

الأطفال والسمنة المفرطة



## الأطفال والسمنة المفرطة وكيفية التغلب عليها

قد نلاحظ وخاصة في تلك الأيام وجود أطفال يعانون من السمنة بشكل لافت للنظر حتى أن بعضهم يعاني من سخرية زملائه أو حتى الكبار الذين لا يدركون تأثير هذا عليه فنجد البعض يناديه بـ "قلظ" أو إذا كانت بنت بـ "بطوطة" مثلاً.

وقد يعتبر البعض هذه حالة يمر بها الطفل لفترة أو مرحلة ولا يشغل باله بذلك.. مع أن الأمر يعتبر خطيراً ولا بد له من وقفة.

وبالطبع ليس كل طفل ممتلئ نقول عنه "سمين" وخاصة أن بعض الأطفال يتعرضون لهذا في مرحلة المراهقة حيث يتناولون الطعام بكميات أكبر ويحدث خلل بعض الشئ نتيجة لتغير الهرمونات في الجسم وما إلى ذلك وغالباً ما يكون هذا طبيعياً - إلا إذا زاد عن حده - وسرعان ما تتحول هذه السمنة إلى طول في مرحلة معينة.. ويقولون "الولد جسمه فرد".

ولكن السمنة التي نقصدها هنا هي: أن يكون وزن الطفل غير مناسب لسنه أو طوله سواء أكان ولداً أم بنتاً وخاصة أن هذه السمنة قد تكون وراثية أو مرضية أو بسبب العادات السيئة في الأكل ولذا لا بد أن نعرف سببها حتى نواجهها ونحافظ على صحة أبنائنا.. ولنتناول أسباب تلك السمنة التي تصيب الأطفال وكيفية التغلب عليها وهل يمكن التخلص منها عن طريق نظام ريجيمي أم لا.

**أنواع السمنة التي يتعرض لها الطفل:**

• النوع الأول: السمنة الوراثية:

قد تكون السمنة متأصلة في عائلة الأب أو الأم ويرث هذا الطفل

عنهما، إلا أن العامل الوراثي لا يلعب دائماً دوراً رئيسياً في هذا، حيث يمكن التحكم في غذاء الطفل والوصول به للوزن المناسب.

#### • النوع الثاني: السمنة المرضية:

قد تكون السمنة بسبب الخلل في الغدد وخاصة "الدرقية" فإن نقص نشاط هذه الغدة قد يؤدي لتلك السمنة ويصاحب ذلك تأخر التسنين وخشونة في جلد الطفل وشعره وأيضاً قد يصاب بالأرق.

وقد تكون بسبب الإفراز الزائد للكورتيزون من غدة موجودة أعلى الكلى، ونجد أن السمنة في تلك الحالة تتركز في الجزء العلوي من الجسم وفي الذراعين مع نحافة الساقين ووجود خطوط حمراء على البطن.

وقد يتسبب أيضاً الكورتيزون في تلك السمنة ليس من خلل الغدد ولكن عن طريق الاستخدام الخاطئ لبعض الأدوية المحتوية عليه عند علاج بعض الأمراض.

وهناك سبب آخر قد يكون له تأثير في تلك الحالة وهو النشاط الزائد لمركز معين في المخ وهو المركز المسئول عن الإحساس بالشبع أو الجوع، وهذا يجعل الطفل يشعر بالجوع باستمرار وبناء عليه يتناول الأكل بكثرة.

#### • النوع الثالث: السمنة بسبب العادات السيئة:

كثير من الأمهات يعتقدن أنه كلما أكل الطفل أصبح أكثر صحة.. وبالطبع هذا غير صحيح وخاصة أن أسلوب حياة أطفالنا أصبح يتسم بالكسل فلم يعد الطفل يحرق النسبة المطلوبة من السعرات الحرارية لديه، مما يساعد على تراكم الدهون، فالأطفال أصبحوا قليلي الحركة بسبب ممارستهم للعب وهم في أماكنهم حيث اللعب أصبح على الكمبيوتر والدخول على الإنترنت ورؤية القنوات الفضائية، مع ضيق الشقق، وعدم ممارسة الرياضة بانتظام، ناهيك عن تناول الأغذية سواء الجاهزة من الخارج أو البمبون والشيبسى.. و.. ذات السعرات العالية وغير الصحية والتي تجد لها مأوى مناسب أثناء الفرجة على التلفزيون وما إلى ذلك.

والمشكلة ليست في أن شكل الطفل قد يبدو غير مناسب، ولكن المشكلة أكثر بكثير من ذلك حيث قد يتعرض الطفل لمشاكل صحية ونفسية.

### • المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها الطفل:

مهما كانت الأسباب التي يتعرض الطفل بسببها للسمنة المفرطة إلا أن النتيجة التي قد تضر بصحة الطفل لا يجب التهاون فيها، فهو يكون أكثر من غيره عرضة للأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والريو وأحيانا قد يتعرض لمرض السكر، وكذلك عدم القدرة على التنفس بشكل طبيعي وقد يحدث له اضطراب عند النوم.

كما أن الطفل الذي يعاني من تلك السمنة قد تستمر معه أيضا في كبره لأن كمية الخلايا الدهنية التي تتكون في الطفولة لا تقل مع السن من حيث عددها وحجمها وعلى ذلك يمكن أن يعاني من تلك السمنة فيما بعد.. وغير ذلك الكثير مما يحدده الأطباء المختصون.

### • المشاكل النفسية التي قد يتعرض لها الطفل:

أولى هذه المشاكل: سخرية زملاء وبعض الكبار الذين لا يدركون عاقبة ذلك.

ثانيها: عدم استطاعته ممارسة الرياضة التي يحبها مثل زملائه ككرة القدم مثلا.

ثالثها: عند شرائه للملابس لا يستطيع شراء ما يعجبه لعدم وجود مقاساته.. وهكذا.. مما يشعره بأن به خطأ ما.. **فما الحل إذن؟!**

### • الحل طبي ونفسي وغذائي:

#### الحل الطبي:

أن نذهب به لطبيب مختص يحدد لنا الطريقة المثلى لعودته للجسم الطبيعي، وذلك لن يحدده إلا بعمل التحاليل المناسبة للطفل.. ويضع له برنامجا غذائيا ودوائيا يفيد حالته.

### الحل النفسى:

وهذا الحل يقع على عاتق الآباء وخاصة أن الطفل سيعانى من ضغوط نفسية سواء فى المدرسة أو النادي أو أى مكان يذهب إليه، وعلينا أن نشعره إنه إنسان طبيعى وإنه محبوب من الجميع ونبث فيه الثقة وحبه لذاته.. ويجب أن نكون كلنا آذانا صاغية ونستمع لما يضايقه من تلك الحالة وما يتعرض له حتى لا تتأثر نفسيته فيما بعد.. والتحدث معه بصراحة - حسب سنه وتقهمه - لنضع معا حلا لتلك المشكلة.

وهناك حل آخر سأمدكم به وهو المحافظة من البداية على أوزان أطفالنا بالطريقة المثلى لتناولهم الغذاء والكمية المناسبة لكل سن، وخاصة إذا كان سيب السمنة غير مرضى.. فإلى الحل الغذائى.

### الحل الغذائى:

#### • الطفل فى عمر ٦ شهور:

يتناول حبوب الأرز، الفواكه المضروبة فى الخلاط (تفاح، موز، كمثرى) الخضروات المضروبة فى الخلاط (بطاطس، كوسة، جزر).

#### • الطفل من ٦ : ٨ شهور:

يتناول حبوب القمح، صفار البيض (مسلوق) نسيلة دجاج مضروبة فى الخلاط مع قليل من الماء أو المرقة، نسيلة لحم حمراء (مضروبة فى الخلاط ومطرية) خبز، جبنة طرية غير مملحة، عصائر الفاكهة المخففة ماعدا عصائر الموالح. وتخفف بنسبة وحدة للعصير إلى ١٠ وحدات ماء مغلى ومبرد.

#### • الطفل من ٩ : ١٢ شهراً:

نقدم له أطعمة متنوعة وتؤكل باليد مثل: قطع البطاطس المطهوه، بسلة وجزر مطهوه ومخلوطة فى الخلاط، جبنة مبشورة، فاكهة مضروبة بالخلاط وقطع من الفواكه الطرية مثل الموز،

الخوخ، الشمام، وقطع مطهوه مثل التفاح أو الكمثرى، المكرونة، وأيضا التوست، الزبادى.

### • الطفل فى الشهر ١٢:

يضاف له اللبن الخاص به أو اللبن البقرى، بياض البيض، الموالح.

• ملحوظة: قبل بلوغ الطفل سنة تجنبى أن تعطيه الفراولة، الشيكولاتة، العسل، الفول، السمك.

• ملحوظة ثانية: لا تعطيه قبل بلوغه سنتين اللبن قليل الدسم.

• ملحوظة ثالثة: تجنبى قبل بلوغه ٣ سنوات أن تعطيه الأطعمة التى تؤدى إلى اختناقه مثل الفشار، العنب (قطعيه ٤ قطع)، الجزر غير المطهو، البمبونى والمصاصة وأيضا المكسرات.

### • الأطفال من سن ٢:٢ سنوات:

- نشويات: (أرز، مكرونة، خبز) ١٥٠ جراما = شريحتين من الخبز + نصف كوب أرز مطهى + كوب مكرونة + قطعة صغيرة كيك. موزعة على اليوم كله.

- الخضروات: كوب من الخضروات الخضراء + نصف كوب من الخضروات الصفراء. موزعة على الأسبوع.

- الفواكه:  $\frac{3}{4}$  كوب أو أكثر.. يوميا على أن تكون نصفها سليمة والنصف الآخر عصير.

- الألبان: ٢ كوب سواء زبادى أو جبن أو لبن حليب.. مع ملاحظة اللبن قليل الدسم ومنتجات الألبان قليلة الدسم تعطى للأطفال فوق السنتين.. وأن كوب اللبن = كوب زبادى = ٣٠ جرام جبن.

- اللحوم: دواجن، أسماك بحرية، لحوم بلا دهون : ٦٠ جراما.

- البقول: (البسلة، العدس، الفول): ٢ ملعقة كبيرة والأفضل تقشير الفول.

- المكسرات: ملعقة صغيرة.
- الزيوت: ملعقة صغيرة.
- الدهون: كما الموجودة فى الزبد، القشدة، المايونيز حد أقصى ملعقة كبيرة.
- السكر المضاف للأكل أو العصائر: بحد أقصى ٥ ملاعق من سنة لست سنوات.
- الأطفال من ٤: ٨ سنوات:
  - نشويات (حبوب): ١٨٠ جراما.
  - خضروات:  $1\frac{1}{2}$  كوب خضروات خضراء+ كوب خضروات صفراء موزعة على الأسبوع.
  - فواكه: كوب أو أكثر أى ٦٠ جراما يوميا على أن تؤكل نصفها ويعصر النصف الآخر.
  - الألبان: ٢ كوب زبادى أو لبن أو ٦٠ جراما جبن يوميا.
  - اللحوم (أسماك، دواجن، لحوم حمراء): ٩٠ جراما.
  - البقول (عدس، فول، بيسة): البنات ٩٠ جراما، الأولاد ١٢٠ جراما.
  - المكسرات: ملعقة كبيرة.
  - الدهون: الزبد، السمن، المايونيز... إلخ ملعقتان الحد الأقصى.
  - السكر: بحد أقصى خمس ملاعق.
- الأطفال من ٩: ١٢ سنة:
  - نشويات (حبوب): ١٨٠ جراما.
  - خضروات:  $1\frac{1}{2}$  كوب خضروات صفراء+ ٢ كوب خضروات خضراء موزعة على الأسبوع.
  - فواكه: كوب أو أكثر يوميا.
  - الألبان: ٢ كوب يوميا.

- اللحوم: ١٥٠ جراماً.
- البقول: البنات ٥ ملاعق كبيرة، الأولاد ٧ ملاعق كبيرة.
- المكسرات:  $\frac{1}{2}$  ١ ملعقة كبيرة.
- الزيوت: من  $\frac{1}{2}$  ١ ملعقة كبيرة يومياً.
- الدهون المشبعة: (الزبد، القشدة، اللحم) ملعقتان .
- السكر: من ٦: ٨ ملاعق صغيرة.



وختاماً نرجو أن نكون قد وفقنا في هذا الجهد المتواضع لأن أكثر ما يبذل قوة الإنسان هو اختلال هيأته وقامته، فلو أن أى إنسان سار على نهج رسولنا الكريم في حديثه " نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع " وعندما نصحننا قائلاً " المعدة بيت الداء " لعرف طريقه إلى الصحة والعافية وما عرف طريق الأطباء ومراكز التخسيس وغيرها.

ورجاء خاص الإهتمام بصحة أطفالنا من البداية لأن العادات الغذائية السيئة قد تضر بهم وتعرضهم لمشاكل صحية لا حصر لها.

والله يوفقنا وإياكم،،،