

Laste ja noorukite ülekaalu ja rasvumise probleem on järjest kasvava trendiga. On teada, et ülekaal ja rasvumine suurendavad riski haigestuda mitmetesse haigustesse nagu näiteks II tüüpi diabeet, südame- ja veresoonehaigused ning skeleti-lihassüsteemiga seotud haigused.

Üldjuhul on lapse- ja noorukiea ülemäärase kehakaalu tekke põhjuseks ebatervislikud söömisharjumused ning vähenenud igapäevane liikumisaktiivsus. Ülekaalu ja rasvumise tekkimisel tuleb teadvustada kõrge terviseriske ning alustada söömis- ning liikumisharjumuste muutmisega võimalikult kiiresti. Kriitiliselt tuleks üle vaadata lapse kõik päevased tegevused ning vajadusel neid korrigeerida. Pole väga harvad juhused, kus lapsed viibivad nutiseadme taga isegi öisel ajal, samal ajal midagi näksides.

Kuidas lapse ülekaalu hinnata?

Üldlevinud ja lihtsaim viis laste ja noorukite ülekaalu hindamiseks on vanusele vastava kehamassiindeksi kasutamine:

tap.nutridata.ee/et/kalkulaatorid

5 peamist reeglit, mis aitavad ülekaalulisel lapsel kaalu normaliseerida

1. Suurendada oluliselt igapäevast liikumist ning sportimist.
2. Süüa tasakaalustatult, vältida liigseid kaloreid.
3. Vältida näksimisi ja magusaid jooke.
4. Ekraaniaja vähendamine maksimaalselt 2 tunnikule (öö)päevas.
5. Magada piisavalt.

Liikumine ja sportlik tegevus

Ülekaalulisel lapsel ei ole liikumiseks ega sportimiseks vastunäidustusi, seda isegi muude kaasuvate haiguslike seisundite korral (diabeet, skeletilihassüsteemi probleemid jt). Vajadusel tuleb kehaliste koormuste täpsimate soovitusete osas konsulteerida arstiga, soovitatavalt spordi-, taastus- või perearstiga.

- Ülekaalu, eriti rasvumise olemasolul ei piisa kindlasti minimaalsest soovituslikust 60 minutist liikumisest päevas (liikumislabor.ut.ee/liikumissoovitused). Probleemiks on see, et tihtipeale veedetakse ülejäänud päev passiivselt istudes (koolis ning vabal ajal arvuti või muu nutiseadme taga).

- Ülekaalulisel lapsel või noorukil peaks igapäevasele liikumisele ehk kehaliselt aktiivsetele tegevustele kuluv aeg ulatuma vähemalt 90–120 minutini päevas või isegi rohkem. Aktiivset liikumist võib koguda terve päeva jooksul tehtavatest erinevatest kehalistest tegevustest.
- Kehaliselt aktiivseteks tegevusteks sobivad hästi tempokas kõndimine, jalgrattasõit, suusatamine, tantsimine, võimlemine, erinevad liikumis- või pallimängud, ujumine, matkamine jms.
- Parema efekti saavutamiseks on soovitatav alustada regulaarsete treeningutega.
- Kui laps juba osaleb treeningutel, siis on soovitatav koos treeneriga arutada treeningute iseloomu, sageduse, kestuse ja intensiivsuse muutmise vajadust. Tihtipeale ei jõua ülekaalulised ja rasvunud lapsed treeningutel kõiki harjutusi kaasa teha ega piisavalt pingutada, eriti intensiivsemate koormuste korral.
- Treeningute planeerimisel või korrigeerimisel tuleb arvestada lapse või nooruki üldise kehalise ettevalmistusega. Ülekaalulisus ei tähenda automaatselt madalat kehalist võimekust.
- Oluline on leida lapsele meelepärased kehalised tegevused või treeningud.
- Ülekaalulise ja rasvunud lapse puhul tuleb arvestada asjaoluga, et ühetüübiliste koormuste ja eeskätt suurema jooksukoormuse rakendamisel võivad kergesti tekkida nn skeletilihassüsteemi ülekoormusprobleemid. Nende ennetamiseks on mõistlik kombineerida erinevaid kehalise liikumise vorme (pallimängud, ujumine, jalgrattasõit jms).



- Kui laps ei ole varasemalt treeningutel osalenud või kui on tegemist väljendunud ülekaalu või rasvumisega, siis ei ole soovitatav koheselt alustada spordialadega, mis on seotud intensiivsema jooksukoormusega (jooksmine, jalgpall, käsipall, korvpall jms), kuna jalgadele mõjuv koormus on liiga suur. Pigem alustada selliste koormustega, kus keha enda raskusjõud on jalgadele (põlvedele, põidadele) väiksem ehk alustamiseks sobivad näiteks ujumine, jalgrattasõit, erinevad ergomeeter-treeningud.
- Ülekaalulistele sobib ühe treeningu osana väga hästi lihastreening oma keha raskusega (harjutused kehatüve-, reie- ja säärelihastele jne).
- Koormuste (seahulgas jooksukoormuse) tõstmine peab toimuma järkjärgult koormuse kestust ja intensiivsust arvestades.
- Ülekaalulistele ja rasvunud lastele ja noortele sobib väga hästi intervall-treening. Intervalltreeningu all mõistetakse treeningut, kus vahelduvad kõrgema ja madalama intensiivsusega koormused. Intensiivsemate koormuste vahel võib rakendada kergemaid koormusi või puhkepause. Näiteks on sobilik veloergomeeter-treening, kus võib teha mitu seeriat (nt 30 sekundit) maksimaalse võimsusega sooritust (vähemalt 85% maksimaalsest pingutusest) ning kus seeriade vahele jäävad kergema intensiivsusega koormused või puhkepausid (keskmiselt 3 kuni 4 minutit). Maksimaalse koormuse seeriade arv ja puhkepauside ajad võivad olla erinevad, sõltuvalt lapse kehalisest ettevalmistusest ja enesetundest. Kehalise võimekuse paranedes võib koormusi suurendada.
- Kaasuvate terviseprobleemide korral (näiteks kõrge vererõhu korral) ilma eelneva arstliku kontrollita kõrge intensiivsusega intervalltreeningutega mitte alustada!

Koormustega seotud terviseprobleemide tekkimisel tuleb pöörduda pere- või spordiarsti poole.

Söömisharjumused

- Esmase tähtsusega on tasakaalustatud ja mitmekülgne söömine, vt tervisliku toitumise soovitusid toitumine.ee
- Tagada 3 põhisoögikorda ning lisaks 1–2 vahepala. Vahepalad on vajalikud siis, kui kahe söögikorra vahe jääb liiga pikaks (näiteks koolilõuna ja õhtusöögi vaheline aeg). Vahepaladena on sobivad madalama kalorsusega toiduvalikud (puu- või aedvilid jms).
- Kui koolis on esimene söögikord kella 9–10 paiku hommikul, siis ülekaalulisel või rasvunud lapsel ei ole soovitatav enne kooli tugevat hommikusööki süüa.
- Ülekaalu ja rasvunud lapse ja noore puhul on üldjuhul vajalik toiduga saadava kaloraazi vähendamine. NB! Kasvaval ja areneval lapsel on üld-

kaloraaži vähendamisel kriitiliseks piiriks 1500 kcal/päevas, millest madalamat päevast kaloraaži ei tohiks rakendada. Pikemaajalises kaloraaziga toidu söömisel esineb tõsine oht erinevate toitainete, sealhulgas mineraalide ja vitamiinide defitsiidiks.

- Vältida toidukordade vahelist sagedast näksimist ning magusate jookide (limonaadid) tarbimist. Tihti eelistatakse näksimiseks just energiarikkaid toiduaineid nagu küpsised, kommid, šokolaad, kondiitritooted, kohukesed jms, mis kokkuvõttes annavad põhitoidukordade vahel märkamatu suure hulga toiduenergiat.
- Vältida nn kiirtoitu, õlis või muus rasvaines praetud toite.
- Tarbida rohkem ja mitmekülgsemalt puu- ja juurvilju, et tagada päevases toiduratsioonis piisav taimsete allikate osakaal. Soovitatav on päevas süüa vähemalt 5 portsjonit (peotäit) puu- ja köögivilju.
- Vähendada oluliselt magusaid süsivesikuterikkaid allikaid nagu näiteks karastusjogid, kondiitritooted, küpsised ja muud maiustused. Rohkem eelistada täisteratooteid, köögivilju, puuvilju ja marju.
- Põhitoidukordadel vähendada toiduportsjoneid, eriti varjatud rasva poolest rikaste allikate osas – lihatooted, kõrgema rasvasisaldusega piimatooted (juust, hapukoor, rasvane piim), majonees jt kastmed.
- Õhtusöögiks on soovitatav kergem eine, mis võib olla kõrgema valgusisaldusega (näiteks kodujuust, muna, veidi väherasvast liha, kala), mille juurde lisada aed- ja juurvilju. Õhtusel ajal on soovitatav mitte tarbida suures koguses kõrge glükeemilise indeksiga süsivesikuterikkaid toite või toiduaineid nagu näiteks kartul (eriti praekartul), helbed, müsli, saiakesed jms.
- Kõrge valgusisaldusega toiduvalikud on reeglina ka rasvarikkad, seega on oluline hoida toiduportsjonid väiksemad.
- Tugeva ülekaalu ja rasvumise korral tuleb kriitiliselt üle vaadata toidule lisatavate toidurasvade, õlide ja kastmete, pähklite, seemnete, isegi kuivatatud puuviljade tarbimine – vajadusel tuleb koguseid vähendada, kuna need on väga energiarikkad.
- Tarbida piisavalt vedelikku – eelistada tavalist vett, mineraalvett või veega lahjendatud mahla.
- Söömisalast nõu küsida spetsialistilt, kes omab vastavat kutset ja kliinilist kogemust.
- Hoiduda interneti-põhistest paljulubavatest toidulisanditest, ekstreemsetest „kaalulangetamise“ dieetidest ning nõustajatest, kellel puudub pädevus.
- Vajadusel tuleb muuta kogu pere söömisharjumusi!

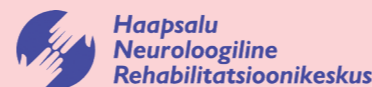
Mida on hea teada?

- Tugevasti väljendunud ülekaalu ja rasvumise korral on optimaalseks kehakaalu languseks 0,5 kg nädalas.
- Hoiduda väga kiirest kehakaalu langetamisest!
- Teatud juhtudel, eriti kiire kasvupurdi perioodil, on positiivne tulemus see, kui kehakaalu juurdekasv pidurdub.
- Terviseprobleemide korral pöörduda kindlasti arsti poole.

Väga oluline on ülekaalu ja rasvumise probleemi ennetamine!



Koostajad: Eve Unt ja Margi Laurits
Kujundus: Maarja Roosi



Ülekaaluline laps ja nooruk

soovitused spordiarstilt