

ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTENİN ÖNLENMESİ

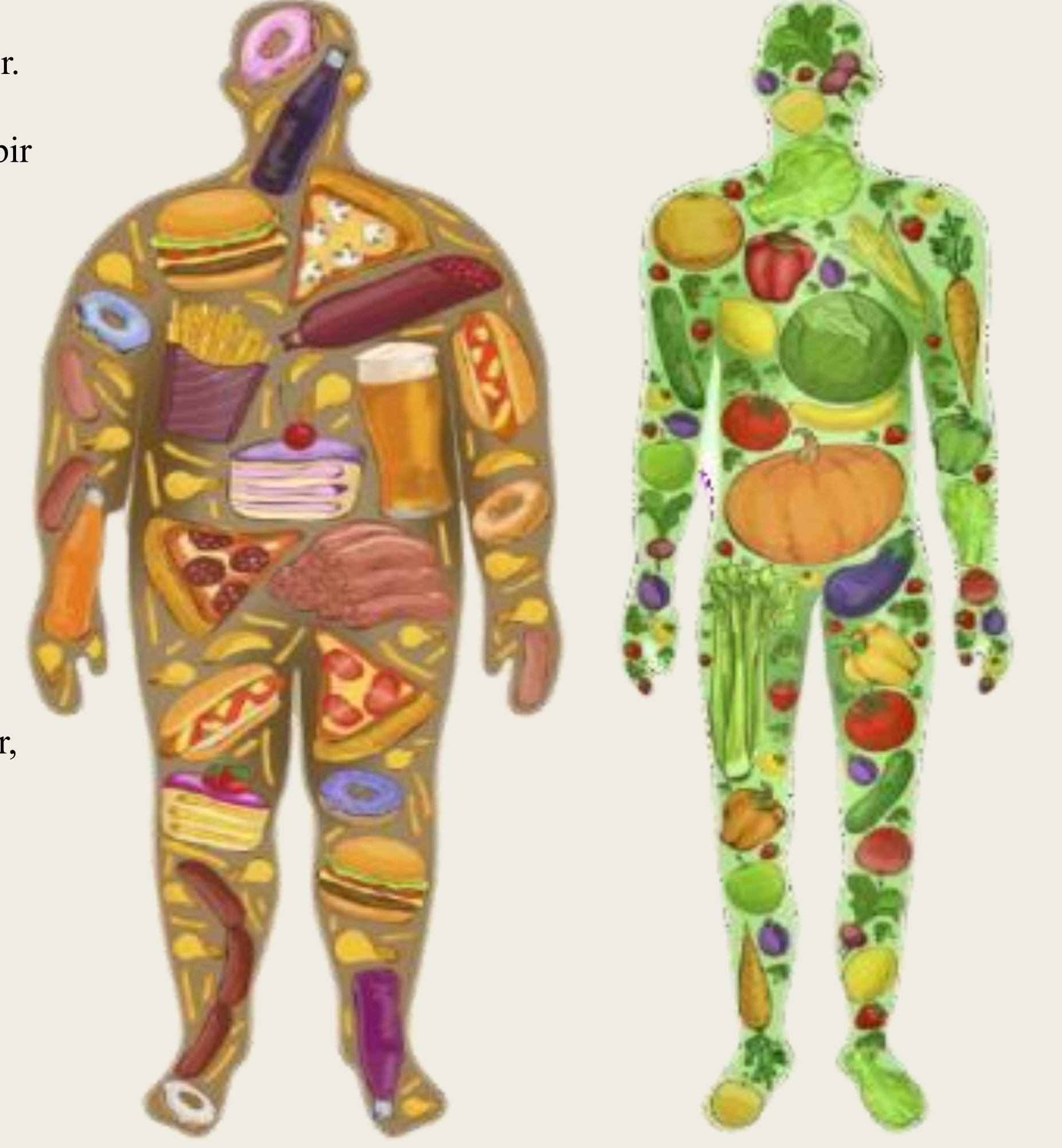
Obezite vücuttaki yağ oranındaki artışa bağlı olarak gelişen kilo alımındaki artışı tanımlamak için kullanılır. Beden kitle indeksi (BKİ) obezite tanımlamasında kullanılan en pratik ve popüler yöntemdir. Çocukluk çağı obezitesi çocuğun yalnızca o anki sağlık durumunu etkilemekle kalmaz aynı zamanda obez çocukların büyük bir bölümü yaşamlarına obez yetişkinler olarak devam ederler. Obeziteden korunmanın en temel tedavi yöntemi yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivitedir. Obez çocuk ve ergenlerde anksiyete, depresyon, distoni, enürezis gibi psikopatolojik bulgulara rastlanmaktadır. Bu tür psikopatolojik durumların yanı sıra, sık öfke nöbetleri, özgüven kaybı, beden imajının aşağılanması ve küçümsenmesi, diğer kişilerin kendilerinden tiksindiğini ya da küçük gördüğünü düşünceleri, damgalanma, sürekli dışlanma hissi ile olumsuz bir benlik kavramına sahip olma, buna bağlı olarak sosyal işlevlerde bozulma, içe kapanma, akranişikilerinden kaçınma gibi sosyal sorunlar sık görülmektedir.

OBEZİTE TEDAVİSİNDE KARBONHİDRAT SEÇİMİNE DİKKAT

Artan obezite prevalansı ile tüketilen karbonhidrat türü arasında güçlü bir ilişkinin olduğu bildirilmektedir. Tüketilen karbonhidratların çoğu kompleks türde olmalıdır. Çocuk ve adolesanların sıkça tükettikleri içecekler, hamur işi ve tatlıların içerisinde yer alan früktozun artan obezite insidansı ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Fruktoz vücutta metabolize olurken glukozdan farklı bir yol izlemektedir. Fruktoz insülin düzeyini arttırmamakta, leptin düzeyini düşürmekte ve ghrelin salınımını baskılamamaktadır. Bu nedenle obezitenin önlenmesinde karbonhidrat türünün önemli olduğu, yüksek posa içeren tahılların ve nişasta içeriği düşük olan sebzelerin (ıspanak, lahanası, brokoli gibi) tüketilmesi önerilmektedir.

ÇOCUĞUNUZU ÖDÜLLENDİRİN

Bazı programlar üzerinde çalışılan yaşam tarzı hedefine ulaşmak için ödülleri kullanır. Zira bunlar hem hedeflerin belirlenmesinde hem de başarıya ulaşmada olumlu bir etki yaratabilir. Ödül, yiyecek ya da ekran karşısında vakit geçirmeyi içermemeli, kitap, futbol, ya da aile gezisi gibi pahalı olmayan nitelikte olmalıdır. Övgünün çok güçlü bir ödül olabileceği ve diyetisyen tarafından kullanılması gerektiği hatırlanmalıdır.



ÇOCUKLARDA 543210 BESLENME KURALI

Çocukluk çağında beslenme obezitenin önlenmesi açısından çok önemlidir. 5 yaş ve sonrasında çocuklarda "543210 kuralı" nı uygulamak gerekir. Bu kural günde en az 5 tür sebze- meyve, en az 4 tür süt ile süt ürünü, en az 3 bardak su, en az 2 saat hareket, 1 saatten fazla televizyon izlememek, 0 şekerli ve gazlı içecek anlamına gelmektedir.

Referanslar

- 1.Yılmazbaş,Pınar,Gökçay,Gülbin,Çocukluk Çağı Obezitesi Ve Önlenmesi,Çocukluk dergisi 2018,18(3)
- 2.DSÖ Ekibi,Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar:Çocuklarda Aşırı Kilo Ve Obezite,19 Ekim 2020
- 3.Çağ,Murat,Çocuklarda Obeziteye Karşı '543210'kuralı ,memorial,20 Mayıs 20191.Şafak Ergül Aslı
- 4.Kalkım, Önemli Bir Kronik Hastalık: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2011
- 5..Prof. Dr. Gülden KÖKSAL, Prof. Dr. Hülya GÖKMEN ÖZEL Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi. Hedef Yayıncılık. Ankara. 2019
- 6.Prof. Dr. Nevin ŞANLIER, Öğr. Gör. Sümeyra Şahin BAYRAM, Dr. Dyt. Rukiye BOZBULUT, Arş. Gör. Hande Gül ULUSOY, Arş. Gör. Sevede KAHRAMAN Vakalarla Öğreniyorum: Çocuk Hastalıklarında Tıbbi Beslenme Tedavisi - 1. Hedef Yayıncılık. Ankara. 2020

İYİ BİR ROL MODEL OLUN

Çocuğun beslenmesini, fiziksel hareketliliği ve alışkanlıklarını aileden ayrı düşünmek imkansızdır. Çocuklar büyüklerini örnek alarak yetişirler. Bir aile içinde sağlıklı beslenme yalnızca çocuk için varsa o uygulamanın etkili olması olanaksızdır. Evde sürekli hazır meyve suyu, gazlı içecek bulundurulmaktaysa, çocuğun da bunu tüketmemesi de beklenemez. Obeziteden korunmada yalnızca çocuk için değil tüm aile bireyleri için sağlıklı ve düzenli beslenme alışkanlığının oluşturulması esastır. Aile bireyleri beslenme ve fiziksel aktivite açısından çocuklar için iyi birer rol modeli olmalıdırlar. Düzenli olarak çocukları ile birlikte yemek yiyen ailelerde obez ve fazla kilolu olma oranı daha azdır.

