



---

# CUKIER W DIECIE DZIECI

---



**Kalendarze adwentowe z czekoladkami. Słodkości na mikołajki. A w końcu święta – obsypane cukrem bardziej niż śniegiem. Grudzień sprzyja obdarowywaniu dzieci słodyczami. Niby wiemy, że co za dużo, to niezdrowo, a jednak...**

Zanim zaczniemy planować świąteczne menu (i prezenty dla bliskich!) warto zapoznać się z kilkoma faktami. Zastanawiałeś się, ile dziennie łyżek cukru zjadasz? *Żadnej, przecież nie słodzę herbaty!* Tymczasem cukier występuje w produktach spożywczych pod... 56 różnymi nazwami. W Polsce dzieci spożywają około 70-80 gramów cukru dziennie. Najmłodsze, poniżej 10 lat zjadają aż 95 gramów dziennie, czyli... nawet 19 łyżeczek najwięcej w Europie! Dla 91 proc. Polaków cukier jest stałym element diety. Prawie 40 proc. przyznaje, że zjada coś słodkiego co najmniej pięć razy w tygodniu, a 11 proc. sięga po słodczyce nawet kilka razy dziennie. Na efekty nie trzeba długo czekać. Więcej niż co trzecie dziecko w Polsce ma nadwagę. Rekordzista ma 103 cm w talii.

Skutki diety zawierającej za dużo cukru to między innymi:

- zwiększona masa ciała,
- zaburzenia lipidowe,
- insulinooporność,
- nadciśnienie tętnicze,
- choroby serca i układu krążenia,
- wahania nastroju,
- próchnica,
- zaburzenia hormonalne,
- zmiana mikrobioty w jelitach,
- spadek odporności.

Poniżej rozmowa o budowaniu dobrych nawyków w diecie dziecka z Marcinem Korczykiem, popularnym w sieci promotorem zdrowego stylu życia – Panem Tabletką.

**Kalendarze adwentowe z cukierkami, mikołajki, święta. Sezon na zasypywanie dzieci słodyczami można uznać za otwarty?**

Chciałbym się z tym zgodzić, bo to by oznaczało, że słodkości są czymś wyjątkowym. Niestety, sezon na nie trwa cały rok. Choć oczywiście grudzień i około świąteczny czas szczególnie obżarstwu łakociami sprzyja. Trudno przekonać dziadków i babcię, że dzieci nie potrzebują słodyczy. I powstrzymać ich przed daniem ich w prezencie. Zwyczaj jest zrozumiały, pochodzi z czasów PRL, kiedy czekolada była luksusem. Ale dziś nie jest. Nie byłoby problemu, gdyby słodkości były okazjonalne. Tymczasem dzieci przyzwyczajają się, że słodczyce są stałym elementem diety, a dodatkowo są nagrodą, motywacją.

## POCUKRZONE ŚWIĘTOWANIE

**Skoro przymykanie oka na świąteczne słodkości jest normą, to znak, że dieta polskich dzieci daje powody do niepokoju?**

Unikam określenia „dieta dziecka”. Dziecko nie jest oddzielnym bytem, nie decyduje samo o sobie. Jego dieta stanowi odbicie diety całej rodziny. Ono „tylko” powieli wzorce. Jeśli rodzice zalecają zdrowe odżywianie, picie wody, a sami objadają się śmieciami i popijają słodkimi napojami, to jak dziecko ma jeść zdrowo? To, co mówią ma mniejsze znaczenie niż to, co robią. Niekiedy rodzice mają ambicje, by ulepszyć dziecku dietę, odchudzić. Większe efekty daje globalna zmiana w domu, zaangażowanie wszystkich, a nie próby stworzenia innej diety dla każdego domownika.

**Mam wrażenie, że w Polsce celebrowanie kojarzy się ze słodkościami. Dzieciom od początku pokazujemy, że święta, urodziny, imieniny są podsypane cukrem. Jeśli to rodzinne zwyczaje, to trudno by dzieci nie miały tego (cukru) we krwi.**

Nie demonizowałbym polskiego świętowania. We Włoszech i Hiszpanii świętowanie jeszcze mocniej wiąże się ze słodkościami. Sądzę, że Polacy mają dziś większą świadomość co do zdrowej diety. Psychologia jedzenia, coraz popularniejsza, pokazuje, że dieta to jedno, ale drugim, równie ważnym czynnikiem, jest psyche. A wracając do cukru, to prosty zastrzyk energii, a mózg wariuje, kiedy dostaje go w nadmiarze. Statystyki dotyczące otyłości polskich dzieci są niepokojące, pojawia się więc pytanie – co szwankuje. Bo słodczyce to jedno, ale jest jeszcze wiele czynników, które trzeba tu wziąć pod uwagę: dietę, stres, aktywność fizyczną.



## ZA DUZI MALI POLACY

**Więcej niż co trzecie dziecko w Polsce ma nadwagę. Ośmiolatki mają podwyższone ciśnienie krwi i tyją w brzuchu. Jak wynika z badań Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, rekordzista ma 103 cm w talii.**

Warto zapytać, na ile otyłość dzieci pokrywa się z otyłością dorosłych w ostatnich latach. Jakie są powiązania? Czy jako społeczeństwo też mamy problem z otyłością? Oczywiście, w przypadku dzieci martwi to bardziej, bo to one będą ponosić konsekwencje nieodpowiedzialności rodziców.

### **Jak nadmiar cukru przekłada się na zdrowie dziecka?**

Spójrzmy na zagadnienie szerzej. Zjedzenie czegoś słodkiego od czasu do czasu nie jest tak szkodliwe, jak globalne problemy w diecie i stylu życia. Jeśli chodzi o dzieciaki w okresie przedszkolnym i szkolnym, to im mocniej zakazujemy słodczy, straszymy nimi, tym bardziej stają się owocem zakazanym. Poza tym, popełniamy wiele innych błędów w codziennej diecie. Pochłaniamy wielkie ilości przetwarzanych produktów. Zaniedbujemy aktywność fizyczną. A konsekwencje są oczywiste. Bardziej jednak martwi mnie fakt, że wiele słodczy udaje zdrowe.

## MALI LEKOMANI

**Rodzice wierzą, że dając „witaminki” dbają o odporność dzieci, tymczasem karmią je po prostu słodczami.**

W większości przypadków syropy na odporność, suplementy diety, probiotyki, produkty w formie słodczy, pochodzą z szarej strefy farmaceutycznej. Nie mają korzystnego wpływu na zdrowie, a wręcz przeciwnie. Ale to też nie jest najważniejsze.



## **Co zatem?**

To prosta droga do wychowania narodu lekomanów. Rodzice, pod presją wychowania idealnego dziecka, które nie powinno chorować, karmią je pseudolekami. Martwią się, jeśli dziecko choruje za często, podczas gdy wszystko jest w porządku. To, że dzieci łapią infekcje jest normalne! I nie oznacza, że dziecko nie ma odporności.

## **COŚ SŁODKIEGO? NA „ZDROWIE”!**

### **W kontekście budowania nawyków co to oznacza?**

Dziecko dostaje komunikat, że regularnie trzeba jeść coś słodkiego, „na zdrowie”. Przez cały sezon dostaje słodki syrop, żelki, lizaki na gardło, probiotyki w czekoladkach. Same smaczne rzeczy, prawda? Dzieci nie mają pojęcia, co to ma wspólnego ze zdrowiem. I dorastają ze świadomością, że aby być zdrowe, muszą jeść coś słodkiego.

### **Rodzice tego nie wiedzą?**

Staram się im zamieszać w głowach. Powinni też wyjaśniać dzieciom coś, co dla dorosłych jest oczywiste. Mówić, że jeśli idziemy na spacer, rower, basen, to właśnie to robimy dla zdrowia i odporności. Dbamy o regularny sen, uczymy radzić sobie ze stresem w zdrowy sposób, a nie coś zjadając. Zachęcam rodziców do zrobienia sobie rachunku sumienia, czy ich dziecko naprawdę wie, co jest zdrowe. Czy ma świadomość, jak jego dieta przekłada się na odporność?

### **A jak się przekłada?**

Odporność jest pochodną stanu zdrowia człowieka, nie oddzielnym bytem. Zła dieta zwiększa ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych, a te nie pozostają bez wpływu na odporność. Im gorzej zbilansowana dieta, tym większe szkody dla całego organizmu. I wszystko się nawarstwia.

## **ŚMIECI W SZKOLNYM SKLEPIKU I DZIADKOWIE-PRZEMYTNICY**

**Niby świadomość rodziców rośnie, ale... Półki sklepików uginają się od śmieci, a zmartwieniem wielu z nich jest to, jakie słodczyce podarować na mikołajki.**

Wiedzieć to jedno, a postępować zgodnie z tym, to dwie różne rzeczy. Coraz więcej osób sprawdza etykiety produktów. Widać zmianę na rynku konsumenckim, ale tu potrzeba chęci, motywacji. Wartościowe produkty nie są tanie, trzeba się wysilić na etapie ich szukania.

**A co z dziadkami i ciociami, które często mimo próśb rodziców, podrzucają dzieciom słodkości. I koledzy z klasy – nie mamy wpływu na to, co mają w śniadaniówkach.**

Nie wiem, co powiedzieć, bo sam zmagam się z moimi dziadkami. A do szkoły, nawet jeśli zamknąć sklepiki, ktoś czekoladę przyniesie. Jako ojciec i edukator zdrowotny mam poczucie, że ważne jest pokazanie dziecku całościowej perspektywy. Zakazy dają przeciwny efekt. Im bardziej dziecko jest samodzielne, tym bardziej kombinuje. Nie jest łatwo być rodzicem z ambicjami w przestrzeni diety. To wymaga zrozumienia, rozmowy i przykładu. Jeśli dziecko, nawet po okresie buntu, wyjdzie z domu mając w pamięci powtarzalne wzorce co do jedzenia i aktywności ruchowej, będzie miało wzór, do którego może wrócić.

## **SŁODKIE PREZENTY? NIE!**

**Trudno wyobrazić sobie święta bez pierników czy makowca. Może rozwiązaniem byłyby zdrowsze zamienniki cukru?**

Nie wierzę, by dziecko odróżniało zamienniki sztuczne słodziki od cukru. Po prostu coś jest słodkie i smakuje bardziej lub mniej. Mam jednak wrażenie, że i tu jest nieco lepiej. Jemy mniej, ale bardziej jakościowo. Mało komu chce się pracować nad uginającymi się od jedzenia stołami. Świętujemy rodzinnie, aktywnie spędzając czas albo w ogóle wyjeżdżając z domu. Święta nie powinny kręcić się wokół jedzenia, ale bycia razem. Jeśli obdarowujemy się prezentami, to niech to nie będą słodczyce. Pomyślmy nad fajnymi zwyczajami, które dzieci przeniosą do swoich domów jako dorośli.

**A jeśli już przegniemy w święta, my i dzieci, to jak wrócić do normy? Detoks po nadmiarze słodczy?**

Wszystko jest kwestią stylu życia. Jeśli ktoś w ogóle nie uprawia sportu, nie rusza się, to świąteczne przejedzenie nie będzie niczym zaskakującym. Natomiast boję się takiego odbicia w drugą stronę, przechodzenia na restrykcyjne diety, by uspokoić sumienie po grudniowych obżarstwach. To działania na krótką metę, a potrzeba wypracowania strategii długofalowej. Zwyczaje rodziców odbijają się na dzieciach. I będą im ciężać albo pomagać.

Więcej informacji znajdą Państwo pod poniższym adresem strony internetowej:

<https://ladnebebe.pl/pan-tabletka-mozg-wariuje-kiedy-dostaje-za-duzo-cukru/>