



Kaj je debelost?

O debelosti govorimo, kadar gre za izrazito povečano telesno maso glede na starost, višino in spol otroka. Gre za kronično nenalezljivo bolezen, ki lahko močno vpliva na otrokovo zdravje, počutje in samopodobo v tem trenutku, ima pa lahko tudi številne negativne posledice kasneje v odraslosti, če se je ne naslovi ustrezno že v otroštvu. Pogosto gre za kombinacijo genetskih dejavnikov, neustreznih prehranskih navad, pomanjkanja gibanja in spanca, pa tudi čustvenih vzrokov.

Pri prepoznavanju obolenja nam pomagata določitev **indeksa telesne mase (ITM)** in razmerje med obsegom trebuha in telesno višino.

Posledice debelosti

Otroci z debelostjo imajo večje tveganje za razvoj številnih zdravstvenih težav že v otroštvu ali kasneje v življenju. Debelost lahko vodi v **nastanek sladkorne bolezni tipa 2, povišanega krvnega tlaka in holesterola, težave z dihanjem (npr. spalno apnejo), bolečine v sklepih in hrbtenici, motnje menstrualnega cikla ali hormonske motnje ter psihološke posledice**, kot so: nizka samopodoba, depresija, anksioznost, izključevanje iz družbe.

Veliko otrok debelost spremlja tudi v odraslo dobo, kar poveča verjetnost za zgodnje zdravstvene zaplete, zato je hitro ukrepanje ključno.

Kako postopamo?

Spremembe morajo biti postopne in trajne. Uspeh zdravljenja debelosti je večji, če se v proces zdravljenja vključijo tudi družinski člani, vključno s starimi starši. Cilj zdravljenja debelosti pri otroku nikakor ni "hitro hujšanje", temveč sprememba trenutnega življenjskega sloga v smer bolj **zdravega življenjskega sloga**.

1. Prehrana

- Otroka naučite, kako se sestavi **uravnotežen prehranski krožnik**: ena pest ogljikovih hidratov, ena pest oziroma dlan mesa, dve pesti zelenjave, vse skupaj prelijemo z žlico kvalitetnega hladno stiskanega olja in ob krožnik postavimo kozarec vode ali kozarec nesladkanega čaja.
- Otroku nudite starosti primeren kaloričen vnos, obroki naj bodo uravnoteženi, s čim manj predelane hrane.
- Otroka se spodbuja, da ob prvi zaznavi občutka sitosti preneha z uživanjem hrane. Nikakor ni potrebe, da bi pojedel celotno količino hrane na krožniku.
- **Vključite veliko zelenjave, polnozrnatih izdelkov in beljakovin** (ribe, stročnice, pusto meso).
- **Omejite vnos** sladkih pijač, sokov (tudi domačih 100% sadnih sokov), sladkarij, hitre hrane (pice, burgerji, ocvrt krompirček ipd.) in prigrizkov (čips, smoki, palčke ipd.).
- Ponudite otrokom **pet rednih obrokov** (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja), brez vmesnih prigrizkov. Otrok naj pri jedi ne hiti, je naj za mizo, ne pred televizijo ali drugimi zasloni. Če se le da, ne izpuščajte zajtrka.

2. Gibanje

- Vsak otrok naj bo **zmerno telesno dejaven vsaj 1 uro dnevno**. Lahko gre za hojo (npr. hitra hoja v šolo), igro na prostem, kolesarjenje, druge športne dejavnosti.

3. Manj časa pred zasloni

- Otroci naj preživijo čim manj časa pred TV, računalnikom ali telefonom.
- Spodbujajte druge aktivnosti: ustvarjanje, branje knjig, gibanje, druženje v živo z vrstniki.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



4. Podpora družine

- Otroku ne govorite, da mora "shujšati", ampak skupaj spremenite način življenja.
- **Bodite vzornik** – otroci posnemajo navade staršev. Učinkovit pristop so tedenski izleti na bližnji hrib, živalski vrt ipd.
- Ne uporabljajte hrane kot nagrade, kazni ali tolažbe.
- Ne kupujte nezdrave hrane in pijače; če imajo otroci to doma na razpolago, je velika verjetnost, da bodo po tem tudi posegli.

5. Vključitev v programe

- V Sloveniji imamo kar nekaj brezplačnih programov, kjer lahko otroku s čezmerno hranjenostjo ali debelostjo pomaga posebej usposobljen tim strokovnjakov (s programi Zdravega življenjskega sloga v Centrih za krepitev zdravja v lokalnih zdravstvenih domovih, v Centru za zdravljenje otrok in mladostnikov v bolnišnici Šentvid pri Stični ter v Zdravilišču Debeli rtič). O vključitvi se lahko pogovorite z otrokovim pediatrom.

Kdaj k zdravniku?

- Če vas ali otroka skrbi otrokova telesna masa,
- če opazite, da gre pri otroku za vztrajno in/ali hitro naraščanje telesne mase,
- če pri otroku ali družini zaznavate nezdrave navade, ki se odražajo v naraščanju telesne mase.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekolj posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.