

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: Η διατροφή αφορά τον καθένα μας και περισσότερο τα παιδιά

Σε συνεργασία με την Διαιτολόγο - Διατροφολόγο **ΜΑΜΕΚΑ Δ. ΗΛΙΑΝΑ**
Πτυχιούχο ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Εξωτερική Συνεργάτη Παιδοενδοκρινολογικού Ιατρείου
Γ΄ Παιδιατρικής Κλινικής Ιπποκράτειου Νοσοκομείου Θεσ/κης
(Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1 & Παιδική Παχυσαρκία)
ilmameka87@gmail.com

Ποια είναι κατά τη γνώμη σας καλή εποχή για μια επί- σκεψη στο διαιτολόγο-δια- τροφολόγο μας;

Αν το παιδί τους αντιμετωπίζει πρόβλημα υπερβαρότητας ή παχυσαρκίας θα μπορούσαν να επισκεφθούν έναν διαιτολόγο με το τέλος της σχολικής χρονιάς, ώστε το παιδί να μπορέσει να προσαρμοστεί πιο εύκολα στα καινούρια διατροφικά δεδομένα. Θα πρότεινα βέβαια στους γονείς να κάνουν μια επίσκεψη σε διαιτολόγο -ανεξαρτήτως προβλήματος- ώστε να ενημερωθούν τα παιδιά τους αλλά και οι ίδιοι για

το πώς πρέπει να τρέφονται σωστά.

Σε ποιες ηλικίες διαπιστώνετε μεγαλύτερο αριθμό ασθενών όσον αφορά την παχυσαρκία;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένο νούμερο να αναφέρουμε. Συνήθως όμως, από την ηλικία των 6 ετών και πάνω αρχίζουν τα προβλήματα βάρους και φτάνουμε μέχρι και την εφηβεία.

Πως θα χαρακτηρίζατε τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών/εφήβων;

Οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων εξαρτώνται κυρίως από το οικο-



γενειακό περιβάλλον, το οποίο παίζει τον σημαντικότερο ρόλο και έπειτα το σχολικό και φιλικό περιβάλλον. Αυτό που παρατηρείται, είναι η μεγάλη κατανάλωση ζάχαρης και αλατιού, γεύσεις που συνηθίζουν τα παιδιά και τις ζητούν ολοένα και περισσότερο.

Είναι επιτρεπτό για ένα παιδί να κάνει δίαιτα και ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσουν οι επισκέψεις σε διαιτολόγο - διατροφολόγο;

Ένα παιδί μπορεί να μπει σε πρόγραμμα διατροφής ειδικά αν το παραπέμψει ο θεράπων ιατρός του. Σημασία όμως στα παιδιά έχει να εκπαιδευτούν, να τρέφονται σωστά και να μάθουν να επιλέγουν τις κατάλληλες τροφές. Αυτό γίνεται μέσω συναντήσεων που θα γίνουν με τον διαιτολόγο τους, ώστε να κατανοούν σε κάθε συνάντηση τη σημασία της σωστής διατροφής.

Πως μπορεί να ελεγχθεί μια διατροφή σε ένα παιδί ή έναν έφηβο ακόμη και τις ώρες που είναι στο σχολείο ;

Αυτό μπορεί να γίνει μέσω σνακ που θα ετοιμάζονται από το σπίτι, για να μπορεί ο γονέας να έχει τον έλεγχο, διότι τα κυλικάκια των σχολείων είναι εφοδιασμένα με "απαγορευμένες" τροφές. Ιδέες για σνακ, μπορούν να είναι οι εξής: 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης & 1 φρούτο, 1 χούφτα ξηροί καρποί & 1 φρούτο ή 1 φ. σπιτικό κέικ απλό, 1 αβγό βραστό & 1 φρούτο.

Τι διαδικασίες πρέπει να ακο- λουθήσει μια μητέρα πριν σας επισκεφθεί και πρέπει το παι- δί να υποβληθεί σε ιατρικές εξετάσεις;

Αρχικά θα πρέπει να γίνουν γενικές εξετάσεις αίματος αλλά και οποιαδήποτε άλλη εξέταση ζητηθεί από τον θεράποντα ιατρό και στη συνέχεια να γίνει μια συζήτηση με το παιδί για το αν θέλει να μπει στη διαδικασία ενός προγράμματος διατροφής.

Όσον αφορά τα «μη συνεργάσιμα» παιδιά πως μπορεί ο γονιός να τα παρακινήσει, προκειμένου να επιτύχει μια επίσκεψη σε εσάς;

Όταν τα παιδιά δεν επιθυμούν να επισκεφθούν τον διαιτολόγο μπορεί ο γονέας να τα πείσει μέσω του ιατρού, του παιδιού ή παροτρύνοντάς το, να κάνουν την επίσκεψη μόνο για να ακούσει και να ενημερωθεί το παιδί για τους λόγους που είναι καλό να ξεκινήσει ένα πρόγραμμα διατροφής. Αν το παιδί δε θέλει, θα είναι δύσκολο να εφαρμόσει οποιοδήποτε πρόγραμμα.

Πότε θεωρείτε ένα παιδί παχύ- σαρκο;

Για το πότε χαρακτηρίζεται ένα παιδί παχύσαρκο ή υπέρβαρο το διαπιστώνουμε μέσω των καμπυλών ανάπτυξης.

Συνήθως αν είναι οριακά, ο γιατρός του θα συστήσει να εφαρμοστεί πρόγραμμα διατροφής.

Όταν υπάρχει όμως θέμα παχυσαρκίας, καλό θα ήταν να ξεκινήσουν άμεσα οι συναντήσεις, για να απο-



φύγουμε περαιτέρω αύξηση βάρους του παιδιού.

Η διατροφή αφορά μόνο τους υπέρβαρους ανθρώπους ή και τους ολιγοβαρείς; Όλοι οι υπόλοιποι, εξερευνούμε τη σχέση μας με το σώμα μας, λίγο πριν βγούμε στις παραλίες και το φθινόπωρο οι ατασθαλίες αρχίζουν, με αποτέλεσμα το βάρος μας να ανεβαίνει και το

σώμα μας να ταλαιπωρείται. Ποια η συμβουλή σας για να διατηρούμαστε στο ίδιο επίπεδο και από το Σεπτέμβρη;

Η διατροφή αφορά τον καθένα μας. Μπορούμε να επισκεφθούμε έναν διαιτολόγο όχι μόνο όταν θέλουμε να χάσουμε βάρος, αλλά και για να ενημερωθούμε για το πώς πρέπει να τρεφόμαστε σωστά μέσω γενικών αλλά και εξατομικευμένων οδηγιών, αναλόγως αν υπάρχουν και θέματα υγείας.

