

Uztura riska faktori bērniem un pusaudžiem ar lieko svaru

*Olga Maslova^{1,2}, Ilze Napituhina²,
Olga Gluza², Karīna Agadžanjana², Anīta Vētra^{2,3},
Iveta Dzīvīte-Krišāne^{2,4}, Ilze Tāse^{2,3}, Jurgita Gailīte^{2,4}*

¹ Rīgas Stradiņa universitāte,
Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultāte, Latvija

² Bērnu klīniskā universitātes slimnīca, Latvija

³ Rīgas Stradiņa universitāte, Rehabilitācijas katedra, Latvija

⁴ Rīgas Stradiņa universitāte, Pediatrijas katedra, Latvija

Ievads. Pēc Slimību profilakses un kontroles centra datiem, Latvijā 2012. / 2013. mācību gadā septiņu gadu vecumā liekā ķermeņa masa un aptaukošanās bija 24,1% zēnu un 20,9% meiteņu. Aptaukošanās gadījumā pastāv sarežģīta mijiedarbība starp ģenētisko predispozīciju, endokrīnās sistēmas īpatnībām, dažādiem sociāliem un vides faktoriem. Nesabalansēts uzturs un mazkustīgums negatīvi ietekmē uzņemto patērēto kaloriju līdzsvaru, kas izpaužas kā pārmērīga tauku uzkrāšanās organismā tādā apjomā, kas kaitīgi ietekmē bērna veselību. Bērniem ar lieko svaru draud attīstīties arteriāla hipertensija, dislipidēmija, metabolais sindroms, 2. tipa cukura diabēts, sirds un asinsvadu slimības, dažādu veidu audzēji, ortopēdiskas problēmas, nopietnas psiholoģiskas un neiroloģiskas problēmas, kā arī citas veselības problēmas.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Darba mērķis: noskaidrot uztura riska faktoros bērniem un pusaudžiem ar lieko svaru. Pētījumā tika iesaistīti 26 bērni un pusaudži ar ķermeņa masas indeksu (ĶMI) attiecībā pret vecumu un dzimumu virs 85. procentīles (pc), kuri tika stacionēti laika periodā no 2014. gada augusta līdz novembrim Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas dienas stacionārā, lai saņemtu multidisciplināras komandas atbalstu svara korekcijai. Pētījumā laikā uztura speciālists aptaujāja bērnus un pusaudžus par viņu ēšanas paradumiem, lai noskaidrotu iespējamus uztura riska faktoros, kas veicina liekā svara veidošanos (ēšana ātrās ēdināšanas restorānos, ēšana, skatoties televīzijas pārraides vai spēlējot datorspēles, pastiprināta ēšana stresa situācijas u. c.).

Rezultāti. Pētījumā piedalījās 26 bērni, vidējais vecums $13,25 \pm 2,45$ (gadi \pm SD), no tiem 12 meitenes un 16 zēni. Respondentu vidējais ķermeņa masas indekss bija $31,06 \pm 5,22$ (kg/m² \pm SD), kas attiecībā pret vecumu un dzimumu atbilst virs 95. pc. 64,4% (n = 17) bērnu un pusaudžu atbildēja, ka dienā ēd regulāri (3-4 ēdienreizes dienā), 26,9% (n = 7) atzīmēja, ka ēd biežāk nekā četras reizes dienā un 7,7% (n = 2) bērnu ēd tikai divas reizes dienā. 50% (n = 13) bērnu un pusaudžu norādīja, ka ātrās ēdināšanas iestādēs ēd ļoti reti, 30,8% (n = 8) ēd vismaz vienu reizi mēnesī, 11,5% (n = 3) ēd kafējnicās vismaz reizi divās nedēļās un 7,6% (n = 2) ēd biežāk nekā vienu reizi nedēļā. Pusei respondentu (n = 13) pārēšanās sajūta bija vismaz reizi mēnesī, 26,9% (n = 7) bērnu pārēšanās sajūta bija dažas reizes nedēļā un 23% (n = 6) pārēšanās sajūta bija vismaz vienu reizi dienā. 69,3% bērnu (n = 18) atbildēja, ka bieži ēd, skatoties televīzijas pārraides, reti ēd, skatoties televīzijas pārraides - 15,4% (n = 4) un ļoti reti ēd, skatoties televīzijas pārraides - 15,4% (n = 4) respondentu. 46,2% (n = 12) respondentu atzīmēja, ka stresa situācijās apetīte pieaug, 26,9% (n = 7) bērnu apetīte stresa situācijās nemainās, taču 26,9% (n = 7) bērnu nav pamanījuši apetītes pieaugumu stresa apstākļos. 9,7% (n = 3) bērnu vērtē savu svaru kā normālu, 41,9% (n = 13) - kā palielinātu un 32,3% bērnu (n = 10) - kā stipri palielinātu.

Secinājumi. Veicot aptauju bērniem un pusaudžiem ar lieko svaru, noskaidroti vairāki uztura riska faktori: raksturīga ēšana, skatoties televīzijas pārraides, bieža pārēšanās sajūta un palielināta apetīte stresa situācijās, kā arī neregulāras ēdienreizes. Nepieciešams veikt aptauju bērniem ar normālu svaru, lai šos ēšanas paradumus vērtētu kā liekā svara veicinošus faktoros. Nepieciešams turpināt pētījumu, iesaistot vairāk respondentu, papildinot anketu ar konkrētu lietojamo uzturproduktu analīzi un sporta aktivitāšu novērtējumu.