



Elnök/President: Dr. Velkey György

H-1146 Budapest Tel.: +36 1 4222704, Fax:+36 1 3649070, email: foigazgato@bethesda.hu

Főtitkár/Secretary General: Dr. Kovács Tamás

H-4032 Debrecen, Nagyerdei krt. 98. Tel.: 06-30-456-8755 email: kovacst@med.unideb.hu

## KÖRLEVÉL

**Az elhízás európai napja idén május 19-én lesz!**

A Magyar Gyermekorvosok Társaságának Vezetősége fontosnak tartja, hogy az elhízás európai napja alkalmából körlevélben hívja fel az összes **gyermekegészségügyben tevékenykedő munkatárs** figyelmét a gyermekkori elhízás elleni küzdelem fontosságára. Most a korai gyermekkori fontosságára hívjuk fel a figyelmet és 10 pontban fogalmaztuk meg praktikus tanácsainkat.

Az **első 1000 nap** a fogantatástól a gyermek 2 éves korán túl tartó, kiemelkedően fontos időszak. Ekkor a gyermekek egész életüket meghatározó fejlődésen mennek keresztül, és kialakulnak azok a szabályzó mechanizmusok, melyek későbbi egészségi állapotukra is hatással vannak. A táplálás és a tápláltsági állapot óriási szerepet játszanak számos felnőttkori népbetegség – pl. az elhízás, a cukorbetegség valamint a szív- és érrendszeri megbetegedések – kialakulásában vagy megelőzésében. Az alábbi, vázlatos tanács a gyermekkori elhízás megelőzése szempontjából fontos lehetőségeket illetve teendőket foglalja pontokba.

1/ Az **Édesanya súlya** lehetőleg legyen optimális fogamzáskor!

*A testtömeg index (BMI) lehetőleg 20-25 kg/m<sup>2</sup> között legyen, de semmiképp ne legyen 18,5-nél alacsonyabb és 30-as értéknél magasabb. Magyarországon sajnos a hölgyek 23%-ának a BMI értéke  $\geq 30$  a fogantatás idejében.*

2/ A **várandósság alatti súlygyarapodást** elfogadható határok között kell tartani!

*Egylőre nincs széles körben elfogadott konszenzus a súlygyarapodás mértékét illetően, de a legelfogadottabb ajánlás szerinti várandósság alatti súlygyarapodási értékek a következők:*

BMI szerinti osztályozás	BMI, kg/m <sup>2</sup>	Ajánlott súlygyarapodás, kg
Sovány	< 18,5	12,5-18
Normál testsúlyú	18,5-24,9	11,5-16
Túlsúlyos	25-29,9	7-11,5
Elhízott	$\geq 30$	5-9

3/ Biztosítsuk a magzat **optimális méhen belüli fejlődését!**

*A nagy súlyú és sorvadtt újszülöttek számának csökkentése a cél. A magzat fejlődésének folyamatos követése, az anya táplálkozásának és életmódjának (fizikai aktivitás, kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás, stressz, dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, stb.) nyomon követése és kiigazítása.*

4/ A **születés utáni súlygyarapodást** gondosan ellenőrizzük!

*Két-három hónapon belüli két percentilis vonal átlépése után be kell avatkozni. Különösen a méhen belül sorvadtt újszülöttekre kell odafigyelni, hogy ne legyen túl gyors az utalérő növekedés.*

5. / **Az anyatejes táplálást** segítsük, folyamatosan népszerűsítsük!

*Hat hónapos korig (amennyiben lehetőség van rá) az anyatej a csecsemő minden igényét kielégíti. Az anyatejes táplálást lehetőleg 1 éves korig tartsuk fenn.*

6. / Szorosan ellenőrizzük a **csecsemő- és kisdedkori táplálást!**

*Különösen figyeljünk az energia- és fehérjebevitelre, valamint a hozzátáplálás időpontjára és minőségére. A hozzátáplálás megkezdését (legkorábban 4 hónapos korban, legkésőbb 6 hónapos korban) követően is elegendő a napi energiaszükséglet 6%-át kitevő fehérjebevitel. Az első 2-3 évben a zsírbevitel az energiaigény 40%-ának megfelelő legyen, odafigyelve a megfelelő többszörösen telítetlen hosszú szénláncú zsírsav bevitelre is.*

7/ A **gyermek étvágyát** fogadjuk el!

*A szülők ne erőszakolják saját elvárásaikat a gyermekekre. Amennyiben a szülők az ételeket jutalmazásra, büntetésre használják, azáltal a gyermek egészséges önszabályzó mechanizmusát rombolják.*

8/ Az **ételfpreferenciák kialakítására** korán nagy hangsúlyt kell helyezni!

*A gyümölcsök és zöldségfélék fogyasztását erősítsük, a sós és mesterségesen édesített ételeket kerüljük.*

9/ A **szülők és testvérek modellszerepét** hangsúlyozzuk!

*A kisdedek már életük második évétől mintát vesznek a családi étkezési környezetből, átveszik testvéreik, szüleik étkezési szokásait. A családi minta rendkívül fontos a kisded étkezési szokásainak kialakulásában.*

10/ A **rendszeres fizikai aktivitást és megfelelő időtartamú, pihentető alvást** biztosítsuk!

*A fizikai aktivitásra nevelésnek is korán kell kezdődni, először rendszeres sétákkal, (babakocsiban vagy nélkül) aktív játékokkal, babatornával. Nagyon fontos, hogy gyermekünket az első 1000 napban tartsuk távol a televíziótól és számítógépektől, okos telefonoktól, hogy ne váljon már korán a képernyő rabjává. Az Amerikai Nemzeti Alvás Alapítvány legújabb ajánlása szerint a szükséges alvás időtartamok a következők:*

Életkor	Ajánlott alvási időtartam, óra
0-3 hónap	14-17
4-11 hónap	12-15
Tipegők (1-2 év)	11-14
Óvodások (3-5 év)	11-13
Iskolások (6-13 év)	9-11
Adolescensek (14-17 év)	7-9

(<https://www.europeanobesityday.eu/>)

Budapest, 2018. május 14.

Prof. Dr. Molnár Dénes  
MGYT Evidencia Bizottság elnöke

Dr. Kovács Tamás  
MGYT főtitkár

Dr. Velkey György  
MGYT elnök