

26.3x33.91	31	86	עמוד	לאשה	20/12/2010	25377614-5
81205 -			בית חולים מאיר מרכז רפואי טפיל -			

# ילדים ומשפחה

# למנוע השמנה כשהיא קטנה

במציאות שבה אחד מכל ארבעה ילדים סובל ממשקל עודף, חשוב להקפיד על כמה כללים. כן, גם אם הילד לא נראה לכם שמן. מתברר שזה לא אומר כלום

**חמת טובה קראוזה, דיאטנית קלינית**

נה לאיתור השמנה היא מדירת הגובה והמשקל של הילד, חישוב ערך ה-BMI (משקל חלקי הגובה בריבוע) ומיקום הנתון על עקומת BMI לגיל. ילדים שה-BMI שלהם מתחת לאחוזון 85 הם ילדים במשקל תקין. BMI בין אחוזון 85 ל-95 מעיד על משקל עודף ואילו BMI באחוזון 95 ומעלה מצביע על השמנה.

"אם הילד נמצא במשקל עודף, חשוב לשמור על המשקל, ועם הזמן הילד יצמח לגובה ויגיע לטווח משקל תקין. אם הילד שמן, יש כבר צורך בירידה במשקל", אומר ד"ר נמט.

"חשוב מאוד לדעת שבמצב של משקל עודף, אם לא מבצעים פעולות מניעה, ההתפתחות תהיה לכיוון אחר בלבד - השמנה". אין ספק שקל יותר למנוע את הבעיה מאשר לטפל בה, מה גם שקל יותר לטפל בילד בן שלוש או ארבע עם משקל עודף מאשר בנער בן 14 שסובל מהשמנה.

איך נוכל לאתר ולמנוע השמנה כשהיא עוד קטנה? ד"ר נמט ממליץ על הצעדים הבאים:

למה מדברים כל כך הרבה על השמנת ילדים? שאלה אותי מטופלת, "אני לא רואה ילדים שמנים! כשאני מסיימת על הילדים בגן של בתי כולם נראים בסדר גמור". מתברר שמראה עיניים יכול להטעות: אחד מכל ארבעה ילדים בישראל סובל ממשקל עודף או מהשמנה, על פי נתונים שהוצגו בכנס "השמנה בישראל, מניעה וטיפול" של עמ"ת תת הריאטנים "עתיד" בשיתוף עם איגוד רופאי הילדים.

"במחקר בו הראו להורים ולרופאים תמונות של ילדים הסובלים מהשמנה, רק אחוז נמוך מהם הצליח לזהות שמדובר בילדים שמנים", אומר ד"ר דני נמט, מנהל מרכז ספורט ובריאות לילדים ונוער במרכז הרפואי מאיר בכפר-סבא. הדרך האמיתית

**1. להיות עם האצבע על הדופק:** למדוד את המשקל והגובה של הילד פעם בשנה, רצוי במסגרת בדיקה שגרתית אצל רופא הילדים. לחשב BMI ולהעלות אותו על עקומת BMI לגיל. כדאי שאנו, ההורים, נזכור לבקש מהרופא לבצע את הבדיקה.

**2. פחות "קלוריות ריקות":** להפחית (ועדיף להפסיק) צריכה של משקאות ממותקים וחטיפים: מספיק לחסוך 100 קלוריות ביום כדי למנוע עלייה של כחמישה ק"ג בשנה. אפשר לעשות זאת על ידי מתן מים במקום שקית "טרופית", כוס מיץ או קולה והכנת שוקו מאבקה על בסיס מים וחלב במקום

## חשוב שתדעו:

**ילד בכיתה א' זקוק ל-1,200 קלוריות ביום, בעוד שקית חמוצת של חטיף מלוח כלשהו מכילה כ-400 קלוריות. כלומר, שליש מהתצרוכת הקלורית היומית!**

