



# Dzieci jedzą śmieci

część 2



Rozmawia: Iza Farenholc

Wystarczy zmienić przyzwyczajenia, żeby zahamować epidemię otyłości i pamiętać, że jedzenie nie jest kompensacją życiowych problemów, tylko jedną z największych przyjemności. Nauczmy się nią znowu cieszyć.

**Iza Farenholc:** Trzy miliony zgonów na świecie jest związane z nadmiernymi kilogramami. Dlaczego „gotujemy” sobie taki los? Jak współczesna dietetyka interpretuje tę epidemię, jaką jest otyłość?

**Sylwia Leszczyńska:** Bardzo dużą uwagę zwraca się w ostatnim czasie na to, że jedzenie jest wysoko przetworzone, ma wysoką gęstość energetyczną.

**IF:** Co to znaczy?

**SL:** Produkty mają małą objętość, a dużo kalorii.

**IF:** Ale dlaczego to może być problemem i jedną z przyczyn, jeśli chodzi o występowanie otyłości i związanych z nią powikłań?

**SL:** Gęstość energetyczna jedzenia jest głównym czynnikiem wpływającym na ilość spożywanych pokarmów. Porcja fasolki szparagowej, pomidora i bakłażana, która zapewnia 200 kcal, wypełni żołądek, a nie zrobi tego 50g kotleta schabowego

o tej samej kaloryczności. Większa objętość to więcej bodźców dla organizmu. Jedzenie naciska na ściany żołądka i uwalniają się sygnały, które idą do mózgu, przekazując wiadomość: jestem najedzony.

**IF:** Doktor Gyorgy Scrinis, który wprowadził termin „dietetyzm”, wskazuje, że najważniejszą cechą każdego produktu żywnościowego nie jest zawartość składników odżywczych, tylko stopień przetworzenia.

**SL:** Na Okinawie w Japonii i na niektórych terenach Chin nie obserwuje się chorób sercowo-naczyniowych i bardzo rzadko nadwagę czy otyłość. Diety te bazują na produktach nisko przetworzonych, a ludzie jedzą głównie warzywa, owoce morza, tofu czy algi, które mają bardzo wysoką wartość odżywczą. Określone niedobory pokarmowe mogą stymulować nadwagę. Na przykład niedobór wapnia jest bodźcem organizmu do odkładania tkanki tłuszczowej, a niedobór cynku może zwiększać

łaknienie. Wiadomo, że produkty poddawane procesom rozmaitych obróbek, czy to termicznej czy pasteryzacji, obniżają wartość odżywczą danego produktu. Wystarczy porównać ryż brązowy i biały. Kaloryczność jest podobna, jednak w brązowym ilość minerałów, witamin, wapnia, magnezu czy błonnika o kilka razy przewyższa ilość tych składników w białym.

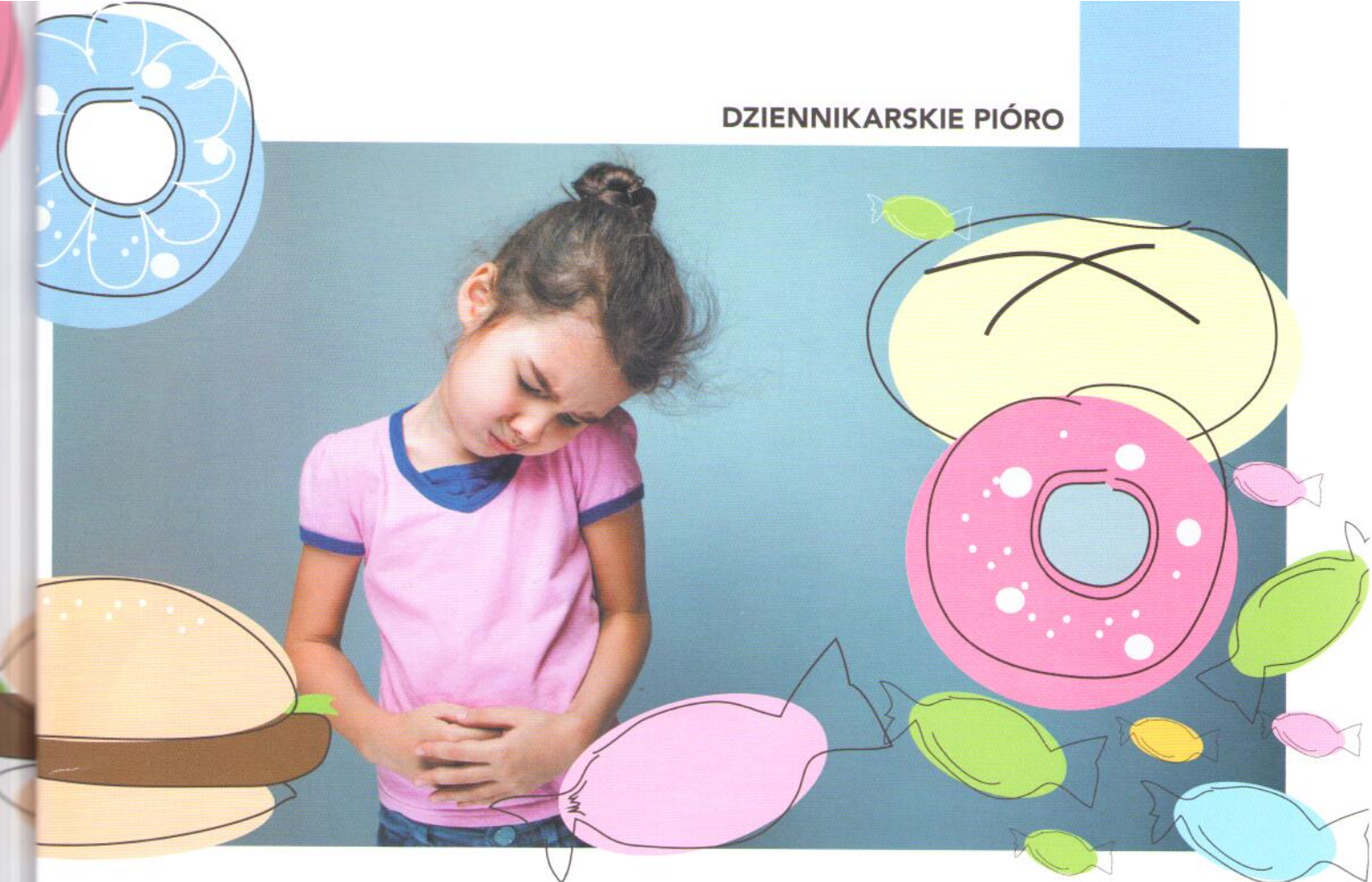
**IF:** Intensywny tryb życia nie pomaga nam w zachowaniu zdrowej diety.

**SL:** Dodatkowo stres, który jest kolejnym czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia insulinooporności, otyłości czy innych chorób. I brak wystarczającej ilości snu. Sen poniżej ośmiu godzin wpływa na niestabilny poziom cukru i na wydzielanie hormonów. Osoby niewyspane mają niskie stężenie leptyny, czyli hormonu, który daje nam poczucie sytości, a wyższe greliny, która odpowiada za głód. Tym samym ci, którzy więcej śpią, mniej jedzą.



**IF:** Ja  
**SL:** T  
trafił  
się t  
takie  
części  
my z  
z pro  
że si  
stres  
nudz  
rosły  
dzie  
nadr  
osiąg  
z ps  
lecze  
mnie  
stara  
mier  
porę  
wycl  
**IF:** Z  
dzer  
logio  
**SL:**  
ekol  
że je  
koni  
w di  
gól





**IF:** Jak odchudzić dziecko?

**SL:** To bardzo ważne, żeby dziecko trafiło w dobre ręce, jeśli podejmuje się taką próbę pierwszy raz. Często takie terapie są prowadzone równocześnie z psychologiem, bo problemy z jedzeniem wynikają nierzadko z problemów emocjonalnych. Bywa, że sięgasz po jedzenie, bo jesteś zestresowany, masz problemy, bo się nudzisz, jest ci źle. Jeśli dziecko (dorosły zresztą też) nie nauczy się radzić sobie emocjami powodującymi nadmierne objadanie się, to trudno osiągnąć stały efekt. Współpraca z psychodietetykiem bardzo ułatwia leczenie nadwagi. Rodzice coraz mniej czasu poświęcają dzieciom, starając się to zrekompensować nadmierną ilością jedzenia, często późną porą. Dzieci nabierają nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

**IF:** Zwraca Pani uwagę na jakość jedzenia przy układaniu diety, na ekologiczne jedzenie?

**SL:** Tak, oczywiście. Choć produkty ekologiczne są zwykle droższe i bywa, że jest to argumentem na nie. Nie ma konieczności, aby wszystkie produkty w diecie były ekologiczne, ale szczególnie warto w przypadku określo-

nych produktów mieć pewność, że to produkt, który spełnił wysokie wymagania jakościowe, np. mięso. Warto ograniczyć jego spożycie, bo zjadając go mniej, ale lepszego jakościowo, przyczynimy się do lepszego stanu zdrowia. Nie codziennie, ale raz czy

*Współpraca z psychodietetykiem bardzo ułatwia leczenie nadwagi. Rodzice coraz mniej czasu poświęcają dzieciom, starając się to zrekompensować nadmierną ilością jedzenia, często późną porą.*

dwa razy w tygodniu. Obniżymy wtedy – zwłaszcza w przypadku mięsa przetworzonego – ryzyko wystąpienia chorób naczyniowo-sercowych i nowotworów. Mięso w diecie społeczeństw, które żyją najdłużej, występuje sporadycznie albo w ogóle.

**IF:** Co wyrzuciłaby Pani zupełnie z diety dziecka?

**SL:** Na pewno colę, bo to mnóstwo cukru plus kofeina, która działa pobudzająco i powoduje zaburzenia koncentracji, nie mówiąc o kwasie ortofosforowym, który nie pomaga w osiągnięciu prawidłowej masy kostnej. Litr coli to 420 kalorii, więc łatwo sobie przeliczyć, jak to wpływa na masę ciała.

**IF:** Dodatkowo aspartam, czyli słodzik dodawany do napojów, może powodować raka.

**SL:** Dlatego szczególnie niebezpieczne są napoje tego typu dla dzieci, ponieważ w przeliczeniu na kilogram masy ciała dawka będzie większa niż u osoby dorosłej.

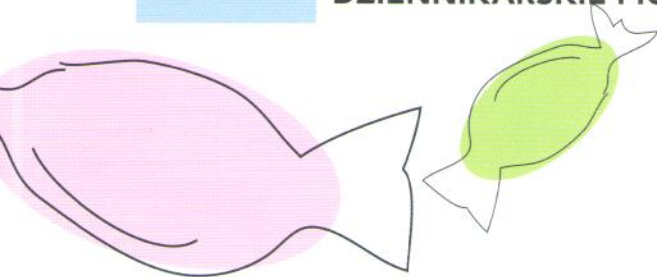
**IF:** Medycyna skupia się bardziej na tym, żeby efekty zachodniego stylu żywienia zagłuszyć, niż pomóc ludziom.

**SL:** Zmiana diety powinny być wprowadzane na dużo wcześniejszym etapie, na etapie profilaktyki, zanim pojawi się choroba. Są badania dotyczące tego, jaki wpływ na koszty, które ponosi służba zdrowia, ma nadwaga, otyłość i choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca na przykład. A przecież wprowadzając zmiany w diecie, w przypadku cukrzycy 2 stopnia można nawet odstawić leki.

**IF:** Ludziom jednak trudno zmienić przyzwyczajenia.

**SL:** Jedzenie jest łatwym sposobem na dostarczanie sobie szybkiej przyjemności, często jedynym. Albo zajądania emocji.





**IF:** Czym powinno być jedzenie dla dziecka?

**SL:** Z punktu widzenia zdrowotnego i odżywczego, jedzenie powinno dostarczyć wszystkich niezbędnych organizmowi składników odżywczych, ograniczyć ryzyko chorób, ale także poprawić samopoczucie, wzmocnić koncentrację. I dawać przyjemność. Przecież wspólne jedzenie i delektowanie się nim to wspaniała rzecz. Ale nie może kompensować poczucia samotności, braku miłości, akceptacji.

\*Sylwia Leszczyńska – dietetyk kliniczny, psychodietetyk



**KSIĄŻKI, KTÓRE ODMIENIĄ TWOJE ŻYCIE. TYM PRZEWODNIKOM PO ZDROWYM STYLU ŻYCIA MOŻNA ZAUFAĆ**

**Julieanna Hever, *Dieta roślinna na co dzień.***

Autorka ujawnia wiele fałszywych poglądów dotyczących diety (Galaktyka).

**Gene Stone, *Widelec zamiast noża.*** O korzyściach płynących ze stosowania diet roślinnych w leczeniu i profilaktyce chorób cywilizacyjnych (Galaktyka).

**Dale Pinnock, *Talerz zdrowia.*** Zdrowe odżywianie nigdy nie miało takiego smaku. Świetne przepisy (Galaktyka).

**Jacob Tetelbaum, Deborah Kennedy, *Cukier dzieci nie krzepi.*** Świetny poradnik, jak pozbyć się z jadłospisu dziecka złowrogiego cukru (Muza).

**Bożena Żak-Cyran, *Wzmacniaj odporność prostym jedzeniem.*** Jak dbać o system odpornościowy, żeby nas nie zawiódł (Galaktyka).

**Wiesława Stopińska, *Medycyna między wschodem i zachodem.***

Pediatra dr Wiesława Stopińska przekonuje, że chińska medycyna nie jest ciekawostką folklorystyczną, ale sensownym systemem medycznym (Galaktyka).

**Peter Singer, *Etyka a to, co jemy.*** Zastanówmy się, co wkładamy do koszyka. Podróż przez tajemnice, które producenci żywności chcieliby przemilczeć (Czarna Owca).

**T. Colin Campbell, *Nowoczesne zasady odżywiania.*** Przełomowe, wnikliwe badanie wpływu żywienia na zdrowie (Galaktyka).

**Michael Pollan, *W obronie jedzenia. Manifest wszystkożerców.*** Autor broni jedzenia „niezniszczonego” przez przemysł spożywczy (Wyd. MiND).

**Anne Kamp, *Zdrowa dieta przy osteoporozie.***

**Marlisa Szwillus, Dr Jutta Semler, *zdrowa dieta przy nietolerancji histaminy.***

**Christiane Schafer, *Przepisy dla małych alergików.***

**Simone Maus, *Zdrowa dieta przy nietolerancji laktozy.*** W każdej książce mnóstwo smacznych przepisów dla tych, którzy postanowili pomóc sobie dietą. (Wyd. Olesiejuk).

**William Davis, *Dieta bez pszenicy?*** Co się stało z chlebem naszym powszechnym? (Wyd. Bukowy Las).

**Mark Hyman, *Koniec z cukrzycą i otyłością!***

