

Samfélagið ýtir undir meiri neyslu og minni hreyfingu

– segir Tryggvi Helgason barnalæknir

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Tryggvi Helgason barnalæknir hefur sérhæft sig í meðferð of feitra barna. Hann sér fjölbreytt tækifæri til úrbóta þegar kemur að orsökum og afleiðingum ofþyngdar og hreyfingarleysis barna og unglunga.

„Ég stundaði mitt framhaldsnám í barnalækningum í Hollandi. Það var eiginlega fyrir hálfgerða tilviljun að ég fékk reynslu af að vinna á deild þar sem of feit börn voru til meðferðar. Þetta prógramm sem þar var stundað hafði verið þróað með góðum árangri í 10-15 ár og eftir að ég lauk sérnáminu vann ég í tvö ár á öðrum spítala og tók að mér að setja upp meðferðarteymi fyrir of feit börn. Þarna fór saman rótgróinn áhugi minn á hreyfingu sem lífsstíl og samfélagsþáttum sem stuðla að hreyfingu barna og læknisfræðilegur áhugi á meðferð fyrir of feit börn. Í Hollandi er mikil reiðhjólamenning enda er þar litið á reiðhjól sem samgöngutæki og viðurkenndan farkost í umferðinni. Veðrið hér heima á eflaust sinn þátt en í Hollandi hjólar fólk líka í grenjandi rigningu og roki. Hér hjóla flestir aðeins í logni og sólskini.“

Offita barna vaxandi vandamál

Tryggvi segir að hreyfing barna sé almennt minni í dag en áður. „Mjög hefur dregið úr hreyfingu barna almennt, bæði við leik og störf. Þau eru í vaxandi mæli keyrð á milli staða, í skólann og ýmsar tómstundir í stað þess að ganga, hjóla eða nota strætó. Vissulega er hópur barna sem stundar miklar íþróttir, aðallega keppnisíþróttir, sem hreyfir sig mikið en sá hópur barna sem hreyfir sig minna en ráðlagð er fer stækkandi. Við sjáum þetta á rannsóknum og þeim vaxandi fjölda barna sem leitar til okkar vegna ofþyngdar eða offitu. Meðalþyngd barna og reyndar fullorðinna

líka hefur hækkað jafnt og þétt á undanförunum 30-40 árum, það hlýtur að stafa af samfélagsbreytingum og breyttu mataræði. Þetta er alltof stuttur tími til að genabreytingar geti hafa átt sér stað,“ segir Tryggvi sposkur. „Það munar um það hvort börn ganga eða hjóla í skólann eða eru keyrð. Mataræðið hefur gjörbreytt, næringarlítil en orkumikill matur er orðinn mun meira áberandi, sem þrýstir þjóðinni inn í vaxandi offitu. En það er of mikil einföldun að kenna foreldrunum um að gefa ekki börnunum sínum nógu hollan mat. Foreldrar vilja að börnunum þeirra líði vel og gera það sem þeir telja réttast hverju sinni. Hér þarf hins vegar að verða róttæk samfélagsbreyting, til að heilsu þjóðarinnar eigi ekki að hraka.

Það er einfalt reikningsdæmi að of mikil orka sem börnin innbyrða og er ekki brennt í hreyfingu, safnast fyrir í líkamanum sem fita. Það sem gerir þetta erfitt viðureignar er að líkaminn lýtur sínum eigin lögmálum. Þegar næringarlítil en orkumikill matur kemur inn í kerfið kallar líkaminn ennþá á næringu. Þetta lýsir sér þannig að börn sem borða næringarlítil mat finna ekki fyrir eins mikilli seddutilfinningu, því líkaminn gerir sér grein fyrir að enn skortir næringu og kallar því á meira. Þetta verður vítahringur sem erfitt er losna úr nema til komi markviss fræðsla til foreldra og barnanna þeirra.“

Meðferðarteymi við Barnaspítalann

Meðferðarteymi hefur verið sett á stofn við Barnaspítalann sem byggir á þeirri reynslu að betur hefur gengið að breyta lífsstíl barna sem eru of feit en að bíða með það fram á fullorðinsár. Meðferðin sem Tryggvi og meðferðarteymið beitir er fjölskyldumiðuð. „Við þurfum að virkja bæði foreldrana og börnin til að meðferðin skili árangri. Þetta er

atferlismótandi þjálfun sem breytir því hvernig fjölskyldan hagar sér gagnvart bæði mat og hreyfingu, tekur hreyfinguna meira inn í daglega lífið og velur hollari mat. Ekki endilega minni mat, stundum þó, en aðallega meiri næringu og minni orku. Það eru vissulega tengsl á milli þess að foreldrar séu of feitir og börnin þeirra líka. Við sjáum það. En það er alls ekki þannig að öll feit börn eigi feita foreldra eða öfugt. Vandamálið er flóknara en svo. En öll fjölskyldan þarf að tileinka sér nýjar lífsvenjur sem verða til þess að börnin þyngist ekki meira. Fyrir börn er það langbesta leiðin til að grennast að hætta að þyngjast en halda áfram að lengjast. Þannig vaxa þau inn í nýjan líkamsvöxt. Þetta hafa börnin umfram fullorðna sem eru hættir að stækka nema á þverveginn. Við setjum börn ekki í megrun. Við reynum að breyta lífsstíl þeirra með því að styrkja einstaklingana í eigin sjálfsmýnd, kenna þeim hollar matarvenjur og benda þeim á hvar er hægt að breyta. Mikilvægasta máltíð dagsins er morgunverðurinn eins og læknar hafa hamrað á árum og áratugum saman. Það eru engar ýkjur. Góður og hollur morgunverður getur algerlega breytt lífsstíl barnanna og reyndar fullorðinna líka. Það getur jafnað blóðsykur og haft áhrif á seddustjórnun allan daginn. Hollur morgunverður er fjölbreyttur. Til dæmis gott gróft brauð með prótínríku áleggi, eins og osti, eggji eða kjöti, mjólkurglas og fljótandi lýsi í stað lýsisperla. Sætt morgunkorn endist mjög stutt og veldur því að barnið finnur fljótt til svengdar. Hlutverk foreldranna er stórt í því að velja mat handa börnunum, að minnsta kosti framan af lífsleiðinni. Á leikskólunum er boðið upp á morgunmat og ég hef ákveðnar efasemdir um ágæti þess. Ekki vegna þess að morgunmatur leikskólanna sé slæmur, þvert á móti, en þetta hefur þau áhrif á mörgum heimilum



„Góður og hollur morgunverður getur algerlega breytt lífsstíl barnanna og reyndar fullorðinna líka,“ segir Tryggvi Helgason barnalæknir.

að morgunverðarstundin dettur út úr rútínunni. Þegar svo börnin byrja í grunnskólanum er morgunverður ekki á dagskránni og eitthvað fljótlegt, orkuríkt og næringarlítið verður alltof oft fyrir valinu. Þetta er samfélagslegt atriði sem við getum breytt og í mörgum tilvikum getur dugað að fjölskyldan fari fyrr að sofa og vakni 15 mínútum fyrr. Það þarf ekki meira. Annað sem víða má bæta er að venja börn á fjölbreytni í mat. Einhæfni er oft of mikil í mataræði barna og það skilar sér áfram til full-orðinsáranna. Margir eru ágætlega upplýstir um hollustugildi matvæla en margir eru líka í vandræðum með að lesa úr þeim fjölmörgu og oft misvísandi skilaboðum sem dýnja á okkur daginn út og inn um hvað sé gott fyrir okkur. Það fara gríðarlegir fjármunir í markaðssetningu á mat og heilsuvörum hvers konar. Það er mjög erfitt fyrir yfirvöld og heilbrigðisstarfsmenn að keppa við þennan iðnað sem leggur margfalt, margfalt meira í auglýsingar en stjórnvöld víðast hvar. Þetta er alþjóðlegt vandamál.“

Til Tryggva sækja oftast börn á aldrinum 5-15 ára. „Það er sjaldgæft að við fáum yngri börn, en það gerist reyndar. Eldri börnin stjórna aðgangi sínum meira sjálf að alls kyns mat

og drykk. Safar og gosdrykkir sem eru hlaðnir hitaeningum og nánast næringarlausir eru stór þáttur í þessu. Sykur sem slíkur er ekki endilega röt alls ills en það er innbyggt í okkur að finnast sætur matur góður. Það er okkur eðlilegt að sækja í sætt vegna þess að það er yfirleitt líka orkuríkt. Þetta er eðlilegt ef lítið er til þess að líkami okkar er hannaður til að komast af við erfiðar krefjandi aðstæður og við takmarkað fæðuframboð. Samfélagið sem við búum við í dag er hins vegar samfélag offramboðs og við þurfum ekki á endalausri orku að halda.

Samfélag sem hentar líkamanum illa

Matvælaframleiðendur vita að hægt er að auka neysluna með því að setja sykur og sætuefni í vöruna. Við getum stýrt þessu að nokkru leyti sjálf en líkamskerfið okkar er líka að hluta til ómeðvitað þannig að það getur verið erfitt og flókið að stjórna þessu sjálfur. Sumum reynist það ofviða í þessu samfélagi allsnægt og offramboðs. Ef við horfum á hversu mikil aukning er á offitu í löndum hins vestræna heims og öðrum löndum sem hafa tileinkað sér okkar menningu er ekki hægt að segja annað en að sumt í þessu samfélagsformi henti

mannslíkamanum hreinlega mjög illa.“

Sjúkdómar sem fylgja í kjölfar offitu eru sykursýki 2, áunnin sykursýki, og hjartasjúkdómar alls konar. Tryggvi segir að þegar afi hans var í námi í læknisfræði hafi verið sagt að sykursýki 2 væri ekki til í börnum. „Það var eflaust rétt þá en er alls ekki rétt í dag. Sífellt yngri börn greinast með sykursýki 2. Í vissum þjóðfélagshópum í Bandaríkjunum er hún orðin algengari meðal barna en sykursýki 1 sem er meðfædd. Það er alvarleg þróun og við stöndum hreinlega frammi fyrir því að kynslóðin sem nú er að vaxa úr grasi mun búa við lakara heilsufar og mögulega skertar lífslíkur vegna lífsstílstengdra sjúkdóma ef ekkert er að gert. Það er auðvitað mjög alvarlegt, sérstaklega þegar við vitum af hverju þetta stafar og höfum alla möguleika til þess að snúa þessari þróun við. Til að gera það þarf að þora að taka pólitískar ákvarðanir um ýmsa samfélagslega þætti, eins og samgöngur í þéttbýli og matarverð, lýðheilsutengja ákvarðanir og auðvelda þjóðinni að stunda heilbrigða og skemmtilega hreyfingu í daglegu lífi.“