

PROFILAKTYKA OTYŁOŚCI W RODZINIE



EDUKACJA PROMOCJA ZDROWIA

EDUKACJA PROMOCJA ZDROWIA

! OTYŁOŚĆ JEST POWAŻNĄ CHOROBA, KTÓRA ROZWIJA SIĘ POWOLI. JUŻ DZIŚ ZADBAJ O DŁUGOŚĆ I JAKOŚĆ ŻYCIA!

- Zadbaj o własne zdrowie zanim zdecydujesz się na dziecko.
- Zmień sposób odżywiania, jeśli nie jest właściwy.
- Pamiętaj o prawidłowym programowaniu żywieniowym swojego dziecka już w czasie ciąży.
- Karm wyłącznie piersią / odciągniętym mlekiem przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka - *możesz zmniejszyć ryzyko późniejszej otyłości u dziecka nawet do 30%*.
- Rozszerzaj dietę dziecka zgodnie z aktualnymi zaleceniami.
- Jedz regularnie prawidłowo zbilansowane posiłki (4-5 mniejszych posiłków w ciągu dnia), w spokojnej, rodzinnej atmosferze.
- Zastąp soki i napoje słodzone wodą.
- Prowadź aktywny tryb życia i zachęcaj do tego dziecko (spacery, uprawianie sportów).
- Zadbaj o odpowiednią ilość i jakość snu.
- Miej świadomość negatywnego wpływu stresu - znajdź z rodziną sposób by go zminimalizować.
- Nie wykorzystuj jedzenia do nagradzania, karania lub pocieszania.

! ŚRODOWISKO RODZINNE, PRZEKAZY POKOLENIOWE, W TYM DOBRE NAWYKI ŻYWIENIOWE I ZDROWA RELACJA Z JEDZENIEM MAJĄ WPLYW NA ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE DZIECI.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

- Specjaliści w ramach POZ: pediatra, dietetyk, fizjoterapeuta, psycholog.
- Program Leczenia Otyłości w I P- CZD w Warszawie.
- Centrum Dietetyczne online Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego (darmowe konsultacje).
- Wskazane szpitale uzdrowskowe w ramach świadczeń NFZ - wymagane jest skierowanie od lekarza POZ.



Projekt Zdrowie z Mlekiem Mamy realizowany jest z funduszy m.st. Warszawy w ramach zadania publicznego w zakresie ochrony i promocji zdrowia.



**OBEJRZYJ
WEBINAR
MLEKIEM MAMY**



**POSŁUCHAJ
PODCASTU
MLEKIEM MAMY**



**POTRZEBUJESZ WIEDZY I WSPARCIA?
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!**



www.fundacja.mlekiemmamy.org



facebook.com/mlekiemmamy



instagram.com/mlekiemmamy



fundacja@mlekiemmamy.org

OTYŁOŚĆ



NIE WALCZYMY EDUKUJEMY



OTYŁOŚĆ CHOROBA XXI W.



OTYŁOŚĆ U DZIECI



OTYŁE DZIECKO TO OTYŁY DOROSŁY



EPIDEMIA OTYŁOŚCI NA ŚWIECIE

- **OTYŁOŚĆ:** ponad 800 mln osób.
- **NADWAGA:** prawie 2 mld ludzi.

Otyłość jest poważnym ogólnoswiatowym problemem zdrowotnym. (Raport WHO)

! PONAD 39% ŚWIATOWEJ POPULACJI DOROSŁYCH LUDZI WAŻY ZA DUŻO.

OTYŁOŚĆ W POLSCE

Co drugi dorosły w Polsce (powyżej 15. r.ż.) ma nadwagę. (Według NFZ i GUS)

! SPECJALIŚCI ALARMUJĄ: W 2025 ROKU W POLSCE OTYŁYCH BĘDZIE JUŻ 26% Kobiet i 30% MĘŻCZYZN.

WARTOŚĆ BMI - DOROŚLI

<16: wygłodzenie

16 - 16.99: wychudzenie

17 - 18.49: niedowaga

18.5 - 24.99: waga prawidłowa

25.0 - 29.99: nadwaga

30.0 - 34.99: I stopień otyłości

35.0 - 39.99: II stopień otyłości

>40.0: III stopień otyłości (otyłość skrajna).



OTYŁOŚĆ U DZIECI

ŚWIAT

10% dzieci ma otyłość i nadwagę, zjawisko to narasta. (WHO).

! SZACUJE SIĘ, ŻE DO 2025 R. Z NADWAGĄ BĘDZIE OK. 177 MLN DZIECI W WIEKU 5-17 LAT, A OTYŁYCH AŻ 91 MLN.

POLSKA

- **mniej niż 10%** uczniów miało w latach 70. ub.w. nadmierną masę ciała (Instytut Żywności i Żywności, 2018 r.)
- **nawet 30,5%** dzieci w wieku szkolnym, w 2018 r. miało nadwagę (Ministerstwo Zdrowia).



POLSKIE DZIECI TYJĄ NAJSZYBCIEJ W EUROPIE! DO 2030 R. PROBLEM OTYŁOŚCI DOTKNIĘ W POLSCE PRAWIE MILIONA DZIECI. (WORLD OBESITY FEDERATION)

Otyłość to choroba wieloczynnikowa, którą cechuje nieprawidłowa i nadmierna kumulacja tkanki tłuszczowej.

Komórki tkanki tłuszczowej (adipocyty) są programowane przez całe życie. Ich wielkość, liczba oraz rozmieszczenie w okresie płodowym, we wczesnym niemowlęctwie, dzieciństwie, okresie nastoletnim oraz dorosłym rzutują na to, w jaki sposób tkanka tłuszczowa będzie się zachowywać.

POMIAR MASY CIAŁA DZIECI

Rozwój i prawidłową masę ciała dzieci ocenia pediatra na podstawie tabeli lub siatek centylowych (wg wieku i płci dziecka).

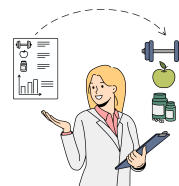
< 5 centyli - niedowaga

5-25 centyli - szczupłość

25-85 centyli - norma

85-95 centyli - nadwaga

> 95 centyli - otyłość.



DZIECKO Z BMI ≥ 85 PERCENTYLA NALEŻY MONITOROWAĆ POD WZGLĘDEM POWIKŁAŃ WSPÓLISTNIEJĄCYCH Z NADMIERNĄ MASĄ CIAŁA.

CZYNNIKI RYZYKA OTYŁOŚCI

OKRES OKOŁOPORODOWY

- większa waga urodzeniowa spowodowana np. otyłością/nadwagą mamy w momencie zajścia w ciążę, cukrzycą ciążową,
- zbyt mała masa urodzeniowa dziecka (<2,5kg),
- nieprawidłowy sposób odżywiania się matki w czasie ciąży,
- palenie w okresie ciąży - powoduje zmiany metaboliczne u dziecka,

OKRES NIEMOWLĘCY

- karmienie sztuczne w okresie niemowlęcym (nadmiar białka),
- niewłaściwe rozszerzanie diety dziecka.

WIEK PRZEDSZKOLNY I SZKOLNY

- nieregularne posiłki, brak śniadań,
- spożywanie wysoko przetworzonej żywności, słodkich i słonych przekąsek oraz produktów typu fast food,
- picie słodkich napojów (cukier, słodziki),
- niewielkie spożycie warzyw i owoców,
- mała aktywność fizyczna, siedzący tryb życia.



JEŚLI DZIECKO MA NADMIERNĄ WAGĘ CIAŁA, TO PRAWDOPODOBNIIE W PRZYSZŁOŚCI PONIESIE TEGO KONSEKWENCJE.

WCZESNE I PÓŹNE POWIKŁANIA ZDROWOTNE

- nadciśnienie tętnicze,
- cukrzyca typu II,
- insulinooporność,
- zaburzenia gospodarki tłuszczowej (dyslipidemia),
- choroby sercowo - naczyniowe, w tym przerost lewej komory serca w wieku dojrzałym,
- niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby,
- kamica pęcherzyka żółciowego,
- choroby układu oddechowego, w tym astma oskrzelowa, obturacyjny bezdech senny,
- choroby układu kostno - stawowego,
- zaburzenia odżywiania,
- zaburzenia hormonalne,
- wczesne dojrzewanie płciowe i hiperandrogenizm,
- zaburzenia emocjonalne, trudności psychologiczne - społeczne,
- otyłość w wieku dojrzałym,
- większe predyspozycje do chorób nowotworowych,
- skrócenie długości życia.