

# Profilaktyka otyłości z NFZ

Otyłość to nieprawidłowe i nadmierne gromadzenie się tłuszczu w organizmie, które może mieć negatywny wpływ na zdrowie.

Już w 1974 roku eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zakwalifikowali otyłość do chorób cywilizacyjnych. Zasugerowali, że otyłość stanie się jedną z poważniejszych chorób żywieniowych naszych czasów.

## Główne czynniki rozwoju otyłości

### • Spożywanie wysokoprzetworzonej żywności

Taka żywność zawiera w swoim składzie znaczne ilości cukru, soli, tłuszczów, konserwantów, wzmacniaczy smaku itp.

### • Picie słodkich napojów

Szklanka słodzonego napoju może dostarczyć nawet kilku dodatkowych łyżek cukru dziennie.

### • Niewielkie spożycie warzyw i owoców

Warzywa i owoce są źródłem wielu niezbędnych witamin, minerałów i błonnika.

### • Zbyt obfite posiłki i mała aktywność fizyczna

Taki stan prowadzi do nadwagi i otyłości, a także do odkładania się dodatkowych kilogramów.

### • Siedzący tryb życia

Już ponad 70% nastolatków powyżej 15. r.ż. spędza ponad 2 godziny dziennie przed ekranem komputera czy tabletu.

## Zadbaj o profilaktykę otyłości od najmłodszych lat!

Otyłość i nadwaga to problem, który dotyczy już ok. 10% dzieci i młodzieży na świecie. Tempo tycia polskich dzieci jest najszybsze na tle całej Europy. Nadwagi dziecka nie można lekceważyć, bo nadwaga to tzw. przedotyłość (stan przedotyłościowy). Otyły młody człowiek z dużym prawdopodobieństwem stanie się otyłym dorosłym. Dzieci z nadmierną masą ciała cechują się silniejszą samoakceptacją i mają niską samoocenę. Często takie dzieci stają się obiektem żartów i zmagają się z brakiem akceptacji ze strony rówieśników.

## Najczęstsze przyczyny otyłości u dzieci

- Zbyt późne wprowadzanie nowych smaków i produktów o twardej strukturze.
- Monotonna dieta.
- Nadmiar słodczy.
- Niespożywanie warzyw i owoców.
- Mała ilość wypijanej wody.
- Nadmiar soli w diecie.
- Niska aktywność fizyczna.
- Traktowanie jedzenia jako nagrody lub kary.
- Wypijanie dużych ilości kolorowych napojów, zwłaszcza gazowanych.

## Konsekwencje otyłości u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

- Problemy z koncentracją i pamięcią, a tym samym z nauką.
- Rozwój chorób przewlekłych niezakaźnych, tj.:
  - cukrzyca typu II,
  - nowotwory,
  - choroby układu kostno-stawowego,
  - nadciśnienie tętnicze.
- Niedobory witamin, szczególnie witaminy D i składników mineralnych.
- Obniżona wydolność organizmu i niechęć do wysiłku fizycznego.
- Zbyt wczesne dojrzewanie płciowe.
- Zaburzenia emocjonalne, niska samoocena i ostrzejsza samoakceptacja.
- Depresja i izolacja społeczna.

## Profilaktyka otyłości od najmłodszych lat

- Zadbaj, aby dziecko jadło w ciągu dnia 4- 5 zróżnicowanych posiłków.
- Zaczynajcie dzień od śniadania.
- Nie zapominajcie o drugim śniadaniu.
- Pamiętaj, aby w każdym posiłku dziecka znalazły się warzywa.
- Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe.
- Podawaj do picia wodę zamiast kolorowych napojów.
- Unikaj fast foodów.
- Jeżeli dziecko podjada między posiłkami, niech je wartościowe produkty takie jak orzechy lub owoce.
- Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu i rozwijaniu hobby dziecka.
- Ogranicz korzystanie z urządzeń elektronicznych do 2 godzin.
- Zadbaj o aktywność fizyczną całej rodziny.

## Bezpłatne diety NFZ

[www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl) to portal internetowy, gdzie można skorzystać z bezpłatnych planów żywieniowych przygotowanych według zasad diety DASH, o najlepiej udokumentowanym prozdrowotnym wpływie na organizm człowieka.

Plan żywieniowy to przepisy i porady na 28 dni. Na każdy dzień jest 5 różnych posiłków z wyliczoną wartością kaloryczną, zawartością białka, tłuszczów i węglowodanów. Do tego dołączona jest prosta instrukcja przygotowania danej potrawy, podany czas przygotowania oraz możliwość wygenerowania listy zakupów.

[Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) to źródło zdrowych inspiracji i wskazówek do prawidłowego żywienia dla osób zdrowych oraz cierpiących m.in. na cukrzycę, nadwagę, otyłość, nadciśnienie tętnicze, Hashimoto, depresję czy zaparcia.

## Dlaczego Dieta DASH?

DASH (ang. Dietary Approches to Stop Hypertension) są to określone zasady żywienia, oparte na bazie warzyw i owoców, niskotłuszczowych produktów mlecznych, pełnoziarnistych produktów zbożowych, nasion roślin strączkowych, ryb, chudego drobiu, orzechów i nasion, oleju roślinnego. Podstawą codziennej diety są świeże produkty spożywcze o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. Ważnym elementem DASH jest ograniczanie spożycia czerwonego mięsa, słodyczy, dań zawierających nadmierne ilości soli i cukru.

### Żywnie według jej zasad daje wiele korzyści

zdrowotnych już po kilku tygodniach stosowania. Dieta DASH nie tylko pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze, ale również zapobiega jego rozwojowi, sprzyja poprawie zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych.



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**