Пищевые привычки детей и подростков с избыточной массой тела.

Орлова Н.В., Харькова М.О.

Актуальность: Ожирение у детей и подростков - это актуальная и весьма серьезная проблема. Избыточная масса тела является причиной формирования сердечно-сосудистых, неврологических, респираторных, ортопедических проблем и канцерогенеза. Рост количества детей с избыточным весом в наши дни объясняется, преимущественно, неправильным питанием и малоподвижным образом жизни. Скорость распространения ожирения имеет эпидемиологический масштаб. С каждым годом количество детей с избыточным весом значительно увеличивается, что представляет угрозу для подрастающего поколения.

Цель: Изучение наиболее распространенных пищевых продуктов у детей и подростков с избыточной массой тела, с целью усовершенствование способов коррекции питания и профилактики ожирения.

Объект и методы исследования: Обследовано 121 ребенок, находившиеся на стационарном лечении в Областной детской клинической больнице г. Харькова, из которых 81 мальчик и 40 девочек. Проведено антропометрические исследования и анкетирования с использованием оригинальных опросников, построенных в соответствии с современными рекомендациями по питанию (АНА, в 2014 году) и здоровой гидратации (EFSA, 2010).

Результаты: По данным исследования, среди опрошенных 64% составляют дети с избыточной массой тела (индекс массы тела более 85 перцентиля, +> 1 Z-score) и 57% с нормальной массой (индекс массы тела в диапазоне 15-85 перцентиля, что соответствует ± 1 Z-score).

Установлено, что дети с избыточной массой тела имеют большее количество основных (р = 0,0006) и промежуточных (р = 0,0012) приемов пищи. Интервал между последним приемом пищи и сном у детей с ожирением составляет 1,25 ± 0,57 часа (р<0,001).

Дети употребляют мало овощей, а также нередко заменяют основной прием пищи фруктами. Промежуточный прием пищи 65,3% детей состоит из мучных изделий и шоколада. Что касается хлебобулочных изделий, то 63% детей отдают предпочтение белому хлебу, причем 30% употребляют его на каждый прием пищи в количестве 3-4 куска.

Выводы: Таким образом можно сказать, что проведенное нами исследование свидетельствует о проблеме питания детей и подростков с избыточной массой тела: дети злоупотребляют хлебобулочными изделиями, при этом менее регулярно питаются мясными и рыбными блюдами, а также овощами и фруктами.

Дети и подростки с избыточной массой тела употребляют больше килокалорий, чем требующихся их организму для полноценного роста и развития, что в свою очередь приводит к неизбежному накоплению лишних килограммов.

Знание этих особенностей помогает провести коррекцию пищевых привычек и профилактику ожирения у детей.