

Питание как ведущий фактор профилактики заболеваний органов пищеварения, сахарного диабета, ожирения у детей

Рациональное питание является одним из основных факторов, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость его к различным неблагоприятным факторам. Под правильным сбалансированным питанием понимается питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии.

Доказано, что нарушения питания составляют от 30% до 50% причин возникновения таких хронических неинфекционных заболеваний, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2-го типа, остеопороз и некоторые виды онкологических заболеваний.

В Республике Беларусь за последние 30 лет сложилась научно обоснованная система организации фактического питания детей и подростков в учреждениях образования, которая доказала свою эффективность. Разработаны нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии, нормы потребления пищевых продуктов, требования к организации и режиму питания, которые утверждены Советом Министров Беларуси, Министерством здравоохранения.

Примерные двухнедельные рационы разрабатываются с учетом:

- установленных норм питания для детей в разных типах (видах) учреждений;
- утвержденных в установленном порядке сборников технологических карт блюд и изделий, технологических карт новых блюд;
- сезонности;
- рационального распределения общей калорийности суточного рациона по приемам пищи (завтрак – 20–25%, обед – 30–35%, полдник – 10–15%, ужин – 20–25%, второй ужин – 8–10%).

Проведение целенаправленной политики по увеличению охвата горячим питанием детей в организованных коллективах способствовало снижению заболеваемости органов пищеварения, низкому проценту детей с дефицитом роста. Так, за последние 15 лет отмечается снижение в 1,7 раза общей и 1,4 раза первичной заболеваемости органов пищеварения у детей в возрасте 0–17 лет.

Однако формирование рациона питания в значительной степени определяется стереотипом пищевого поведения человека, который во многом закладывается

в детстве. На формирование пищевого поведения у детей и подростков оказывают влияние семья, учреждение образования, средства массовой информации, окружающие люди. Некоторые родители пренебрегают основами рационального питания, не соблюдают кратность приема пищи, не обеспечивают разнообразный и сбалансированный рацион. Нездоровый рацион, а также сформированная «углеводно-жировая» модель питания также способствуют росту ожирения и избытка массы тела у школьников, что увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и других системных заболеваний на более поздних этапах жизни. Кроме того, пищевые привычки, формируемые у ребят дома, приводят к росту доли детей, ежедневно потребляющих сладости (5–6 раз в неделю – 13,2%, ежедневно – 25,5%), газированные напитки (5–6 раз в неделю – 6,2%, ежедневно – 8,3%), при снижении потребления овощей (ежедневно 36,6%) и фруктов (ежедневно 41,7%)

Результаты оценки физического развития учащихся 5–11 классов Республики Беларусь в соответствии со стандартами, разработанными Всемирной организацией здравоохранения, свидетельствуют, что у 16,7% обследованных отмечается избыточный вес, у 6,0% – ожирение. Следует отметить, что распространенность избыточной массы тела и ожирения у белорусских школьников несколько ниже, чем у школьников в других странах.

С началом школьного обучения резко снижается уровень физической активности детей за счет повышения статической загрузки. Гиподинамия, а наряду с этим и повышение потребления сладостей и газированных напитков, нарушение режима питания, ограничение в рационе питания свежих овощей и фруктов формируют высокий риск развития у детей сахарного диабета и ожирения. Рост вышеуказанной патологии является актуальной проблемой для Беларуси, так же, как и для многих других государств. За последние 15 лет среди детей в возрасте 0–17 лет имеет место рост в 2 раза первичной заболеваемости сахарным диабетом, а также увеличение в 1,5 раза первичной заболеваемости ожирением.

Желание родителей угодить ребенку новыми вкусовыми ощущениями приводит к частому использованию в рационе быстрых (простых) углеводов, которые моментально расщепляются, вызывая резкий скачок глюкозы и инсулина в крови, обеспечивая быстрый заряд энергии, но при этом чувство сытости долго не сохраняется. Это вместе с низкой физической активностью приводит к росту первичной заболеваемости сахарным диабетом и ожирением.

<https://www.rcheph.by/news/pitanie-kak-vedushchiy-faktor-profilaktiki-zabolevaniy-organov-pishchevareniya-sakharnogo-diabeta-ozh.html>