

# Детское ожирение начинается... в утробе матери

25.01.2023



Времена, когда в нашей стране дети пухли от голода, остались в далеком прошлом. Сейчас наши дети пухнут... от еды! «Зарабатывая» при этом целый «букет» сопутствующих заболеваний, среди которых – и повышенное давление, и сахарный диабет, и даже бесплодие. Причем происходит это не только в нашей стране, а во всем так называемом цивилизованном мире. За последние 20 лет число детей в возрасте 6-11 лет, страдающих от ожирения, выросло вдвое, а среди подростков 12-19 лет – втрое! И на первом месте здесь стоит неправильное питание. Как сформировать у ребенка здоровые пищевые привычки, с какого момента можно и нужно это делать, на что должны обратить внимание родители и какова их роль в формировании этих привычек – на эти и другие вопросы нам ответила вице-президент Санкт-Петербургского отделения Союза педиатров России, главный специалист по питанию детей Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга доктор медицинских наук Елена Булатова.

**– Елена Марковна, насколько проблема детского ожирения является серьезной?**

– Всемирной организацией здравоохранения объявлена пандемия ожирения. То есть проблема имеет глобальный характер. И, конечно, она очень глубоко изучается,

в том числе и причины, которые приводят к ожирению. Потому что только зная причины, можно каким-то образом воздействовать на эту ситуацию, и самое главное – профилактировать её, поскольку лечить ожирение очень непросто.

#### **– И каковы же, по мнению ученых, главные причины ожирения у детей?**

– Кроме нарушения питания, гиподинамии и наследственного фактора назову еще снижение обеспеченности витаминами и минералами. Практически большинство детей даже с избыточной массой тела, а не только с ожирением, еще имеют и такую вот проблему. Еще одна из причин – состояние беременной женщины и ее питание.

Буквально недавно вышло одно очень большое репрезентативное исследование, которое совместно провели европейские и американские центры. Оно показало, что неправильное и нездоровое питание во время беременности (это фастфуд, сладкие газированные напитки и тому подобное) содействует тому, что ее ребенок может родиться с большей массой тела.

Но самое главное – что в дальнейшем риски ожирения у этого ребенка повышаются. Эти самые последние данные, которые являются очень доказательными. Далее идет еще один фактор, который тоже является доказанным: снижение приверженности к грудному вскармливанию. В 1970-е годы мы, можно сказать, «потеряли» грудное вскармливание: его продолжительность в целом по стране снизилась до 30 процентов. Между тем сегодня уже доказано, что достаточно продолжительное грудное вскармливание (четыре-шесть месяцев) существенно снижает риски возникновения ожирения. Хотя на первый взгляд может показаться, что эти два фактора никак не связаны между собой.

#### **– Как материнское молоко «работает» против ожирения?**

– Если у мамы не хватает грудного молока, и ребенка переводят на искусственное или смешанное вскармливание, то он получает заменители грудного молока. Но проблема в том, что какие бы формулы мы не брали, пусть даже самые лучшие в мире, они все-равно имеют относительно более высокий уровень белка, нежели его содержание в молоке материнском.

Таким образом у нас очень рано начинается перекорм по белку – уже в первые месяцы жизни. И на сегодня доказано, что избыточное потребление белка в раннем возрасте ведет в дальнейшем к ожирению.

Мы видим, что уже на первом году жизни – в зависимости от того, на грудном вскармливании находится ребенок или на искусственном – дети имеют совершенно разный состав тела. У ребенка на грудном вскармливании в первом полугодии преобладает жировая масса, а к году она исчезает.

На искусственном вскармливании мы имеем ровно обратную ситуацию, и уж к году мы видим у детей, особенно у мальчиков, преобладание жировой массы тела по сравнению со здоровыми детьми. Если мы посмотрим, как рано начинается проблема лишнего веса, то я назову вам цифры, которые вас тоже удивят. Мы видим уже к двухлетнему возрасту у детей (и это не только в России, но также и в Европе, и в США) более высокий показатель физического развития, чем это было раньше.

То есть, к двум годам эти дети уже имеют избыточную массу тела. И если бы мы у них посмотрели липидный обмен и другие параметры, то уже в этом возрасте можно заметить некие зачатки, так называемые предикторы (параметры, позволяющие делать прогноз. – Прим. авт.) развития дальнейших нарушений в более старшем возрасте. То есть, эти процессы начинают формироваться очень рано.

В дальнейшем, когда неправильное пищевое поведение уже сформировалось, его очень сложно нивелировать. Таким образом формирование правильного пищевого поведения – эта задача и забота всего мира.

**– Расскажите, пожалуйста, с какого возраста следует начать формировать правильное пищевое поведение у ребенка?**

– Начинать нужно с правильно введенного прикорма. Сначала желательны четыре-пять месяцев исключительно грудного вскармливания. Ребенок вообще не должен пробовать ничего сладкого, соков и других подслащенных напитков. По истечении этого времени мы начинаем вводить прикорм. Сначала – только овощи. И только после того, как ребенок к ним адаптируется (а дети овощной прикорм едят хуже, чем зерновой), мы начинаем потихоньку вводить мясное пюре – а не зерновое, как это было раньше. И далее уже идет расширение рациона: начинаем давать зерновой прикорм.

**– Когда можно вводить молочные продукты?**

– Цельные молочные продукты нельзя вводить раньше восьми месяцев, потому что это высокий белок. Молоко начинаем вводить только после того, как ребенку исполнится год. Эти рекомендации строятся на нашей национальной программе, она абсолютно адекватна и соответствует тем рекомендациям, которые существуют в мире на сегодняшний день. Эти рекомендации созданы для того, чтобы как можно раньше сформировать пищевое поведение у детей и предотвратить такую глобальную проблему, как ожирение.

Надо помнить, что после 18 месяцев изменить пищевое поведение, которое уже сформировалось, практически невозможно, потому что у детей формируется неophobia – то есть, страх к новому, к тем продуктам, к которым ребенок не приучен. Поэтому важно понимать, что формированием пищевого поведения нужно заниматься рано.

Наши мамы нередко пишут жалобы о том, что в образовательном дошкольном детском учреждении детям дают морковные котлеты. С их точки зрения это плохо, поскольку дети плохо едят овощи. То есть, пищевое поведение нарушено уже на уровне детского сада. А ведь что такое здоровая тарелка? Это две трети растительных продуктов и одна треть – мясо, рыба, молоко.

О том, что пища должна быть растительной и разнообразной, говорили и на прошедших в 2022 году мировых конгрессах. В неделю мы должны употреблять 30 разных продуктов – правда, сюда входят и орехи, и различные специи. Такой рацион должен быть и у взрослых, и у детей старше двух лет.

Елена Соколова, фото из личного архива

(ИА «Столица»)