

MUDr. Alexandra Moravcová  
Klinika dětského a dorostového lékařství, VFN Praha;  
Fórum zdravé výživy a Výživa dětí

# EXCESY V ORDINACI DĚTSKÉ OBEZITOLOGIE

Říjen 2015

# DĚTÍ S NADVÁHOU A OBEZITOU PŘIBÝVÁ

- přibývá dětí a dospívajících s těžkou obezitou, a výskyt obezity se posouvá do stále nižšího věku
- pokusy o zhubnutí i u dětí často kopírují metody dospělých
- často je rodiče i děti vyhledávají na internetu a často jsou modelem nebo návodem metody a rady celebrit
- zpěváků, herců, sportovců a jiných známých osobností
- celebrity – odlišná motivace, jiné časové možnosti, jiné finanční možnosti
- vždy jsou různé diety a způsoby stravování ušity na dospělý organismus

# PŘEVZETÍ BEZ ÚPRAV, KTERÉ BY VZALY V POTAZ DĚTSKÝ ORGANISMUS, MŮŽE DÍTĚTI UŠKODIT

- jiné vzory mají dívky (zpěvačky, modelky, herečky) jiné chlapci (sportovci, politici)
- mediální svět a sociální sítě ovlivňují děti a dospívající –
- tím, že tráví u PC (tabletů, smartphonů) čas, který mohou trávit pohybem a skutečnými kontakty s kamarády
- a mnohdy pak nekriticky přejímají vzory, informace
- vždy zvýšení výskytu PPP každoročně po soutěžích Miss

# S ČÍM SE SETKÁVÁME NEJČASTĚJI

- poslední jídlo v 17-18 hodin, často rada i některých výživových poradců a trenérů-
- dospívající, kteří chodí spát pozdě večer, hladoví a pak těsně před odchodem na lůžko se najedí
- nejčastěji po ruce rohlík, piškoty s mlékem

# S ČÍM SE SETKÁVÁME NEJČASTĚJI (2)

- dělená strava – u nás pod hlavičkou dieta Kořínkové –
- hlavní efekt v menších porcích protože kombinace tak nechutnají
- často jednostranné
- v bílkovinné dny jen mléčné výrobky, vejíčka a párky, zelenina
- v sacharidové dny pečivo se zeleninou

# S ČÍM SE SETKÁVÁME NEJČASTĚJI (3)

- ❑ **nyní často bezlepková dieta** – boom u celebrit a sportovců, hlavně na západě
- ❑ šíří se po sociálních sítích měla by být nasazovaná v indikovaných případech – verifikace lékařským vyšetřením
- ❑ **vegetariánství – hlavně dívky** – vytvořit kvalitní vegetariánský jídelníček pro rostoucí organismus je složité a vyžaduje bohaté znalosti
- ❑ pokud není dobře sestaven, mívají hlad, dohánějí to velkými porcemi a paradoxně mohou přibírat na váze – jedí více pečiva

# S ČÍM SE SETKÁVÁME NEJČASTĚJI (4)

- ❑ **ketodiety** – inspirace Martinem Dejdarem, Petrou Janů
- ❑ v různém provedení koktejly, pudinky- polévky vysokobílkovinné bezsacharidové diety
- ❑ při správném dodržení ketóza, rychlé využití tuků jako energetického zdroje – rychlý úbytek váhy
- ❑ **většinou mladí nevydrží držet dlouho**, nezvládnou ani 4 základní fáze (mnohdy i pro finanční náročnost)
- ❑ **často přichází jo-jo efekt;**

# S ČÍM SE SETKÁVÁME NEJČASTĚJI (5)

- ❑ detoxikace – zelený ječmen
- ❑ potlačení chuti na sladké – chrom
- ❑ **poslední hit** – zatím jen ve formě dotazů – inspirovaných Evou Holubovou, která zhubla výrazně metodou metabolic balance
- ❑ **u chlapců**, kteří se zhlédnou ve sportovcích či politicích převažuje, pokud se rozhodnou, **spíše sport než diety**
- ❑ sport někdy kombinovaný s bílkovinnými nápoji a výživovými prostředky s karnitinem



# POZOR PŘI ZAŘAZENÍ POHYBU U DOSUD NESPORTUJÍCÍCH DĚTÍ

- musí být postupné a vhodně zvolené,
- jinak hrozí poškození kloubů, vyčerpání
- hlídat energetický příjem a výdej

Kazuistika, kde se nešťastně nakombinovala řada chyb

---

JOSEF

# 1. vyšetření v 16 letech 170 cm / 96 kg, predikce výšky 178 cm, BMI 33,2

---

- ❑ RA: oba rodiče obézní, s hypertenzí, otec DM II. typu, prarodiče nadváha
- ❑ sourozence nemá
- ❑ OA: bez zátěže, nedonošený – 34. týden 2000 g / 45 cm, norm.
- ❑ norm. catch-up, růstově zcela v normě, kojen do 6 měs., do 3 let drobný
- ❑ s nástupem do MŠ začala stoupat váha
- ❑ většinou v péči prarodičů, rodiče podnikají, chlapec nestůně, ale s prarodiči bez pohybu, intelektuál, čtenář
- ❑ PC a TV, sladkosti, česká kuchyně prarodičů

Učí se výborně, piano, kytara, encyklopedie,  
nadprůměrné IQ – bez kamarádů.

---

- ❑ laboratorně vše v normě
- ❑ výborná spolupráce, postupný úbytek váhy úpravou stravování, spolupracují i prarodiče
- ❑ během roku zhubl na 84 kg / 178 cm, BMI 26,58, osvalený – vypadal dobře
- ❑ tempo redukce se mu zdálo pomalé
- ❑ obrátil se na FIT centrum s trenérem, dostal jídelníček bez sacharidů, s bílkovinnými nápoji
- ❑ trénink 5x týdně s vysokou zátěží – nutričně ve výrazném deficitu, jídelníček o 1200 kcal

## Začaly nevolnosti, pocení, slabost.

---

- ❑ k nám se doplazil v 18 letech se závratěmi, nevolnostmi, šelestem na srdci
- ❑ výška 178 cm / 56 kg, BMI 17,72, asthenický, elevace iontů a JT
- ❑ metabol. acidosa
- ❑ disociace síní a komor, skončil na metabolické jednotce,
- ❑ při dalších kontrolách racionální strava a úprava pohybu dle pokynů rekondičního centra
- ❑ postupně nabral svalovinu, dnes 178 cm / 78 kg, BMI 24,68, krásně rostlý, sportovní postava, osvalený
- ❑ VŠ, přítelkyně, je spokojený

Nejdůležitější je prevence

---

ZÁVĚR

# ZÁVĚR

---

- ❑ dítě není zmenšený dospělý
- ❑ radikální diety, zvláště s vyloučením základních složek potravy jsou nevhodné
- ❑ redukce váhy by měla být pozvolná, u malých dětí stačí zastavit váhový přírůstek, pomůže jim růst
- ❑ vždy je třeba podněcovat děti ke každodennímu pohybu
- ❑ rodiče musí jít příkladem jak ve stravování tak v pohybu
- ❑ nejdůležitější je prevence
- ❑ známý citát – prevence obezity dítěte začíná již v těhotenství matky

Děkuji Vám za pozornost

---