

LÉČEBNÁ A LÁZEŇSKÁ VÝŽIVA DĚTÍ



V rámci Společnosti pro výživu zahájila v roce 2020 činnost **Odborná skupina pro léčebnou a lázeňskou výživu**. Tento odborný orgán složený z lékařů a odborníků na výživu se hodlá systematicky zabývat i touto oblastí zdravotní péče, včetně problematiky prevence dětské obezity, a upozorňovat na výhody, které léčba a péče v lázních a léčebnách přináší pro fyzické i duševní zdraví dětské populace. Jde o komplexní služby v podobě stravovacího režimu, propracovaných pohybových aktivit, edukačních programů v oblasti zdravého životního stylu, či postupů psychologické terapie.

Výhody léčby v lázních a léčebnách:

- Změna prostředí, pozitivní působení zdravotníků, kteří vyznávají aktivní životní styl, děti poznají, že jsou schopny samy něco dělat
- Intenzivní edukace o výživě zábavnou formou, pestrá zdravá strava a odbourávání neofobie
- Možnost vyzkoušet různé formy pohybu, kdy si dítě vybere aktivitu, která ho baví a ve které bude rádo pokračovat i v domácím prostředí
- „Všichni jsme na jedné lodi“ – děti mají stejný problém, stud jde stranou, vzájemná motivace, získání sebevědomí
- Kamarádské vztahy – často přetrávají, kdy děti jsou i po skončení pobytu v kontaktu přes sociální sítě, který pomáhá k udržení jejich nabité motivace
- Edukace rodiny (workshopy během pobytu, rozhovor s rodinou při propuštění, doprovod rodiče dítěte do 6 let při pobytu, edukační materiály, které si dítě přiveze domů)



MUDr. Petr Tláskal, CSc.

(vedoucí lékař léčebné výživy FN Motol, předseda SPV

„Lidské zdraví je z 60 až 80 % určováno životními podmínkami. Výživa ovlivňuje zdravotní stav člověka ze 30–40 %. Navození nesprávných stravovacích a pohybových návyků vede k rozvoji nadváhy a obezity. Obezita je nemoc, která aktivuje rozvoj dalších nemocí a proto jejich rozvoji nutno předcházet či je účinně léčit.“



MUDr. Kateřina Bednáříková

(vedoucí lékařka, Dětská léčebna Křetín)

„Dle mých zkušeností je výhodou začít léčbu obezity aspoň 4-týdenním pobytom v lázních či léčebně. Dítě je zde intenzivně edukováno, lépe se orientuje v otázce správného životního stylu apod. Pak by měla následovat ambulantní péče s pravidelným sledováním. Je vhodné pobyt 3x po sobě opakovat“



MUDr. Miroslav Musílek

(vedoucí lékař léčebného úseku, Lázně Bludov)

„Většina obézních má cestu k redukci tělesné hmotnosti spojenou s odříkáváním a nutením se do neoblibených aktivit. Je na nás, abychom jim ukázali, že tato cesta nemusí být vůbec nepříjemná, naopak, že jim umožní doprovádat si postupně to, co jim jejich předchozí stav nedovoloval.“



MUDr. Luděk Mrázek

(lékař, Lázně Kynžvart)

„Léčba dětské obezity je dlouhodobý proces, který musí být indikován včas, tedy preventivně. Ideálně ve stádiu nadváhy, kteréhokoliv věku.“





TŘINÁCT RAD KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ DĚTÍ

1



Mějte na paměti, že **výživa plodu** a dále dítěte v **prvních tisíci dnech života** může významně ovlivnit zdravotní stav Vašeho dítěte až do dospělosti. Stravu v době těhotenství a v době kojení a případné problémy s výživou dítěte konzultujte s lékařem.



2



Udržujte přiměřenou tělesnou hmotnost dětí v celém průběhu jejich růstu a vývoje, optimálně mezi 25–75 percentilem. (maximálně mezi 10–90 percentilem) růstových grafů.

3



Podporujte fyzickou aktivitu dětí v souladu s jejich psychomotorickým vývojem.

4



Zajistěte, aby děti konzumovaly **pestrou stravu**, která odpovídá jejich věku a je rozdělena do **5 denních jídel**. Děti by neměly vynechávat snídaně.

5



Od kojeneckého věku je nutné dbát, aby se děti denně naučily konzumovat **dostatečné množství zeleniny** (od vařené k syrové formě) a pravidelně měly ve svém jídelníčku i **ovoce**.

6



Nejdříve po **ukončeném čtvrtém měsíci věku** a nejpozději do **ukončeného sedmého měsíce** by děti měly dostávat **obiloviny**, nejdříve ve formě kaší, později pečiva, od tří let postupně i celozrnného. Měly by konzumovat **brambory, těstoviny, rýži**. Do jídelníčku by měly být postupně zařazeny i **luštětiny** (alespoň 1x týdně).

7



Jemné rybí maso (bez kostí) zařazujte postupně do jídelníčku dítěte **od šestého měsíce věku** a dále. Zařazujte je tak, aby se dítě naučilo jíst ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.

8



Do jídelníčku dítěte je vhodné zařazovat **mléko nebo mléčné výrobky** alespoň v 5–6 porcích v kojeneckém věku přes 3–4 porce v batolecím a 2–3 denní porce ve věku předškolním a školním. Naučte děti konzumovat **zakysané a méně sladké mléčné výrobky** (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, keffiry).

9



Od předškolního a školního věku **omezujte potraviny s větším množstvím živočišných tuků** (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky). **Preferujte příjem tuků rostlinných** (oleje, obohacené tuky o omega 3 a omega 6 mastné kyseliny). Nicméně **nebojte se másla**.

10



U dětí **omezujte příjem přidaných cukrů**, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.

11



Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny a rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy). Kojencům a batolatkům sůl do stravy vůbec nedávejte a starším dětem stravu zbytečně nesolte a hotové pokrmy nepřisolujte. Budte příkladem.

12



Předcházejte nákazám a otravám z potravin **správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: **při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. **K pravidelnému mytí rukou před konzumací** potravy vedete i své děti.

13



Nezapomínejte na pitný režim, zvláště v časném věku je nutno nabízet dětem pravidelně tekutiny. Děti by měly **pít i mimo dobu příjmu potravy**, alespoň 6. denně. Pravidelná konzumace nápojů při snídani a během dopoledne je prevencí skryté dehydratace, a tím i horší pozornosti a horších školních výsledků dítěte. Pro pitný režim je **vhodná pitná voda, slabě mineralizované** nejlépe neperlivé **minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy**, nejlépe neslazené nebo ředěné. Omezujte konzumaci sladkých a ochucených nápojů. Pro děti není určena káva, energetické nápoje a samozřejmě ani alkohol.

Tento projekt podporují:



CO DĚLÁ, JÍ A PROZÍVÁ V PRVNÍCH 1000 DNECH, VÝZNAMNĚ OVLIVNĚ JEHO ZDRAVÍ PO CELÝ ŽIVOT



Nadační fond 1000 dní do života systematicky šíří osvětu o zásadní důležitosti správné výživy kojenců a malých dětí. Právě prvních 1000 dní života, počítáno již od početí, rozhodujícím způsobem ovlivňuje zdravotní kondici našeho těla po celý zbytek života. Mezi preventivní projekty nadačního fondu patří i tzv. **NutriCHEQ**, což je unikátní praktický nástroj pomáhající pediatrům diagnostikovat a řešit nedostatky ve výživě batolat, který byl vytvořený spolu s Odbornou společností praktických dětských lékařů a dalšími odbornými společnostmi. V praxi to vypadá tak, že lékař využije jednoduchý standardizovaný dotazník a s jeho pomocí dokáže identifikovat případné nedostatky ve výživě batolete (např. nedostatek železa, nadváha, podváha, jí příliš málo atd). Rodičům pak díky již zpracovaným materiálům může poskytnout také potřebné rady a tipy.

Více na www.1000dni.cz/nutricheq.

The image shows the NutriCHEQ logo, which consists of a stylized spoon and fork icon above the word "NutriCHEQ". Below it is the tagline "Podporujeme výživu batolat". To the right is a photo of a smiling baby eating from a bowl. At the bottom left is a booklet cover titled "Příručka pro praktické dětské lékaře" with the subtitle "NutriCHEQ - Podporujeme výživu batolat". On the right is another booklet cover with the title "Jak stravovat moje batole?".