NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia
Centrala w Warszawie
Biuro Profilaktyki Zdrowotnej

Znak: *BPZ.401.30.2021*
2021.61840.BUIW

Warszawa, 9 marca 2021 r.

Świadczeniodawcy
Podstawowa opieka zdrowotna

Szanowni Państwo.

Zwracam się z uprzejmą prośbą o wsparcie w upowszechnieniu wiedzy na temat profilaktyki cukrzycy i otyłości u dzieci. W załączeniu przesyłam materiały informacyjne, które ukazały się w ramach prowadzonej akcji Narodowego Funduszu Zdrowia - Środa z Profilaktyką.

Światowa organizacja Zdrowia WHO podaje, że problem otyłości i nadwagi dotyczy 10% dzieci i młodzieży na świecie. Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. W przypadku osób poniżej 20 roku życia z otyłością zmaga się 13% chłopców i 5% dziewczynek, natomiast nadwaga dotyczy 31% chłopców i 21% dziewcząt. Nadwaga lub otyłość, z którymi zmaga się już 22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat, to główne czynniki sprzyjające cukrzycy typu 2. Zachorowalność na cukrzycę typu 1 zwiększyła się 5-krotnie, w ciągu ostatnich 25 lat.

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, zbyt mała aktywność fizyczna i siedzący tryb życia prowadzą w konsekwencji do chorób tj. cukrzyca typu 2, nadciśnienie, zaburzenia widzenia, niektóre nowotwory. Ok. 30% dzieci w wieku 8 lat pije napoje gazowane co najmniej raz w tygodniu, a ok. 67% nastolatków spożywa napoje energetyczne.

W trosce o zdrowie dzieci i młodzieży oraz przyszłych pokoleń Polaków, w ramach cyklicznej akcji Środa z Profilaktyką promujemy zdrowy tryb życia, prawidłowe żywienie oraz aktywność fizyczną. Każda środa poświęcona jest innym zagadnieniom związanym ze zdrowiem. Raz w miesiącu środa poświęcona jest cukrzycy lub otyłości, dodatkowo chorobom przewlekłym i nowotworowym oraz aktywności fizycznej.

Zachęcamy Państwa do rozpowszechniania informacji o cyklu Środa z Profilaktyką jak najszerzej, zarówno wśród młodych pacjentów i ich rodzin oraz na Państwa stronach internetowych i w mediach społecznościowych.

Wszelkie informacje, ulotki oraz filmy informacyjno-edukacyjne dostępne są na stronie https://akademia.nfz.gov.pl/sroda-z-profilaktyka/. Ponadto zestawy ćwiczeń dla dzieci

i dorosłych dostępne są na kanale YouTube Akademii NFZ. „Atlas ćwiczeń" przeznaczony dla dzieci dostępny jest na stronie https://akademia.nfz.gov.pl/mzdrowie/cwiczenia.

Narodowy Fundusz Zdrowia poleca również darmowe plany żywieniowe z przepisami na zdrowe dania, które dostępne są na portalu www.diety.nfz.gov.pl. Plany żywieniowe oparte są na diecie DASH, (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension, pol. Dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia) to uniwersalna dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych – wręcz profilaktycznych. Odżywianie się według jej zasad daje wiele korzyści zdrowotnych, które możemy zaobserwować już po kilku tygodniach jej stosowania. Zalecana jest przez wiele towarzystw naukowych, m.in. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne, Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, czy Europejskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego.

Załączamy 2 ulotki przygotowane w ramach działań profilaktycznych cukrzycy i otyłości:

- Dzieci – profilaktyka cukrzycy;
- Dzieci – profilaktyka otyłości.

Z poważaniem,

Marta Pawłowska

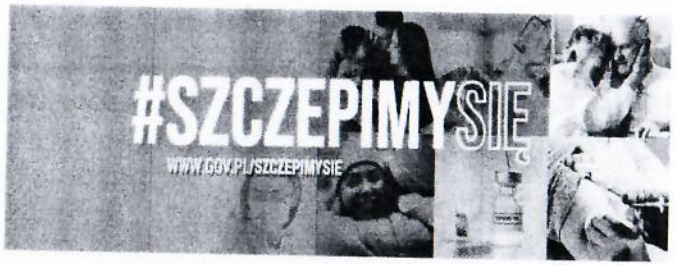
Dyrektor Biura

Biuro Profilaktyki Zdrowotnej

/Dokument podpisano elektronicznie/

Rodzicu pamiętaj

- Nie podawaj dziecku słodyczy na pocieszenie czy w formie nagrody za dobre zachowanie.
- Naucz dziecko po jakie zdrowe przekąski może sięgać w ciągu dnia i zadbaj o ich wcześniejsze przygotowanie.
- Nie kupuj dziecku słodkich napojów, naucz je pić wodę.
- Daj dziecku dobry przykład.
- Zapewnij dziecku odpowiednią aktywność fizyczną.
- Czytaj etykiety produktów - wybieraj żywność z mniejszą zawartością cukru.
- Gdy zaobserwujesz u dziecka pierwsze objawy cukrzycy, koniecznie udaj się do lekarza rodzinnego w celu wykonania badania poziomu glukozy na czczo.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Dzieci profilaktyka cukrzycy

Cukrzyca u dzieci w Polsce

- U dzieci może wystąpić zarówno cukrzyca typu 1 (ponad 90% przypadków), która jest chorobą autoimmunologiczną, jak i typu 2, spowodowaną przede wszystkim przez czynniki środowiskowe (zła dieta, brak aktywności fizycznej).
- W ciągu ostatnich 25 lat zachorowalność na cukrzycę typu 1 zwiększyła się 5-krotnie.
- 22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat zmaga się z nadwagą lub otyłością, a to główne czynniki sprzyjające cukrzycy typu 2.

Cukrzyca typu 1

Czym się charakteryzuje?

Wynika z niedoboru lub całkowitego braku insuliny, wytwarzanej przez komórki trzustki, z powodu ich niszczenia przez układ odpornościowy. Insulina ma za zadanie transport cukru z krwi do komórek ciała. Cukrzyca typu 1 wymaga podawania choremu insuliny podskórnie, aby utrzymywać prawidłowy poziom cukru we krwi.

Niepokojące objawy

- Nadmierne pragnienie.
- Częste oddawanie dużych ilości moczu, także w nocy.
- Zmęczenie, apatia.
- Chudnięcie.
- Zajady w kącikach ust.
- Zapach acetonu z ust.
- Zaburzenia widzenia.

Profilaktyka

Aktualnie cukrzycy typu 1 nie można zapobiec, można jedynie opóźnić jej początek. Przypuszcza się, że niektóre czynniki środowiskowe mogą mieć wpływ na inicjowanie choroby u dzieci z predyspozycją genetyczną. Dlatego warto obniżać czynniki ryzyka przez:

- unikanie infekcji i prawidłowe ich leczenie;
- podawanie dziecku witaminy D (w ilości uzgodnionej z lekarzem);
- unikanie stresu;
- karmienie piersią i unikanie zbyt wczesnego (przed czwartym miesiącem życia) lub zbyt późnego (powyżej szóstego miesiąca życia) rozszerzania diety;
- unikanie nadmiaru cukrów i węglowodanów oraz pokarmów wysokoprzetworzonych (o wysokim indeksie glikemicznym).

Cukrzyca typu 2

Czym się charakteryzuje?

To przewlekłe schorzenie metaboliczne, które zaburza mechanizmy wykorzystania glukozy w organizmie. U jego podłoża leży tzw. insulinooporność (oporność ciała na insulinę). W jej efekcie, organizm produkuje nadmierne ilości hormonu - insuliny, co prowadzi do niewydolności trzustki.

Niepokojące objawy

- Zwykle przypadkowo stwierdzone podwyższenie glukozy we krwi.
- Otyłość.
- Przebarwienia skóry na szyi, w dołach pachowych i pachwinach.
- Zmęczenie, senność.
- Pogorszenie ostrości wzroku.
- Infekcje intymne.

Profilaktyka

Kluczowe w profilaktyce cukrzycy typu 2 są aktywność fizyczna i ukształtowanie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych tj.:

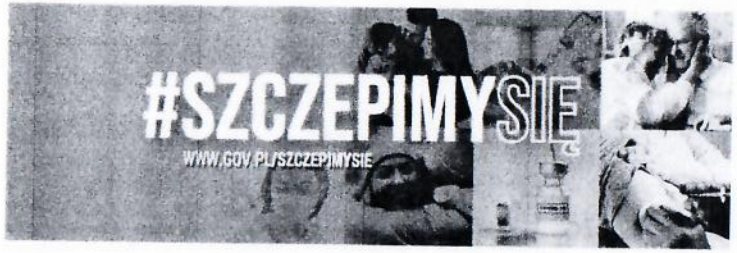
- regularne spożywanie posiłków (4-5 posiłków co 3-4 godziny);
- niedopuszczanie do przegłodzenia lub przejedzenia;
- picie odpowiedniej ilości wody;
- jedzenie węglowodanów złożonych (produkty pełnoziarniste - z tzw. „ciemnej mąki", warzywa, nasiona roślin strączkowych);
- unikanie węglowodanów prostych (znajdują się np. w słodyczach, słodzonych napojach, produktach zbożowych z pełnego przemiału - z tzw. „białej mąki", ale także w owocach i produktach mlecznych);
- ograniczenie niezdrowych przekąsek (np. chipsów), żywności przetworzonej (zawierającej sztuczne barwniki, konserwanty, dużo cukru, soli i tłuszczu).

Otyłość w raporcie Światowej Organizacji Zdrowia

WHO podaje, że dzieci w Polsce tyją najszybciej w Europie. Problem otyłości i nadwagi dotyczy 10% dzieci i młodzieży na świecie.

OTYŁE DZIECKO TO OTYŁY DOROSŁY

U otyłego przedszkolaka prawdopodobieństwo pozostania otyłym w przyszłości jest ponad czterokrotnie większe niż u jego rówieśników o prawidłowej masie ciała.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ

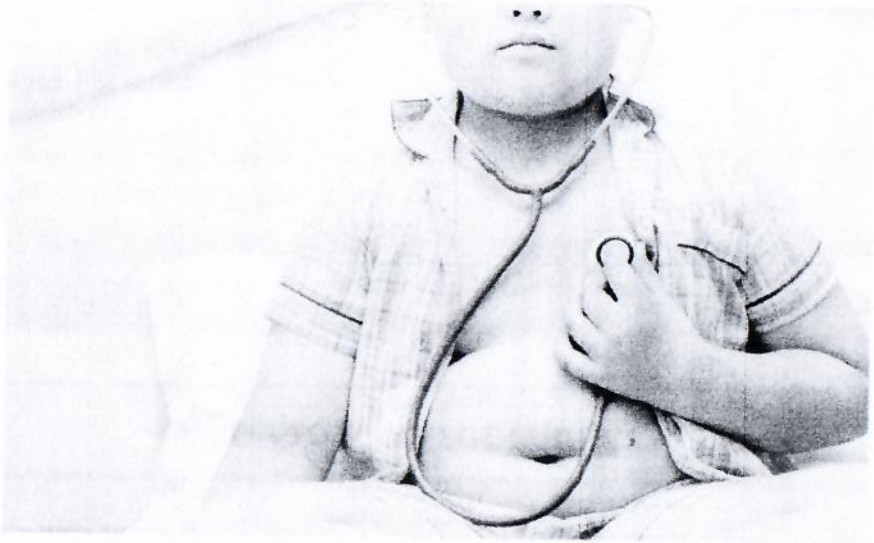
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Dzieci
profilaktyka otyłości



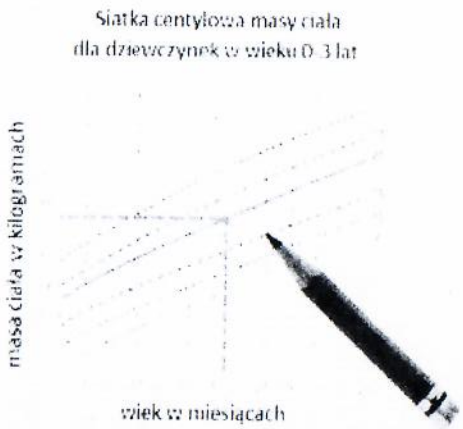
Cukier, otyłość, konsekwencje - raport NFZ

- W przypadku osób poniżej 20 roku życia z otyłością zmaga się 13% chłopców i 5% dziewczynek, natomiast nadwaga dotyczy 31% chłopców i 21% dziewcząt.
- Ok. 30% dzieci w wieku 8 lat pije napoje gazowane co najmniej raz w tygodniu, a ok. 67% nastolatków spożywa napoje energetyczne.

CZY WIESZ

Czym jest otyłość i jak ją rozpoznać?

Otyłość to nieprawidłowe i nadmierne gromadzenie się tłuszczu w organizmie, które może mieć negatywny wpływ na zdrowie.



Do określenia prawidłowości masy ciała u dzieci do ukończenia osiemnastego roku życia stosowane są tabele lub siatki centylowe (osobne dla chłopców i dziewcząt). Zgodnie z obowiązującą definicją WHO:

- nadwaga występuje gdy wartość wskaźnika jest równa lub większa od 85 centyla;
- otyłość występuje gdy wartość wskaźnika przekracza 95 centyl.

Nadwagi dziecka nie można lekceważyć, bo nadwaga to tzw. przedotyłość / stan przedotyłościowy.

Czynniki rozwoju otyłości

- Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, takie jak nieregularne spożywanie posiłków, zbyt duże porcje, zbyt mała ilość warzyw i owoców, spożywanie napojów słodzonych oraz żywności przetworzonej, podjadanie kalorycznych przekąsek.
- Zbyt mała aktywność fizyczna i siedzący tryb życia.
- Czynniki psychologiczne (stres, depresja, napięcie emocjonalne).
- Rodzinne skłonności do otyłości.
- Predyspozycje genetyczne.

Niektóre konsekwencje zdrowotne otyłości mogą pojawić się w dzieciństwie, większość jednak pojawia się w wieku dorosłym.

Konsekwencje otyłości

- Zaburzenia gospodarki lipidowej.
- Zaburzenia gospodarki węglowodanowej z cukrzycą typu 2, insulinooporność.
- Nadciśnienie tętnicze.
- Stłuszczenie wątroby.
- Bezdech senny.
- Zaburzenia kostno-stawowe związane z przeciążeniem kości i mięśni.
- Zaburzenia emocjonalne.
- Większa predyspozycja do chorób nowotworowych w wieku dorosłym.

Dzieci z otyłością mają mniejsze poczucie własnej wartości, miewają stany depresyjne oraz wykazują trudności w nawiązywaniu kontaktów.

Profilaktyka otyłości

- Aktywność fizyczna – 60 minut dziennie.
- Spożywanie regularnie 4-5 mniejszych posiłków w ciągu dnia w gronie rodzinnym, a nie przed telewizorem.
- Zwiększenie spożycia pieczywa pełnoziarnistego, grubych kasz, płatków owsianych, warzyw i owoców odpowiednio do wieku dziecka.
- Ograniczenie spożycia przetworzonych produktów zbożowych (białe pieczywo, makarony pszenne), słodyczy i wysokokalorycznych przekąsek.
- Zastąpienie napojów słodzonych i soków wodą mineralną.
- Dbanie o odpowiednią długość i jakość snu.
- Wspieranie emocjonalne dzieci i zaangażowanie całej rodziny we wprowadzane zmiany.

Darmowe plany żywieniowe dostępne są na www.diety.nfz.gov.pl a zestawy ćwiczeń na kanale YouTube Akademii NFZ.