

MALÁ AKADÉMIA správneho stravovania detí



Zdravie nepochybne patrí k hodnotám, ktoré si najviac vážime, ale najmenej chránime. Detský organizmus je veľmi krehký a zraniteľný. Imunitný systém postupne dozrieva vekom, pričom málokedy berieme do úvahy, že až 70 % z neho sa tvorí práve v tráviacom ústrojenstve, kde ho najviac ovplyvňuje stravovanie.

Mgr. Klaudia Šugrová, MHA

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL?

Pre každého človeka bez výnimky predstavuje prísun stravy prísun energie. Zvlášť pri deťoch si musíme uvedomiť, že pokiaľ nemajú zabezpečené pravidelné, kvalitné a pestré stravovanie s optimálnym pomerom nutričov, deti sú unavené, zaťažované a neprosievajú. Malé deti musíme trpezlivo naučiť všetko podstatné a pri väčších deťoch býva umením ustriechnúť, aby nepodľahli tlaku masívnych reklám a moderných štýlov „vyumelkovaných vzorov“ v médiách, obchodoch či na sociálnych sieťach. O prevencii sa veľa hovorí, nik nepopiera význam správneho stravovania zvlášť v detskom veku, ale komplexný program výchovy k zdraviu v povinnom vzdelávacom systéme u nás stále neexistuje. Ministerstvo školstva má za-

komponovaný zdravý životný štýl v Pedagogicko-organizačných pokynoch, zatiaľ však iba v odporúčacej rovine. Zvyšok je ponechaný na ochotu, vedomosti a snahu samotných učiteľov. Výchovno-vzdelávacie inštitúcie majú aj s podporou štátu všetky predpoklady pozitívne vplyvať na deti. Veľkú časť dňa sa deti zdržiavajú v školskom prostredí pod dohľadom pedagógov, kde rodičia nemajú dosah na kontrolu pravidelného stravovania a dodržiavania priebežného pitného režimu.

Osobitnú problematiku, ktorej sa ani v 21. storočí nevenuje dostatočná pozornosť, predstavuje celoživotné ochorenie. Na to, aby boli deti dlhodo- bo chránené pred vznikom akútnych i chronických komplikácií, spojených s chronickým ochorením, rozhodne

potrebujú pomoc dospelých. Málokto si uvedomí, že v deravom školskom systéme deti so zdravotným znevýhodnením prepadajú a veľké problémy malých okolie ľahostajne prehliada. Problematiku chorôb zastrešuje výhradne Ministerstvo zdravotníctva, dieťa a rodina patrí pod Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny, žiak pod Ministerstvo školstva. Každé dieťa je pritom komplexná jedinečná osobnosť, ktorá sa nedá rozškatuľkovať, ani vtiesnať do tabuľky. Povinná školská dochádzka platí rovnako pre zdravé i choré deti, i keď sa škola tvári inak.

DIABETES MELLITUS 1. TYPU

Nejde o niečo, čo pri odchode z domu zostáva zatvorená v detskej izbe – cukrovka 1. typu sprevádza dieťa každý deň

Cukrovku musíme prispôbiť životu, nie naopak



MUDr. Lubomír Barák, CSc.
Detské diabetologické centrum SR, Bratislava

Diabetes mellitus je metabolické ochorenie, ktoré postihuje najmä premenu cukrov, neskôr, v rozvinutom stave, aj tukov, bielkovín a minerálnych látok. Diabetes mellitus 1. typu, v minulosti nazývaný aj inzulínindependný, teda závislý od inzulínu, sa prevažne vyskytuje u detí, mladistvých

a mladých dospelých, preto aj úplne pôvodný názov juvenilný (mládežnícky) zdôrazňoval túto skutočnosť. Charakterizuje ho absolútny nedostatok inzulínu, ktorý je spôsobený autodeštrukciou B-buniek pankreasu, ktoré inzulín produkujú. Vznik diabetu 1. typu je výsledkom interakcie genetických a negenetických faktorov. No vzájomná interakcia genetiky a prostredia nie je dosiaľ plne objasnená. Avšak práve kombinácia genetických vplyvov a vplyvov prostredia určuje, či sa cukrovka rozvinie. Istú rolu môžu zohrávať infekčné ochorenia ako entero-

vírusy, retrovírusy, či vírus rubeoly, ale aj nutričné faktory ako dĺžka dojčenia, či nitráty a nitrity a deficit vitamínu D. S cukrovkou sa však dá žiť normálne, ak ju prispôbíme životu. Ak to však urobíme naopak, cukrovka zvíťazí nad nami a nie my nad cukrovkou. Liečba cukrovky 1. typu pozostáva okrem podávania inzulínu aj v selfmonitoringu glykémii a v dodržiavaní diéty a pravidelnom pohybe. Dieťa je však dnes veľmi voľná, ide vlastne o racionálnu stravu s tým, že sa vylúčia všetky voľné cukry.

24 hodín, nekompromisne po celý život. Nedá sa odložiť, vypnúť ani oklamať – týka sa každého, kto preberá počas dňa za dieťa zodpovednosť a určite to nie sú iba rodičia. Diabetes je choroba podmienok – nedá sa vyliečiť, ale dá sa elegantne liečiť a pacienti môžu viesť plnohodnotný život. Deti s diabetom za vznik svojho ochorenia nemôžu – sú šikovné, hravé, zvedavé, veselé, neposedné. Rovnako ako ich vrstovníci, avšak kvôli cukrovke už v útlom veku dostávajú od života lekcie zodpovednosti. Aby ochorenie bezpečne zvládali a predchádzali vzniku komplikácií, musia sa naučiť množstvo „dospeláckych“ úkonov. Aj keď sú maličké, sú mimoriadne starostlivé a citlivé. Keďže sa prirodzene bojíme všetkého nepoznaného, takéto deti často zostávajú nezmyselne izolované od kolektívu a nemôžu žiť svoje detstvo ako ostatné deti iba preto, že ochoreli. Verte, najväčšie krivdy, ktoré si v srdiečku nesú po celý život, sú krivdy, ktoré dospeláci páchajú vlastnou ľahostajnosťou. Integrácia, ktorá by deťom so zdravotným znevýhodnením mala bežne pomáhať, bez ľudského prístupu nefunguje. Navyše, ani napriek obrovskému nárastu neskorých komplikácií celoživotného progredujúceho ochorenia, akým diabetes mellitus 1. typu je, nemajú deti s týmto ochorením možnosť absolvovania komplexnej edukácie na vzdelávacích pobytoch – o kúpeľnej liečbe môžu naše deti s rodičmi iba snívať a ani jedna zdravotná poisťovňa u nás žiaden komplexný edukatívny program zameraný na pacientov s cukrovkou 1. typu nepodporuje.

MALÁ AKADÉMIA SPRÁVNEHO STRAVOVANIA

Odozvou na opakované a dlhodobé prehlíadané nedostatky z praxe vznikla iniciatíva rodičov/zdravotníkov v podobe edukačno-preventívneho projektu Malá akadémia správneho stravovania detí. V snahe urobiť niečo inak – zmysluplne, sme v spolupráci s MUDr. Slávkou Kalinovou, PhD., začali venovať svoj voľný čas a energiu v rámci dobrovoľníckych aktivít zraniteľným cieľovým skupinám. Cieľom je nepretržite a nie iba počas

vyhláseného týždňa zdravej výživy vplývať na deti pomocou besied, prednášok a zážitkových edukácií či tvorivých dielničiek spojených s ochutnávkou zeleniny. Hravou zážitkovou formou sa snažíme vštepovať deťom základy zdravej životosprávy, ale ich aj upozorňovať na chyby z nevedomosti, ktoré vedú k problému. V začiatkoch sme chodili do tried, ktoré navštevovali deti so zdravotným znevýhodnením a odovzdávali sme okoliu podstatné informácie. Práve tu sme zistili, že deti s diabetom, ktoré absolvovali potrebné edukácie v rámci terapeutických opatrení, sú oveľa zdravšie ako vrstovníci, ktorí neobmedzene siahajú po nezdravých prázdnych kalóriách, nešportujú, vedú pohodlný spôsob života najčastejšie za počítačom a o režim alebo životosprávu nemajú záujem. Špeciálnym poslaním Malej akadémie správneho stravovania detí je pomáhať deťom so zdravotným znevýhodnením s integráciou do školského prostredia, keďže práve kvôli neinformovanosti a možno nechote dospelých, deti zbytočne trpia.

ČO SA NÁM PODARILO?

- ▶ Malá akadémia správneho stravovania detí sa od roku 2016 dostala do viacerých regiónov na Slovensku a počet doposiaľ edukovaných detí presiahol 1 400. Pripravili sme zdravú zeleninku s prednáškou pre všetkých školákov a nezostal ani jeden žiak, ktorý by ju počas zážitkovej hodiny nezjedol.
- ▶ V rámci integračno-edukačných aktivít sme navštívili všetkých dia prváčikov s projektom „Dia taška“, aby i spolužiaci poznali nevyhnutnú súčasť života detí s diabetom, ktorá „sladké deti“ každý deň sprevádza do školy.
- ▶ Ani jedno dieťa s diabetom nemalo pri ochutnávke ohrozené glykémie a všetci spolužiaci mohli ochutnávať „vitamíny“ bez obmedzenia.
- ▶ Zamerali sme sa na prváčikov. Niektoré panie učiteľky si uvedomili, že prváčikovia v škole nejedia, nepijú, lebo netušia na čo má slúžiť prestávka.
- ▶ Na druhom stupni sme žiakom cielene na požiadanie poskytovali konzultácie v línii prevencie malnutricie.

EDUKAČNÁ HLIADKA ROBILA U PRVÁČIKOV „DESIATOVÚ KONTROLU“



Posúďte sami: väčšina prváčikov mala starostlivo pripravenú desiatu, v desiatových boxíkoch nechýbala zelenina a ovocie, všetci si priniesli z domu fľašu/ termosku s čajom, avšak po štvrtjej vyučovacej hodine (na konci vyučovania) bola desiata nedotknutá. Pritom asi polovica detí prišla do školy bez raňajok! Práve tu zistili sme, že iba jedno edukované dievčatko s diabetom vedelo, že musí včas zjesť raňajky, desiatu, obed i olovrant a svoje sacharidové jednotky nemôže nosiť iba tak v taške. V prípadoch, kde v prváčikových triedach panie učiteľky pôsobia iba vo vzdelávaní a výchova k stravovaciemu režimu sa im javí nepodstatná, sme vplývali všade, kde sa dalo. Poďakovanie patrí ochotným paniam učiteľkám, ktoré sa o deti naozaj zaujímali i cez prestávky a dali si námahu nových žiáčikov naučiť spoločne desiatovať. Musím však konštatovať, že tento prístup je u nás zatiaľ viac výnimočný ako samozrejímavý. Vôbec nik nemôže byť prekvapený, že deti sú potom v škole unavené, mrzuté, nesústredené, často choré... A pritom im stačí iba vysvetliť čo, prečo, kedy a ako majú robiť – pokiaľ ide o správne stravovanie, veľmi rýchlo sa potrebné naučia na celý život a dokážu to krásne učiť i dospelých.

NEDÁ SA ZMENIŤ IBA TO, ČO NEHCEME

Naša Malá akadémia správneho stravovania detí jasne dokazuje, že pri stravovaní sa nedá zmeniť iba to, čo sami nechceme. Pokiaľ deti nebudú mať možnosť pochopiť, prečo by sa mali zdravou životosprávu zaoberať a nebudú mať možnosť v kolektíve vrs-

tovníkov ochutnať napríklad zeleninu, s ktorou sa iba z princípu nekararátia, nikdy pozitívnu zmenu nedosiahneme. Naopak, ak to deti naučíme – zoberú si tieto modely za svoje a odovzdajú ich všetkým blízkym tým najprirodzenejším spôsobom. Takéto pôsobenie si však vyžaduje aktívnu spoluprácu zainteresovaných inštitúcií. Najzložitejšie býva dostať sa k deťom v školskom prostredí, kde vieme úplne nenútené v spolupráci s pedagógmi a vychovávateľmi v rámci školských a mimoškolských aktivít kolektívne pôsobiť na deti. Žiaľ naša skúsenosť je i taká, že napriek tomu, že deti i rodičia o takýto spôsob edukácie napríklad v školskom klube prejavili záujem, panie učiteľky nám odkázali, že zdravej výžive sa v marci a apríli nevenujú. Alebo, že škola je iba vzdelávacia inštitúcia a výchovu i stravovanie si majú rodičia zabezpečiť sami. Zrejme panie učiteľky/mamičky chýbali v škole, keď preberali kapitolu o význame stravovania v zdravom psychomotorickom vývine dieťaťa a problematikou sa začnú zaoberať až keď sa ich začne bytostne dotýkať.

CHOROBY ZLÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU A LIEČEBNÁ VÝŽIVA

Znepokojujúci je enormný nárast neinfekčných civilizačných ochorení a chronických chorôb spôsobený nesprávnou životosprávu populácie v posledných desaťročiach. Diabezita je neinfekčná pandémia tretieho tisícročia charakterizovaná ako moderná choroba zlého životného štýlu. Napriek tomu, že o význame prevencie nik nepochybuje,

systémová výuka v oblasti zdravej životosprávy s dôrazom na prevzatie zodpovednosti za vlastné zdravie je u nás zatiaľ iba „v plienkach“ a výchova detí počas povinnej školskej dochádzky je ponechaná na ochotu či záujem samotných pedagógov. Obezitu, ktorá sa podpisuje pod vznik prevažnej väčšiny civilizačných ochorení stále spoločnosť vníma iba ako estetický problém. Zdravotná politika, ani zdravotné poisťovne ju napriek početným negatívnym zdravotným a socio-ekonomickým dopadom doposiaľ na Slovensku neakceptujú ako závažnú diagnózu, ktorú treba liečiť a ucelená koncepcia prevencie nám chýba. Diabetes mellitus 2. typu je na rozdiel od diabatu 1. typu typicky preventabilné ochorenie a až v 85 % záleží na samotnom prístupe pacienta, akým smerom sa bude jeho ochorenie vyvíjať. Meniť zaužívané stereotypy v životospráve, zvlášť stravovacie zvyklosti dospelých býva zložitá a často nemožná – o tom by vedeli lekári a zdravotníci zo všetkých odborných ambulancií rozprávať donekonečna. Rovnako ako diétny sestry, ktoré sa v minulosti nutričnou edukáciou v oblasti liečebnej výživy zaoberali. Dnes je však skutočnosť taká, že ako profesia boli vyčiarknuté z katalógu pracovných činností. Všade vo vyspelých spoločnostiach je povolanie nutričnej sestry žiadané a akceptované zdravotnými poisťovňami – u nás nie. Špecializovaná liečebná výživa zaniká, lebo nemá vytvorené podmienky na prežitie a pre mladú generáciu je táto profesia neatraktívna. Práve o to, aby sa to zmenilo, sa snaží Malá akadémia správneho stravovania detí.

KlauDIA

je občianske združenie zamerané na špecializovanú nutričnú podporu v oblasti liečebnej výživy – racionalizáciu životosprávy pri zosúladovaní terapeutických a režimových opatrení s cieľom pomáhať tým, čo práve pomoc potrebujú. Aby sme najlepšie pomohli pochopiť problematiku celoživotného ochorenia „sladkých“ škôlkarov a školákov – detí s diabetom prvého typu, zriadili sme „edukačnú hliadku“, ktorá už niekoľko rokov oboznamuje pedagógov, personál v školách a vrstovnícky kolektív s nevyhnutnými špecifickými režimovými opatreniami súvisiacimi s pobytom v predškolskom/školskom zariadení. Členmi „edukačnej hliadky“ sú samotné deti žijúce s diabetom a ich rodičia. Poradenstvo KlauDIA s edukačnou hliadkou zabezpečuje interaktívne edukačné besedy, prednášky a ochutnávku veselej zeleniny priamo v škôlkach, školách a školských kluboch. Nutričná podpora je odborne zabezpečená špecializovanou nutričnou a edukačnou sestrou, odbornou lektorkou i sociálnou poradkyňou a zakomponovaná do jednotlivých motivačných blokov projektu. Edukačný projekt sa zameriava na cieľnú prevenciu malnutricie – zlého stravovania pod dohľadom kvalifikovaných odborníkov. Vieme, že malnutričia vedie k početným zdravotným problémom so vznikom chronických chorôb a pri „systémovom nekonaní“ nám vyrastá obrovský počet mladých pacientov smerujúcich k invalidite.

MEDZINÁRODNÁ PRIEREZOVÁ ŠTÚDIA ZDRAVIA

Pozorovania pri edukačnom pôsobení iba potvrdzujú zistenia Medzinárodnej prierezovej štúdie zdravia, ktorá v roku 2016 podrobne hodnotila kvalitu života i správanie školákov súvisiace so zdravím. Alarmujúce je, že takmer polovica žiakov odchádza do školy bez raňajok. Menší žiaci sa bez pozitívneho príkladu pedagógov desiatou nezaoberajú a väčší dávajú prednosť návšteve bufetov. Energetický deficit detí nahrádzajú prázdny kalóriami vo forme sladených nápojov a sladkosťami krátko pred obedom, ktorý potom v školskej jedálni nezjedia. Domov po skončení záujmových činností často

prichádzajú po 16. hodine spolu s rodičmi. Priebežný pitný režim v podobe čistej vody, nesladených nápojov a čajov nie je atraktívny, zato väčší žiaci bez problémov nosia do školy „energetáky“ a chlapci z ôsmych a deviatych ročníkov suverénne „fandia“ proteínovým nápojom, ktoré poznajú z fitka alebo od starších súrodencov. Ovocie a zelenina nepatria medzi najväčších kamarátov detí, pritom z pohľadu formovania imunitného a tráviaceho systému zastupujú nenahraditeľné miesto. To isté platí o konzumácii strukovín a biologicky hodnotných komplexných sacharidov.