

Nõiaringist välja

Tekst: Maret Einmann
Fotod: Bulls



Numbrid kinnitavad seda, mida enda ümber näeme: iga kümnes Eesti laps on ülekaaluline.



Liigne kaalutõus on lastele mitut pidi paha: ülekaal põhjustab haigusi, enesehinnangu langust ja koolikiusamist. Stress sunnib aga taas külmapäi kallale. Kui teie laps kannatab liigse kaalutõusu all, ei jää muud üle kui kogu pere mobiliseerida ja koos nõiaringist välja murda.

Kuidas seda teha, annavad nõu Tallinna lastehaigla endokrinoloog Natalja Liivak ning treener Taimi Ainjärv.

Tal on lihtsalt hea isu!

Seitsmeaastane Kersti kaalub oma 137sentimeetrise pikkuse juures 42 kilo. Energiline ja liikuv tüdruk käib kaks korda nädalas tantsutrennis, aga ta on ilmselt isa suguvõsasse, kus ümaramaid on teisigi. Kerstil on hea isu – ta sööb rohkem kui ema.

“Ja ilmselt on tema üks neid inimesi, kes haarab pingeseisundis toidu järele,” lausub ema Triin, heas vormis sportlik naine, kes käib iga päev jalgsi kolm ja pool kilomeetrit tööle ning sama palju tagasi.

Tüdrukule endale kehakaal probleeme ei valmista. Ta on ema sõnul terve, rõõmus, seltsiv ja sõbralik. Pere toitub tervislikult – koju viinereid ei ostate, õhtuti laual kommi ja küpsist pole – ent Kersti kaal kasvab tasapisi.

Tegu on trendiga. Tüdrukute rühmatrennides avalduva pildi põhjal väidab võimlemistreener Taimi Ainjärv kindlalt, et ülekaalulisi lapsi on varase-

mast rohkem. Praegu pole laste normist suurem kehakaal Eestis veel ulatuslik, ent me liigume sennapoole. Viimase viie aasta jooksul on ülekaalulisus suurenenud kõigis vanuserühmades, selgub Eesti Toitumisteaduse Seltsi koostatud uuringust. Peapõhjuseks arvatakse, et laste toitumise ja liikumise tasakaal on paigast ära.

Endokrinoloog Natalja Liivaku silmis on peamiseks ohumärgiks, kui laps ei käi üheski trennis ja sööb kõike, mida tahab, sõltumata kellajast. “Eesti lapsi ei saa õnneks veel võrrelda Briti lastega, kellega ma Inglismaal stažeerides kokku puutusin. Seal jõuab endokrinoloogi juurde väga tõsiselt rasvunud lapsi,” nendib ta.

Taimi Ainjärv leiab, et tegu on vastastikku võimenduva protsessiga. “Suurema kaaluga lastel on ebamugav joosta ja liikuda ning nende keheline aktiivsus vä-

Pontsakus algab kõhus

Tulevase lapse kehakaaluga saab tegelda juba rasedana. Emad, kes võtavad lapseootuse ajal juurde 20–30 kilo, programmeerivad oma lapse ülekaaluliseks.

Kui rase saab liiga palju süsivesikuid, võib see suurendada insuliini hulka organismis. Lootele on insuliin nagu kasvuhormoon ja nii on tal juba üsas soodumus liigsele kaalule. Tal on rohkem rasvarakke, ta on ise suurem ja suurem on ka tema söögiisu.

heneb veelgi. Neid lapsi, kes sportivad, on energilised ja toituvad õigesti, ent on sellegipoolest ülekaalulised, on vähe,” kinnitab ta.

Ja tõepoolest – mida teevad meie lapsed, kui neil on vaba hetk? Istuvad arvuti taga või vaatavad telerit. Krõbistavad küpsist või kommi kõrval. Üuemängude osakaal on pärast virtuaalse maailma pealetungi pidevalt kahanenud. Nii nagu on äärelinnastumisest tingituna seninägematult kasvanud nende vanemate hulk, kes viivad oma lapse aeda või kooli autoga.

Kas tegu võib olla haigusega?

Endokrinoloog Natalja Liivaku vastuvõtule saadab lapsed enamasti perearst. On nii neid, kel ülearu kiloke-paar, kui ka tõesti rasvunud lapsi. Tohter võrdleb lapse pikkust ja kaalu eakaaslaste omaga, arvestades ka vanemate mõõte. Nii saab otsustada, missuguses vahemikus laps peaks kasvama. Liiga kiiresti kasvavate imikute puhul on tähtis vaadata kaalu ja kasvu suhet ning jälgida lapse arengut. Ehkki vale elustiil on laste rasvumise valdav põhjus, võib mõnel puhul seda tekitada ka haigus.

“Kui liigne kehakaal on tingitud toitumisest, on laps tavaliselt ka pikemat kasvu,” selgitab doktor Liivak.

Tähelepanelik peaks olema, kui lapse pikkus jääb alla eeldatavat normi. Lühike ja ülekaaluline laps vajab kindlasti endokrinoloogi kontrolli, sest tema puhul on tõenäolisem geneetiline või hormonaalne haigus, kuigi neid tõbesid esineb harva.

Mõnikord kaalub arst ka kilpnäärme alatalitluse võimalust. Kilpnäärmel on oluline osa organismi ainevahetuses ning kui see organ töötab aeglaselt, kipub ka kaalu juurde tulema. Kaasnevad suur väsimus, kõhukinnisus, kuiv ja kare nahk ning aeglane südametöö.

Vahel tuleb lastel ette kasvuhormooni puudulikkust. Selle all kannatav laps on lühike, rasv ladestub kõhul. Neerupealise haiguse puhul, kui neerud toodavad liiga palju hormoon kortisooli, koguneb rasv kehatüvele, nagu muutub ümaraks, lapse kasv aeglustub. Rasvumisega on seotud ka geneetilisi haigusi, näiteks Praderi-Willi sündroom, millega kaasnevad lühike kasv ja kontrollimatu liigsöömine.

Oma osa on ka pärilikkusel. “Selge, et mõned lapsed võtavad kaalus kiiremini juurde kui teised. See sõltub ainevahetuse eripärast ja geneetilisest eel-

Toitumist saab õppida

Tallinna lastehaigla endokrinoloogia teenistuse juures avatakse aprillist taas ülekaaluliste laste päevastatsionaar. Laps on haiglas kolmel päeval, mille jooksul vaatab arst ta üle ja teeb uuringuplaanid. Samuti kohtub ta toitumisspetsialisti ja vajadusel psühholoogiga ning võimleb. Koos õega käiakse poes, et õppida, kuidas toitu valida ja pakendilt teavet lugeda.



soodumusest. Tihti peale on ka nende laste suguvõsas ülekaalulisi. Õnneks saab sellisel juhul ise palju ära teha,” lohutab Natalja Liivak.

Tihti kurdavad vanemad doktor Liivakule, et teised lapsed söövad palju rohkem, aga nende laps ikka paisub. “Vastan, et iga organism on ainulaadne. Ei ole midagi teha: tuleb jälgida toitumist ja käia korralikult trennis. Köhnad inimesed ei söö sugugi alati kõige tervislikumalt ning südamehaiguste osakonnas on ravil ka saledaid.”

Eestis võtavad õnneks paljud vanemad lapse kaalu pärast varakult arstiga ühendust, rõõmustab doktor Liivak. “Ja kui probleemiga ruttu tegelema hakata, on ainevahetuslikud protsessid kehas tagasipöörduvad.”

Kui ohumärgid on õhus

Niisiis, mida ette võtta, kui märkate, et teie lapsuke on eakaaslastest kaalukam?

1. Kõigepealt tasub nõu pidada perearstiga, kes hindab rasvumise tõsidust kasvu- ja kaalugraafikute abil, annab toitumissoovitusi, võtab vajadusel analüüsid ja suunab edasi endokrinoloogi juurde. “Mida varem alustada, seda parem,” ütleb doktor Liivak. Tähtis on lapsi tervislikult sööma õpetada varasest lapsepõlvest peale. Kui toitumine kontrolli alt väljub, võivad lapse organismis toimuda haiguslikud protsessid ja siis on muutusi raskem elu viia.

2. Vaadake üle pere toitumistavad. Olge valmis selleks, et esialgu läheb kodune õhukond närviliseks. Laps protestib, sest talle meeldis kõik see, millega ta harjunud oli. Ta ei saa aru, miks peaks järsku teistmoodi toituma. Miks närida kapsast, kui tahaks praekartulit?

3. Jääge järjekindlaks. “Paljudes

Mudilast muuda märkamatuks

Koolieelikut pole vaja dietoloogi juurde kaasa võtta. Uuringud on näidanud, et tulemused on paremad, kui väikelaps pole kursis sellega, et tema elustiiliga tegeldakse. Nii ei ole lapsel üleaurust pinget.

peredes on rollid paigast ära,” on doktor Liivak märganud. Laste soovidega arvestatakse rohkem, kui see neile endile hea oleks. Siis on abi psühholoogist, kellega arutada, kuidas peres menüü osas üksmeelele jõuda.

4. Rääkige lastega. “Laps tahab teada põhjust,” julgustab treener Ainjärv vanemaid oma lastega rääkima. “Miks peab sööma salatit? Miks eelistada eestimaiseid puu- ja köögivilju kaugelt toodud, keemiaga töödeldud kraamidele? Miks ei ole kommid hammastele head? Lapsega koos tasub uurida toidupüramiidi ning arutada, mida peaks sööma rohkem, mida vähem.”

Oma lapsele on treener püüdnud õige toitumise põhimõtteid selgitada pisikesest peale. “Nüüd, kui ta on 11 aastane, ei pea me sellega enam nii palju vaeva nägema, sest ta oskab ise õigeid valikuid teha.” Rääkida tuleks lastele arusaadavalt ja positiivses võtmes.

5. Olge toetav, mitte halvustav. Lapsed on õrnad. Treenerina püüab Taimi Ainjärv alati mõelda, mida ja kuidas öelda. “Sõnad lähevad hinge ja võivad sinna jääda pikaks ajaks.” Ta soov

Ülekaalus lapse trennid

Kaaluprobleemiga laps võiks käia trennis kolm korda nädalas ja seda lisaks kehalise kasvatuse tundidele. Valida tuleks treening, mis ei kahjusta liigesid.

Hästi sobib ujumine, millega tasub siiski olla ettevaatlik, sest see võib suurendada söögiisu. Palslikud on rattasõit ja rulluisutamine. Hea on intensiivne kõnd, näiteks koos emaga. Laps peab liikuma iga päev.

Tasub meeles pidada, et ülekaaluline laps väsis kiiresti, sest tema süda teeb rohkem tööd kui normaalkaaluga eakaaslasel.

vitab rääkida muu tegevuse kõrvalt, kas või kümnet eri moodi. “Kui on sobilik hetk, siis räägid. Aga mitte nii, et võtad lapse letti: nüüd hakkame pihta!”

6. Jääge rahulikuks ja ärge dramatiseerige üle. Tähtis on tasakaal, sest teismeeas suureneb psühholoogiliste probleemide, sealhulgas toitumishäirete risk. Ei maksa unustada, et alakaal ja toitumishäired, näiteks anoreksia, on veelgi ohtlikumad.

7. Tehke meeskonnatööd. Toitumise ja liikumise korrastamine on kogu perele paras tiimitöö. On hea, kui vanemad koos asja läbi mõtlevad ja kirjandust uurivad. Pered, kes sellega hakkama saavad, jõuavad tulemuseni kiiremini ja edukamalt. Kui aga üks püüab ja teine seda eirab, ei edene miski.

Liikuma!

Täiskasvanud jagunevad treener Taimi Ainjärve sõnul kaheks: ühed, kes tegid kooli ajal sporti, ja teised, kes ei teinud. Viimastel on raskem elustiili muuta – keeruline on luua harjumust 40aastaselt. Seevastu neil, kes on lapsena trennis käinud, püsib kogu elu sportlik hoiak: vorm ja tahtejõud tulevad tagasi ning liikumine tekitab hea enesetunde.

Liikumisharrastuse või spordiala peaks valima laps ise, muidu kukub välja nii, et ema tahab rohkem kui laps. “Kui lapsele ala meeldib, siis ongi kõik hästi. Ta tahab trenni minna ning saab oma liikumisvajaduse rahuldatud. Sport ei tohi olla sund. Karatehuvilise võiks karatesse panna, mitte suruda teda jalgpallitrenni. Ja laisavõitu last, kellele ükski ala ei meeldi, peaks ikka veidi sundima,” arwab treener. “Küll siis tekib ka harjumus.”

Vanematel tasub omakorda leida aega, et minna õhtul või nädalavahetusel ujuma, jalgrattaga sõitma, suusatama, õue kõndima. Kui laps on harjunud sportlikult tegutsema, hakkabki ta eelistama liikumist ja õuetegevust arvuti taga istumisele.

Ülekaalu puhul peaks enne treeningute algust käima perearsti juures,

Kuidas lapse kaalu jälgida?

Eesmärk pole tingimata kaalu langus, sest laps ise ju kasvab. Tulemus on hea juba siis, kui peatub kaalu tõus. Lapse kehakaal peaks olema proportsioonis pikkusega, mida saab jälgida kasvugraafikul. Silmas tasub pidada ka vööümbermõõtu.

Kui kaalu püütakse korda saada arsti abiga, siis tavaliselt lähevad esimesed kuud hästi. Tagasi kontrollvastuvõtule kutsutakse umbes nelja kuu pärast. Ühel hetkel tekib aga nn platoo – seisund, mil kõike tehakse endistviisi, ent kehakaal enam ei muutu, sest organism on harjunud uue koormuse ja kalorihulgaga. Kui nüüd käega lüüa, võib kaal kiiresti ja kergesti tagasi tulla. Vaatamata kaaluseisakule tuleb uusi harjumusi jätkata. Suheline kehakaal hakkab mõne aja pärast jälle allapoole liikuma, kuid kindlasti mitte nii kiiresti kui algul.

et vältida võimalikud terviseriskid. Kui arst ütleb jah, võib hakata sporti tegema. Iga päev tuleks liikuda 1–2 tundi, soovitatavalt õues.

Lapseas paika seatud liikumis- ja toitumisharjumus on nagu tugev majavundament, selgitab treener Taimi Ainjärv. “Kõige rohkem on vaja tahtejõudu,” lisab ta. “Ka personaaltreenerina ei saa ma inimese juurde koju minna ja külmkapi ette seista. Võin ainult soovitusi jagada, kava teha, innustada.”

Natalja Liivak toetab: “Iga vanema eesmärk võiks olla kasvata da terve inimene. Hoolima ei peaks mitte niivõrd lapse välimusest kui tema tervisest. Et ta sööks tervislikult, liiguks piisavalt ja annaks need väärtused edasi oma lastele. Nii kujuneb elustiil,” ütleb Natalja Liivak. “Algul on raske, aga pärast ei saa arugi, kuidas varem üldse teistmoodi oli võimalik.”



Kaalumure suureneb iga aastaga

Sirje Vaask, Haigekassa tervishoiuteenuste peaspetsialist

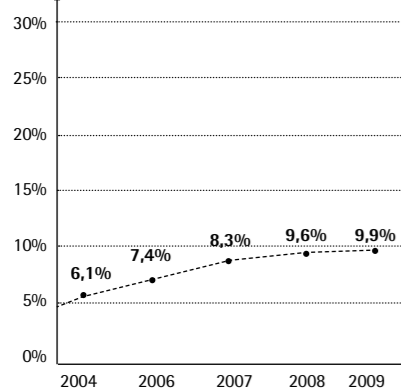
Eestis on praegu umbes 160 000 kooliealist last ja viimase viie aasta taga on lisandunud üle 6000 ülekaalulise lapse.

Kui 2006. aastal oli koolides läbivaadatud 80 297 õpilasest ülekaalulisi 5966 ehk 7,4%, siis 2007. aastal oli 87 918 õpilasest ülekaalulisi 7309 ehk 8,3%. 2008. aasta keskmine protsent on veelgi halvem: läbivaadatud 79 353 lapsest oli ülekaalulisi 7635 ehk keskmiselt juba 9,6%.

2009. aasta esimesel poolaastal oli läbivaadatud 38 074 lapsest ülekaalulisi juba 9,9%. Õnneks ei ole viimase kahe aasta tõusutrend enam nii suur. Ent võime öelda, et praegu on Eestis iga kümnes laps ülekaaluline.

Enim on ülekaalulisi lapsi viiendas klassis (keskmiselt 11,4%, Harju-maal isegi 13%). Tallinnas on üle normi kaaluvaid õpilasi keskmiselt 12%, viiendas klassis koguni 14%. See annab tõendust, et linlik eluviis on avaldanud mõju ka tervise näitajatele.

Ülekaalus lapsi järjest rohkem



Küsimus ei ole ilus

Sellest, et lapse liigne kehakaal ei ole ainult iluviga, hakati rääkima üsna hiljuti. "Viimaste aastate uuringud on näidanud, et lapsea rasvumisel on oluline roll II tüüpi diabeedi ja südamehaiguste ilmnemisel täiskasvanueas," ütleb endokrinoloog Natalja Liivak.

Liigse kaalu tagajärjel tekib organismis mitmeid füsioloogiliste protsesside häireid, näiteks suureneb kolesterooli sisaldus. Üks olulisi riskifaktoreid on ka insuliini hulga kasv. Insuliin on hormoon, mis vastutab selle eest, et veresuhkur oleks normis. Rasvumisega kaasneb aga seisund, kus rakkude tundlikkus insuliini suhtes võib väheneda. Tekib niinimetatud insuliiniresistentsus. Et hoida veresuhkrut normis, peab organism tootma veel rohkem insuliini ja sellel on mitmed kahjulikud mõjud. Kaasa arvatud söögiisu kasv, sest kui insuliini hulk on suur, tahab inimene kogu aeg süüa.

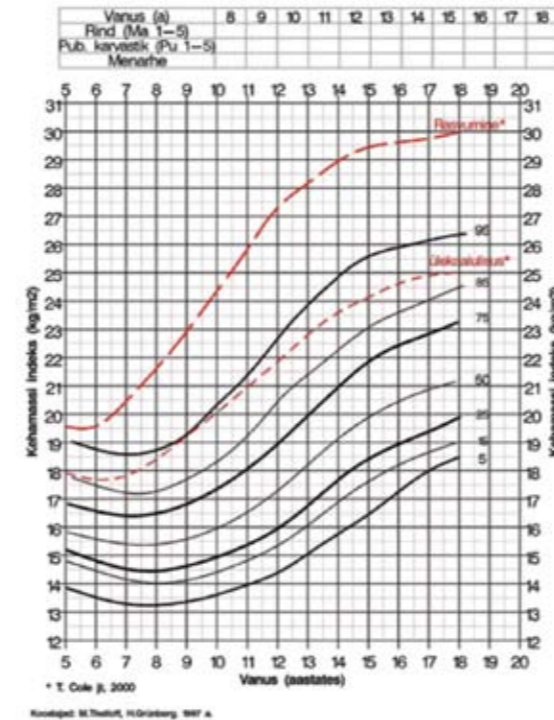
Rasvumisega seoses tekib ka metaboolne sündroom, selle tagajärjel omakorda II tüüpi ehk insuliinistumatu diabeet. Eestis on õnneks sedalaadi diabeeti diagnoositud üksikutel lastel.

Teismelised tüdrukud peaksid teadma, et suur insuliinihulk võib hakata mõjutama munasarju ning tuua kaasa hormonaalsed häired. Munasarjad võivad hakata tootma meessuguhormoone. Võimalikud on menstruaaltsüklihäired, naha ja juuste probleemid ning edaspidi viljatuse. Ükski piiga ei taha endale vistrikulist nahka ega karvakasvu seal, kus karvu ei peaks olema. Ent just seda võib põhjustada meessuguhormooni liigne hulk.

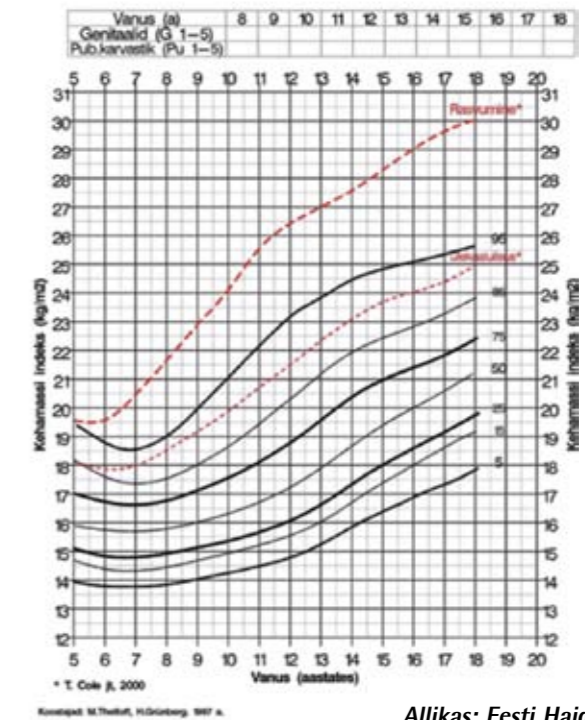
Ka ülekaal ise hakkab tekitama vaevusi. Lisaks suhkruhaigusele annavad tunda liigesed ja süda ning tekivad teised hädad. "Paljudel inimestel on haigused kaalus kinni. Kui nad võtaksid alla, taanduksid ka tõved. See on küll pisut lihtsustatult öeldud, kuid nii see on," räägib treener Taimi Ainjärv.

Vähetahts ei ole ka ülekaaluliste laste sotsiaalne tõrjutus.

Kehamassiindeksi graafik tütarlastele



Kehamassiindeksi graafik poeglastele



Allikas: Eesti Haigekassa

Ettevaatust, toitumishäired!

Söömishäire tekib bioloogiliste, psühholoogiliste, perekondlike ja sotsiaalkultuuriliste tegurite koostoimel.

Söömishäirete riskitegurid on:

- madal enesehinnang (v.a ortoreksia puhul)
- rahulolematuse kehakuju ja -kaaluga
- häirunud söömiskäitumine peres
- varajased puberteedia muutused
- perfektsionism
- ülekaalulisus (eelkõige buliimia)
- sotsiaalne surve saleduse suhtes.

Häire vallandab sageli mõne olulise isiku märkus. Toitumishäire on tõsine haigus, mis võib lõppeda isegi surmaga, ning tavaliselt on selle ravi raske ja aeganõudev. Haigusest tulenevad kahjustused võivad olla eluaegsed. Toitumishäireid varjatakse, kuid tõvega võitlemiseks on just vaja, et seda endale ja teistele tunnustataks.

Anoreksia ehk *anorexia nervosa* peamine sümptom on soov nälgides võimalikult saledaks saada, sest oma kinnisidee kohaselt on anorektik ülekaaluline. Sageli avaldub anoreksia neil, kelle elukutse nõuab saledust – modellidel, baleriinidel, iluuisutajatel ja võimlejal. Anoreksia võib ka vahelduda buliimiaga. Häire algab kõige sagedamini 14–18aastaselt, kuid viimasel ajal on seda täheldatud isegi 10–12aastastel.

Buliimia ehk *bulimia nervosa* algab söömise piiramisest, millele võib eelneeda anoreksia. Buliimiaga patsientide mõtted

keerlevad pidevalt söömise ümber. Toidu piiramise järgne kontrolli kaotus söödud koguste üle ning impulsiivne ülesöömine, millele omakorda järgneb tugev süütunne ja hirm kaalutõusu ees. Õgimise tagajärgi püütakse vältida, kutsudes esile oksendamist või kasutades lahtisteid. Häirest annab märku see, kui inimene sööb väga palju, ent kaalus juurde ei võta; eelistab süüa üksi ja tihti siis, kui teised juba magavad; läheb pärast sööki tualettruumi. Buliimia algab 15–24aastaselt.

Ortoreksia ehk *orthorexia nervosa* on uue aja söömishäire, mis tekib juhul, kui inimene võtab kinnisideeks parandada oma tervist teatud sööke valides, mis võib lõppeda alatoitumise ja isegi surmaga. Ta tarbib toite enda väljamõeldud "tervislikkuse" reegleid järgides. Ortorektik käitub sarnaselt anorektiku ja buliimikuga, selle erinevusega, et tema põhimureks on toidu kvaliteet. Ortorektikud muudavad oma toitumisharjumusi suhteliselt kergemini, neile tuleb lihtsalt väga põhjalikult selgitada, miks on tähtis normaalselt toituda.

Liigsöömine tähendab õgimist, millele oksendamist ei järgne. Selle häire all kannatavad lapsed on sageli ülekaalulised ning tunnevad suurt häbi ja vastumeelsust oma keha suhtes. Nad ahmivad ohtraid toidukoguseid lühikese aja jooksul. Nad ei suuda söömist kontrollida ning õgivad ka siis, kui nälga enam ei ole. Kui haigust ei avastata õigel ajal, tekivad siseorganite muutused ja tõsised komplikatsioonid koos mitme ainevahetushäire ilmingutega.

Allikad: www.toitumine.ee, www.terviseinfo.ee



2x10

toitumissoovitust

Neid tarkusi jagage lapsega

1 ■ Meie keha eelistab korrapäraselt toituda. Lauda peaks istuma iga päev samal ajal. Hommikusöök võiks olla tugev, lõuna korralik. Õhtul tuleb kõige rohkem jälgida, mida suhu pista. Kui päeva menüü on hästi läbi mõeldud, ei teki suurt magusaisu.

2 ■ Rämpstoitu ei tasu koju osta. Ennekõike tuleks süüa enda tehtud sooja toitu, valmis- ja kiirtoite tuleks kasutada võimalikult vähe.

3 ■ Uuringud on näidanud, et kui loobuda näksidest ja magusatest jookidest, on kaalulangus juba märgatav. Kui pausid söögiaegade vahel on pikemad, on sobiv vahepala näiteks puuvili või keefir.

4 ■ Kõige õigem jook on vesi. Ettevaatlik võiks olla mahla, morsi ja piimaga. Viimane on õigupoolest söök, selles leidub kaloreid, valku, rasvu. Piima võiks juua kuni kaks klaasi päevas, mitte liiter või kaks. Mahla, eriti poemahla ei peaks jooma iga päev ja üle klaasitäie päevas. Parim jook on puhas vesi, millega on muidugi algul raske harjuda, kui on tavaks magusat mahla juua.

5 ■ Tihti tahab inimene nälga tundes tegelikult juua. Meie maos on mahuretseptorid. Kui juua vett, siis magu venib ja tühja kõhu tunne kaob mõneks ajaks.

6 ■ Magusaisu võib tekkida stressiga. Energiarikka maiustuse järele haarame siis, kui oleme

tükk aega söömata, sest magusast saab organism kiiresti energiat – glükoos hakkab imenduma juba suu limaskestalt. Seega tasub suure magusaisu ennetamiseks süüa vähemalt kolm-neli korda päevas.

7 ■ Kõogi- ja puuviljade kohta kehtib soovitus: viis värvi ja viis portsu päevas. Näiteks paar erinevat salatit toidu kõrvale ja mõned õunad vahepalaks. Vähemalt kolme värvi ja/või portsu päevas on võimalik pakkuda ka talveajal. Marjad ei maksa suvel palju ja kui panna sügavkülma neid täis, saab talvel iga nädal paar-kolm karbitäit lauale tuua.

8 ■ Kui on soov kaalu langetada, on hea pidada toidupäevikut. See annab ülevaate toidugustest ja kaloritest, mida laps või täiskasvanu päevas tegelikult saab, ning aitab analüüsida, kas menüüs on midagi liigset. Päevikusse tuleks märkida söök, jook, kogus ja kellaaeg. Mõnikord kurdavad vanemad arstile, et laps ei söö mitte midagi – ei tea, kust see kehakaal tuleb. Selgub aga, et kodus pole kindlaid toidukordi ning laps ei söö mitte kolm korda päevas, vaid käib kogu aeg näksimas. Päevikust on kasu vaid siis, kui täita seda ausalt.

9 ■ Dieetid pole lastele, need on põhjendatud ainult teatud haiguste puhul. Lapsena tuleb toiduda tervislikult ja normaalselt. Dieedi puhul tekib tihti vajalike ainete puudus, halvemal juhul mõni haigus. Lapsena on ainuke õigustatud “dieet” magusa ja rasvase piirang. Samas peavad lapsed toidust ka rasvu saama, vastasel korral ei omasta keha rasvlahustuvaid vitamiine. Piimatoitute rasvasisaldus peaks olema 2,5%, muidu ei võta organism kaltsiumi omaks. Eriti oluline on see lapse- ja noorukieas, mil moodustub luumass.

10 ■ Kindlasti ei sobi lastele dieedipreparaadid. Nangunii pole olemas preparaati, mis 100% aitaks.

REKLAAM



Neid tarkusi arutage täiskasvanud pereliikmete ringis

1. Sööma peab alati kindlas kohas, muidu kaob ülevaade, millest laps toitub. Tähtis on ka perekondlik tava koos süüa.

2. Sageli tahab hea isuga laps liisaportsjonit. Selle pakkumisest on mõistlik loobuda. Kui laps tunneb, et kõht ei ole täis, võib juurde anda salatit või juurvilju.

3. Suurte portsjonitega harjunud lapse magu venib välja ja ta tahabki üha enam. Ent magu on lihas, ta venib päris kiiresti ka õigesse suurusesse tagasi. Lapsele tuleks seletada, et ta söi oma portsjoni ära, järgmise saab järgmisel toidukorral. Muudatustega ei pea alustama kiires tempos – kuna magu on välja veninud, on

lapse nälg algul tõesti suur. Tasapisi tasub panna taldrikule rohkem salatit jm. Tegu on pika ja raske protsessiga. Kui see oleks kerge, poleks ka kaaluprobleem nii levinud.

4. Olenevalt sellest, kui palju on lapsel liigset kehakaalu, tuleb piirata maiustusi. Insuliini resistentsusega patsiendid peaksid vältima magusasöömist, see halvendab olukorda. Kui ülekaal on väike ja ainevahetushäireid ei esine, pole aeg-ajalt maiustada väga suur patt. Tähtis on jälgida kogust.

5. Magusavajadus on paljuski harjumus. Kui laps pole magusaga harjunud, ei teagi ta seda tahta. Kui aga väikesest peale pak-

kuda küpsist ja kommi, tekib nii-öelda väär maitse. Sellest on võimalik vabaneeda.

6. Rootsis algatasid hambaarstid magusapäeva tava ning soovivad kooki, kommi või torti süüa üks kord nädalas ja mõistlikus koguses. See komme on väärt ülevõtmist. Suurema magusaisu puhul võib lapsele pakkuda rosinaid ja kuivatatud puuvilju. Neidki mitte tervet kausitait, vaid nii palju, kui lapse peopessa mahub.

7. Kõõgiviljad on head värskelt või hautatult, siis saab neist ka vajalikke kiudaineid. Lapsed söövad aedvilju meelsasti, kui neid kooritult lauale panna. Kui küsida lapselt, kas ta kaalikat tahab, ja saata ta ise koorima, loobub ta tõenäoliselt sellest.

8. Kui vanem keeldub mingist toidust, teeb laps sama. Vanemlik eeskuju on väga tähtis. Kui süüa ise juur- ja puuvilju, liha ja piimatooteid, sööb neid ka ülejäänud pere; kui mitte, ütleb lapski varsti ei.

9. Psühholoogid väidavad, et kui laps proovib sama toitu 10–12 korda, hakkab see talle maitsema. Nii et kui ta esimest korda toidu välja sülitab, tasub olla järjekindel ja seda edasi pakkuda (ehk vaid mõnel teisel kujul). Paljudes peredes lepitakse kokku, et laps sööb etteantud toidust vähemalt poole. Nii on laps talle algul vastuvõetamatut toitu maitsnud ja teinekord proovib julgemini.

10. Beebile on parim toit rinnapiim. Selle asendajal on lutipudelilist tunduvalt lihtsam kätte saada ja laps ei kula imedes nii palju energiat. Enamik rinnapiimaasendajates on ka hoopis rohkem valku kui rinnapiimas, mis uuringute andmetel kasvatab ülekaalulisuse riski juba imikueas. Kui laps on kaheaastaselt ülekaaluline, on tal suurem oht olla seda ka edaspidi. ✨

Allikad: endokrinoloog Natalja Liivak ja treener Taimi Ainjärv

REKLAAM