pacjent.gov.pl

Jak pomóc dziecku z otyłością

Data aktualizacji
2025-09-12

Nadmierna masa ciała na ogół pojawia się wtedy, gdy dziecko nie zużywa energii (kalorii) przyjętej w posiłkach np. ze względu na zbyt małą aktywność fizyczną. Organizm gromadzi wówczas nadmiar energii w tkance tłuszczowej. Raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazał, że nadwaga i otyłość występuje u 33% polskich dzieci w wieku 7-9 lat. Niepokojący jest też dynamiczny wzrost liczby dzieci z otyłością znacznego, czyli II i III stopnia, która predysponuje do rozwoju groźnych powikłań.

Czy to już otyłość?

Aby, mieć pewność, że dziecko odpowiednio się rozwija, warto regularnie wykonywać bilanse zdrowia dziecka. To bezpłatne badania, które przeprowadza pediatra lub lekarz rodzinny na różnych etapach życia dziecka – od 1. tygodnia do ukończenia 19 lat. Pozwalają wykryć wady rozwojowe i choroby. Między innymi diagnozują nadwagę i otyłość. O bilansach zdrowia przypominamy na stronie

Akademia NFZ w **Kalendarzu badań**.

Dlaczego moje dziecko jest otyłe?

Na to, że dziecko boryka się z otyłością, składa się wiele czynników, na które możesz mieć wpływ:

- zbyt obfite, wysokokaloryczne posiłki i niska aktywność fizyczna, co prowadzi do nadwyżki energetycznej i odkładania się dodatkowych kilogramów
- nieregularne i pospieszne jedzenie posiłków
- dieta oparta na wysokoprzetworzonej żywności, zawierającej w swoim składzie znaczne ilości cukru i tłuszczów
- zbyt mała ilość w diecie warzyw i owoców, które są źródłem wielu niezbędnych witamin i składników mineralnych oraz błonnika
- siedzący tryb życia. Ponad 70% nastolatków powyżej 15. r.ż. spędza ponad 2 godziny dziennie przed ekranem komputera czy telefonu
- stres
- niedostateczna ilość snu.

Do przyczyn rozwoju otyłości zaliczają się też:

- zaburzenia emocjonalne — obniżenie nastroju i samooceny, brak samoakceptacji
- zaburzenia odżywiania
- czynniki genetyczne
- zaburzenia endokrynologiczne
- choroby psychiczne.

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

Nie lekceważ problemu

Konsekwencje zdrowotne dziecięcej otyłości mogą ujawnić się w każdym wieku zarówno w dzieciństwie, wieku nastoletnim, jak i w życiu dorosłym. Otyłość w dzieciństwie może prowadzić do rozwoju:

- nadciśnienia tętniczego
- cukrzycy typu 2
- chorób sercowo-naczyniowych
- problemów natury psychologicznej
- insulinooporności
- zaburzeń układu kostno-stawowego
- dyslipidemii – zaburzeń gospodarki tłuszczowej
- niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby
- astmy oskrzelowej
- kamicy pęcherzyka żółciowego
- zaburzeń hormonalnych.

Otyłe dzieci mogą mieć niższą samoocenę

Otyłość wpływa negatywnie nie tylko na ciało, ale i na psychikę młodego człowieka. Dzieci z nadmierną masą ciała mają często niską samoocenę, bywają wyśmiewane przez kolegów i koleżanki. W efekcie cierpiący na otyłość nastolatek może stopniowo tracić pewność siebie, stawać się lękliwy. Może mieć problemy z zawieraniem nowych znajomości, a z czasem może zamykać się w sobie.

Diagnoza i co dalej

Nie ma jednego i prostego rozwiązania problemu nadwagi i otyłości. Jest to problem złożony i wymaga wielokierunkowego podejścia i współpracy różnych środowisk i specjalistów. Podstawą leczenia otyłości u dzieci i młodzieży jest zmiana stylu życia polegająca na zmianie sposobu żywienia całej rodziny, zwiększenia aktywności fizycznej całej rodziny i wsparcia psychicznego dla dziecka z problemem otyłości.

> **Pamiętaj! Im młodsze jest dziecko, tym łatwiej poradzić sobie z problemem otyłości.**

Leczenie uzdrowiskowe

Otyłość wśród dzieci można leczyć m.in. podczas turnusów uzdrowiskowych. Pobyt obejmuje zazwyczaj specjalistyczną dietę, ćwiczenia fizyczne, edukację w zakresie zdrowego stylu życia oraz terapie wspomagające. Takie leczenie jest refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Żeby pojechać na turnus trzeba mieć wskazania medyczne do skorzystania z leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie wystawia lekarz pierwszego kontaktu lub lekarz specjalista, który ma podpisaną umowę z NFZ.

Więcej o leczeniu uzdrowiskowym dzieci przeczytasz na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia w

Poradniku Pacjenta: Jak wyjechać z dzieckiem do uzdrowiska na NFZ

> **Choć kuracje sanatoryjne bywają skuteczne, kluczowe jest trwałe utrzymanie zdrowych nawyków po powrocie do domu.**

Profilaktyka to podstawa sukcesu

Istnieją sprawdzone sposoby, które mogą pomóc w zapobieganiu chorobie otyłościowej u najmłodszych:

- Zwracaj uwagę, aby dziecko jadło regularnie 4-5 mniejszych posiłków w ciągu dnia, w gronie rodzinnym, a nie przed telewizorem.
- Zastąp napoje słodzone i soki wodą mineralną.
- Nie nagradzaj i nie pocieszaj dzieci słodyczami.
- Zapewnij dziecku codzienną dawkę ruchu, co najmniej 30 minut dziennie.
- Zadbaj, by dziecko miało odpowiednią długość i jakość snu.
- Jak najczęściej rozmawiaj z dzieckiem i na bieżąco rozwiązuj problemy. Zdrowe relacje w rodzinie są podstawą harmonijnego rozwoju.

> **Pamiętaj! Nadwaga i otyłość są często problemami rodzinnymi, więc działania dotyczące zapobiegania im powinny dotyczyć całej rodziny.**

Zdrowa dieta od najmłodszych lat

Ważne, aby od najmłodszych lat uczyć dziecko zdrowo jeść. Możesz skorzystać z porad i planów żywieniowych na stronie **Diety NFZ**. Jednym z nich jest plan żywieniowy **Rodzina**. Możesz zaplanować jadłospis dla całej rodziny, uwzględniając dzieci powyżej 7 roku życia.

Na portalu znajdziesz też e-booki:

- **Lunchbox do szkoły** – dzięki niemu możesz przygotowywać różnorodne drugie śniadania na każdy dzień tygodnia. Przepisy są łatwe i szybkie.
- **Przepisy dla dzieci – wspólne zdrowe gotowanie** – poznacie zasady zdrowego żywienia i wypróbujecie razem odżywcze przepisy opracowane specjalnie na potrzeby dzieci. Wspólne gotowanie da Wam wiele radości.

Przeczytaj także

Przez zabawę do zdrowych nawyków

Im wcześniej dziecko pozna zasady zdrowego stylu życia, tym większa szansa na to, aby w dorosłości je stosowało. Profilaktykę możesz zacząć już od najmłodszych lat – na przykład razem z Akademią NFZ

Naucz dziecko zdrowo żyć

Już od najmłodszych lat warto uczyć dzieci zasad zdrowego stylu życia. Pomoże im to zachować zdrowie i dobre samopoczucie oraz nauczy je podejmować świadome wybory zdrowotne w przyszłości

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?