



ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTENİN ÖNLENMESİ

SEHER BAYRAKsehbryk29@gmail.com

SEVİMNUR BİRKANbirkansevimnur@gmail.com

MEHMET ZEKİ KÖKLÜmehmetzekikoklu317@gmail.com

PELİNSU BERFİN ABAZapelinsuberfinn@gmail.com

Çocuklarda obezite; çok yönlü ele alınması gereken bir konudur. Çocuğun psikolojisi, ebeveyn yaklaşımı, şimdiye kadar gelen beslenme alışkanlıkları diyetin seyrini etkiler.Öncelikle çocuğun psikolojisini anlamalı, kendine güvenini etkileyecek karşılaştırmalar ve yargılardan kaçınılmalıdır. Çocuğu sağlıklı alternatiflerle tanıştırmak besinler arası seçme şansı tanınmalıdır. Beslenme düzenindeki olumlu değişimleri gözlemlemeli ve ödüllendirilmelidir.

OBEZ ÇOCUKLAR DEPRESYONA DAHA YATKIN

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 düşünmeleri, damgalanma, sürekli dışlanma hissi ile olumsuz bir benlik kavramına sahip olma, buna bağlı olarak sosyal işlevlerde bozulma, içe kapanma, akran ilişkilerinden kaçınma gibi sosyal sorunlar sık görülmektedir.



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.



OBEZİTE TEDAVİSİNDE KARBONHİDRAT

SEÇİMİNE DİKKAT

Artan obeziteprevalansı 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 obeziteinsidansı 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 posalı içeren tahılların ve nişasta içeriği düşük olan sebzelerin (ıspanak, lahanası, brokoli gibi) tüketilmesi önerilmektedir.



Referanslar

1. Prof. Dr. Gülşen KÖKSAL, Prof. Dr. Hülya GÖKMEN ÖZEL Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi. Hedef Yayıncılık. Ankara. 2019
2. Prof. Dr. Nevin ŞANLIER, Öğr. Gör. Sümeyra Şahin BAYRAM, Dr. Dyt. Rukiye BOZBULUT, Arş. Gör. Hande Gül ULUSOY, Arş. Gör. Sevd. KAHRAMAN Vakalarla Öğreniyorum: Çocuk Hastalıklarında Tıbbi Beslenme Tedavisi - 1. Hedef Yayıncılık. Ankara. 2020
3. Şafak Ergül Aşlı Kalkın, Önemli Bir Kronik Hastalık: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2011