до четырех с половиной чайных ложек сахара.

Что предпочтет ребенок: стакан кефира или банку йогурта? Сок, газировку или обычную воду? Его выбор во многом зависит от семейных пищевых привычек, рассуждает специалист:

– Если ужинать в семье принято жареной колбасой с кетчупом, то сложно ожидать, что ребенок будет с удовольствием есть овощные салаты.

И если в пятницу вечером родители покупают в магазине алкогольные напитки, чипсы и соленую рыбу, велика вероятность, что у ребенка сформируется такой же паттерн пищевого поведения и он будет поступать точно так же. Семейный образ жизни оказывает на детей огромное влияние. И это можно использовать себе в плюс: доказано, что улучшение образа жизни семьи положительно влияет на профилактику ожирения. А также на эффективность лечения, если проблема уже есть.

Ешь сосиски и... худей

Проблема детского ожирения заботит не только врачей и родителей, но и производителей. В последние годы на полках супермаркетов появляются белорусские продукты с пониженной калорийностью (а она считается пониженной, если энергетическая ценность на 30 процентов меньше, чем у традиционных аналогов). И в будущем их станет еще больше. Так, сотрудники Института мясо-молочной промышленности разработали рецептуру сосисок со сниженной калорийностью для питания школьников и дошкольников, рассказывает заведующий сектором научно-прикладных разработок отдела технологий мясных продуктов кандидат технических наук Лилия Чернявская:

– Если калорийность традиционных колбасных изделий – 228–246 килокалорий, то новых – не более 160–170. В них снижено содержание жира, а в качестве функциональных ингредиентов в состав включены добавки, содержащие пищевые волокна, витамины группы В и магний, которые играют важную роль в регуляции веса. Также в этих продуктах на десять процентов снижено содержание соли. Кроме того, в составе нет усилителей вкуса и аромата, специй и приправ, возбуждающих аппетит.

Виктория Крупенькова. Дети плюс сайз

Новые продукты уже прошли испытания, делится Лилия Александровна:

– А их внешний вид, запах и вкус получили высокие оценки школьников, которые приходили к нам в институт на экскурсию. Планируется, что новую продукцию будут выпускать Гродненский мясокомбинат и агрокомбинат «Колос».

Также большое внимание уделяется вопросу снижения калорийности молочных продуктов, рассказывает завсектором:

– Совместно с физиологами мы предложили варианты снижения калорийности творожных продуктов и мороженого за счет уменьшения содержания жира и сахара. Например, низкокалорийное мороженое уже выпускают «Молочный мир» и «Бабушкина крынка».

А реально ли снизить калорийность печенья, вафель, кексов?

Или лучше вообще исключить их из детского рациона? Заведующий отделом питания Научно-практического центра НАН Беларуси по продовольствию кандидат технических наук Анна Журня уверена, что можно обойтись без радикальных мер:

– Эти продукты доставляют удовольствие, ассоциируются с праздником и хорошим настроением. Если систематически ограничивать их употребление, в будущем это может иметь негативные последствия – например, привести к перееданию, если запреты будут сняты. Поэтому важно разрабатывать новую рецептуру, чтобы калорийность кондитерских изделий становилась меньше, а пользы от них было больше.

Так, на полках супермаркетов появилась новинка – печенье для детей без сахара на основе концентрированных фруктовых соков, рапсового масла и цельнозерновой пшеничной муки, знакомит с разработкой Анна Александровна:

– Такое печенье отличается высоким содержанием пищевых волокон и минеральных веществ. А использование рапсового масла вместо маргарина обеспечивает снижение содержания жиров и увеличивает содержание витамина Е.

Внимание: манипуляция

Так почему же у нас развивается эпидемия детского ожирения, несмотря на то, что все, казалось бы, замечательно? Не нужно сбрасывать со счетов информационный фактор, уверена заведующий отделом международной деятельности НИИ гигиены, токсикологии, эпидемиологии, вирусологии и микробиологии Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья кандидат медицинских наук, доцент Екатерина Федоренко:

– Производители искусно нами манипулируют. Из-за рекламы порой складывается впечатление, что если вы, забирая ребенка из сада, не принесете ему сладкий продукт определенной марки, то вы плохой родитель.

Рекламное продвижение продукции – история не новая. Достаточно вспомнить пирожок из «Алисы в стране чудес» с надписью «Съешь меня», приводит пример Екатерина Федоренко:

– Мы собрали целую коллекцию манипулятивных слоганов: «Ты не можешь съесть только одну порцию», «Твой мир – твоя пицца», «Попробуйте лучшее», «Вкусный бургер – это то, что вы заслуживаете». В 2021 году мы провели исследование рекламы, направленной на детей. И оказалось, что больше трети таких рекламных роликов «продают» пищевую продукцию, обещая наслаждение, невероятный вкус и аромат и даже (в 13 процентах случаев) пользу для здоровья.

Источник: “Знамя юности” – 2024-08-01

Причем более 50 процентов этих товаров хоть позиционируют себя как детские, на самом деле таковыми не являются.

Сотрудники НИИ отслеживают, чтобы заявление о пользе для здоровья было основано на медицинских доказательствах, рассказывает Екатерина Валерьевна:

– Кроме того, запланировано внесение предложений по регулированию рекламы. Мы уже обращались с этим в Министерство антимонопольного регулирования и торговли.