



**Лишний вес у детей**

**и подростков**

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Übergewicht  
vorbeugen**



# У моего ребенка лишний вес

## Что делать?

### Содержание

- 3 Предисловие
- 4 Вредит ли лишний вес здоровью?
- 5 Сначала страдает душа, потом — тело
- 5 Это не просто предрасположенность к полноте
- 6 Перерастет ли ребенок лишний вес?
- 6 Есть ли у моего ребенка лишний вес? Если да, то насколько?
- 8 При ожирении могут помочь специальные терапевтические программы
- 12 У моего ребенка лишний вес — что делать?
- 13 Хорошие условия в детском саду и школе
- 14 Информация и рекомендации
- 15 Выходные данные
- 15 Заказ

## Предисловие

**Дорогие родители,**

**у вашего ребенка лишний вес или ожирение? Вероятно, врач рекомендовал вашему ребенку консультацию диетолога, обучающую программу, прохождение реабилитации и увеличение количества физических нагрузок? Что делать дальше? Ответы на свои вопросы вы найдете в этой брошюре. Вы узнаете, как можете помочь вы, что собой представляют обучающие программы и реабилитационные мероприятия, где можно получить необходимую информацию и как получить эту помощь.**

**Кроме того, спросите своего ребенка о том, комфортно ли ему в собственном теле, о какой фигуре он мечтает. Послушайте его идеи и предложения. Поговорите о том, как это можно осуществить внутри семьи.**

**Уже сейчас ребенку ежедневно необходима ваша поддержка. Сбалансированное питание, регулярная физическая активность, а также сокращение времени использования различных гаджетов — это первые шаги к здоровому образу жизни. Они пойдут на пользу не только вашему ребенку, но и всей семье. В конце данной брошюры вы найдете простые рекомендации для всей семьи.**

## Вредит ли лишний вес здоровью?

Лишний вес и особенно ожирение представляют опасность для здоровья. Это не происходит при увеличении веса на первый лишний килограмм. Как правило, между периодом небольшого избыточного веса и последующей стадией

ожирения проходит определенное время. Ожирение может привести к появлению различных заболеваний еще в детском возрасте. Сопутствующими осложнениями могут быть:

Нарушения уровня сахара в крови или сахарный диабет 2-го типа (чаще всего с наступлением пубертатного периода)



У девочек с избыточным весом пубертатный период наступает раньше, у мальчиков — позже

Нарушения дыхания во сне



Жалобы астматического характера

Увеличение молочных желез у мальчиков



Повышенное кровяное давление

Жировой гепатоз



Нарушение менструального цикла

Нарушения жирового обмена



Ортопедические нарушения: боли в тазобедренных и коленных суставах, деформации суставов



В случае снижения избыточного веса сопутствующие осложнения могут уменьшаться.



**Сначала страдает душа,  
потом — тело**

Детей и подростков с лишним весом часто дразнят, унижают, обзывают, обижают, отталкивают и не принимают в свои компании. Часто им не позволяют играть вместе с остальными. Для других они не достаточно крутые. Это может усилить их ощущение «я не такой, как все, со мной что-то не так». Это оказывает негативное влияние на самооценку. Родители тоже могут ухудшить ситуацию, когда обвиняют ребенка в ожирении, ругают его за то, что ест много сладостей, слишком долго сидит за компьютером и так далее. Социальная изоляция, оскорбления, обида ухудшают душевное состояние ребенка. Это может привести к появлению страха, депрессии и расстройству пищевого поведения.

**Это не просто  
предрасположенность  
к полноте**

Предрасположенность к полноте обусловлена генетически. Поэтому некоторые дети набирают вес быстрее, чем другие. Но во многом вес все же зависит от образа жизни. Точнее говоря, от количества калорий, потребляемых ребенком с едой и напитками, и от количества калорий, которые он расходует в результате физической активности. Стресс, время, проведенное за компьютером, а также продолжительность сна оказывают влияние на вес.

Тот образ жизни, который ведет ваша семья, в значительной степени влияет на ваш собственный вес и вес вашего ребенка. Вы являетесь примером для своего ребенка. Какой образ жизни вы ведете?

- Ежедневно ли вы употребляете в пищу овощи или салаты?
- Отдаете ли вы предпочтение цельнозерновому хлебу?
- Из напитков в вашем рационе преобладает вода?
- Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?
- Вы чаще пользуетесь лифтом и эскалатором вместо лестницы?
- Сколько шагов сегодня вы уже прошли?
- Для каких расстояний вы используете автомобиль?
- Вы охотно проводите свое свободное время у телевизора?



## ПОМОЩЬ СЕМЬИ

**Позаботьтесь о том, чтобы ваш ребенок чувствовал себя любимым — таким, какой он есть.** Помогайте своему ребенку, когда его обижают или отталкивают. Слушайте его, проявляя чуткость, вместе ищите решения проблем. Кроме того, вам могут помочь региональные школьные консультационные центры, (школьные) психологические консультационные центры, семейные консультационные центры, детские и юношеские психологи.

## Перерастет ли ребенок лишний вес?

Дети прибавляют в росте скачкообразно. Из ребенка с «детским жирком» может вырасти высокий, долговязый подросток. Но все дети развиваются по-разному. Не всегда лишний вес проходит с возрастом. Прежде всего, это касается тех случаев, когда у ребенка значительный избыточный вес, который чаще всего остается.



## Есть ли у моего ребенка лишний вес? Если да, то насколько?

Не следует судить о весе ребенка на глаз. Можно легко ошибиться. Взвешивания также недостаточно. Оценка веса проводится на основании индекса массы тела, сокращенно ИМТ. Этот показатель учитывает вес и рост человека. Но у детей и этого показателя недостаточно. Необходимо учитывать факт роста ребенка. Только тогда можно утверждать, нормальный или избыточный вес у вашего ребенка.

### Лучше всего, если вес ребенка оценивает врач.

Он сможет определить масштаб лишнего веса и одновременно оценить риски развития заболеваний. Возможно, уже имеются сопутствующие заболевания? Нужны ли дополнительные обследования? Во время врачебного осмотра учитывается предыдущее развитие ребенка и предпосылки развития лишнего веса в семье. Иногда причиной ожирения у детей и подростков может быть психогенное переедание. При этом у ребенка регулярно случаются приступы переедания, он просто-напросто не может прекратить есть. Если причиной такого пищевого поведения является психогенное переедание, то его обязательно надо лечить.

**Примечание:** У вашего ребенка имеется лишний вес, но пока нет ожирения и сопутствующих заболеваний? Тогда достаточно, если он будет держать данный вес, возможно, он это перерастет. По мере роста ребенка количество жировых депо и лишнего веса сокращается. Для этого ребенку нужна ваша поддержка (см. рекомендации для семьи на стр. 14).



.....



**Калькулятор ИМТ** на сайте [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de) (рубрика «Если становится тяжелее»). С помощью данного калькулятора вы можете проверить, нормальный ли вес у вашего ребенка или он страдает от лишнего веса и ожирения.

.....

## При ожирении могут помочь специальные терапевтические программы

### Для кого предусмотрены терапевтические программы?

Для детей с ожирением, в том числе в тяжелой степени, разработаны амбулаторные обучающие программы, в которых принимают участие дети вместе с родителями. Также существует возможность реабилитации в стационаре, которая позволяет добиться хорошего снижения веса. Однако без интенсивного продолжения лечения и существенных изменений образа жизни семьи этот терапевтический успех не может быть длительным. В связи с этим только одной реабилитации в качестве лечения лишнего веса недостаточно. Обсудите с лечащим врачом ребенка, какие терапевтические программы подойдут вашему ребенку.



### Каковы цели терапевтических программ?

**Изменение привычек:** изменение веса неразрывно связано с изменением привычек, которые ведут к набору лишнего веса. Целью терапевтических программ является поддержка ребенка и семьи, изменение образа жизни, выработка новых привычек. Это касается как питания, так и физической активности и использования различных гаджетов.

**Содействие полноценному развитию:** терапевтические программы направлены на стимулирование полноценного физического и психического развития ребенка, укрепление его позитивной жизненной позиции и, таким образом, улучшение качества жизни.

**Укрепление здоровья:** необходимо предотвратить заболевания, которые непосредственно связаны с весом. Если уже имеются определенные заболевания, то терапевтические программы призваны улучшить состояние.

**Сокращение процента жира в организме:** терапевтические программы ориентированы на лишний вес (ИМТ) и процент жира в организме. Его количество должно быть снижено. Но для этого ребенку вовсе не обязательно снижать вес. Иногда достаточно сохранять имеющийся вес и снижать процент жира, наращивая мышечную массу, что со временем приведет к нормализации веса. Специальные измерения позволят врачу оценить, снижается ли процент жира в организме.



### Как это происходит?

- Дети и их родители узнают, какие продукты и в каких количествах относятся к сбалансированному питанию. Они на практике учатся разумно регулировать количество сладостей, перекусов, сладких напитков и фастфуда в рационе.
- Неотъемлемой частью программы являются занятия спортом и физическая активность! Но ваш ребенок будет вести такую активную деятельность не только во время участия в программе или в период реабилитации. Он научится больше двигаться в повседневной жизни, а также меньше свободного времени проводить, сидя за компьютером и другими гаджетами.
- Он получит не только знания. Все его старые привычки будут тщательно изучены, а новые — опробованы и выработаны.
- Настроение и чувства влияют на наше поведение. Причиной переедания может быть разочарование, скука или стресс. Все эти ситуации необходимо обсуждать. А затем разрабатывать и опробовать соответствующие стратегии.
- Это укрепит уверенность ребенка в себе, и он научится воспринимать свои собственные потребности.
- Родители проходят обучение, потому что они должны быть примером для своего ребенка, они несут ответственность за его здоровье, а также за здоровый образ жизни всей семьи. Степень вовлеченности родителей в этот процесс зависит от возраста ребенка. Если речь идет о маленьких детях, то целесообразно обучить только родителей.
- Врачебное сопровождение и медицинские обследования всегда имеют место быть.

### Кто предлагает амбулаторные обучающие программы?

Амбулаторные обучающие программы предлагают, например, клиники, добровольные общества, отделы здравоохранения, врачи, консультационные практики и медицинские организации.

При этом родители и дети регулярно встречаются в одной группе. Чаще всего программы длятся от 6 до 12 месяцев. Ребенок принимает участие в курсе, но находится дома или в привычном для себя окружении (детский сад, школа и т.д.). Амбулаторные обучающие программы по запросу могут быть одобрены больничными кассами, если они соответствуют определенным требованиям. Родители или сам молодой человек или девушка должны обратиться в свою больничную кассу и уточнить, оплатит ли она обучающую программу.



### ПОМОЩЬ СЕМЬИ

**Менять привычки очень сложно.** Это не происходит за несколько недель. Одних только терапевтических мероприятий недостаточно. Ребенку нужна ваша помощь и поддержка, и неважно, сколько ему лет. Вы тоже должны участвовать в этой общей работе, изменив и свои привычки. Вы несете ответственность за здоровый образ жизни своей семьи.

### Кто предлагает реабилитационные мероприятия?

Реабилитационные мероприятия предлагают специализированные реабилитационные клиники. Реабилитация длится от 4 до 6 недель. Наряду с лечением в реабилитационных клиниках также проводятся школьные занятия. Реабилитация оплачивается за счет государственного пенсионного страхования или больничной кассой (например, если у родителей нет обязательного пенсионного страхования). Условие: родители подают заявление, которое должно быть одобрено фондом пенсионного страхования.

После окончания реабилитации важно продолжить интенсивное лечение, чтобы закрепить результат. Данное последующее лечение не назначается автоматически. В связи с этим важно заняться его организацией до подачи заявления на реабилитацию. В этом вам могут помочь ваша больничная касса, лечащий врач вашего ребенка или семейные консультационные центры. Кроме того, вы можете уточнить информацию о последующем лечении в реабилитационной клинике.

### Бланки заявлений на реабилитацию можно найти по ссылке:

- [www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de/reha-antragstellen](http://www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de/reha-antragstellen)
- [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)
- **Ключевое слово:** бланки для детской реабилитации, бланк G0200 (заявление на получение услуг реабилитации для детей и подростков) и бланк G0612 (медицинский отчет о результатах обследования к заявлению на получение услуг реабилитации детей и подростков); запись на консультацию на сайте [www.eservice-drv.de](http://www.eservice-drv.de)

#### ОТ КОНСУЛЬТАЦИИ ДО РЕАБИЛИТАЦИИ



Врач рекомендует какое-либо реабилитационное мероприятие и консультирует родителей и ребенка.



Врач составляет отчет о результатах обследования и выставляет счет, а также заполняет соответствующие бланки (G0612). (для заявления в больничную кассу врач заполняет бланк «Назначение медицинской реабилитации»)



Родители заполняют бланки заявлений (G0200) и подают вместе с отчетом о результатах обследования и счетом врача (помощь в подаче заявления оказывают, к примеру, консультационные центры Немецкого фонда пенсионного страхования, запись на сайте [www.eservice-drv.de](http://www.eservice-drv.de), или больничные кассы).



Фонд пенсионного страхования (или больничная касса) принимает решение по поводу заявления и назначает подходящую реабилитационную клинику. Дата начала реабилитации назначается клиникой при согласовании с родителями.

### Где найти терапевтические мероприятия и их организаторов?

Если вы ищете терапевтическую программу или организатора поблизости, обратитесь в свою больничную кассу.

Кроме того, стационарные и амбулаторные лечебные учреждения перечислены на сайте объединения «Ожирение в детском и подростковом возрасте» [www.adipositas-gesellschaft.de/aga](http://www.adipositas-gesellschaft.de/aga).

### Как понять, насколько хороша та или иная терапевтическая программа?

К хорошим обучающим программам и реабилитационным мероприятиям предъявляется много требований. Некоторые примеры: концепция должна быть правильной, помещения должны быть подходящими. Это должна быть междисциплинарная программа. Это означает, что специалисты из различных областей работают вместе (врачи, учителя лечебной физкультуры, физиотерапевты, диетологи, психологи или психотерапевты). В программу должны быть вовлечены и родители. Результаты должны фиксироваться в письменной документации. При оценке терапевтической программы могут помочь врач или больничная касса.

Сертификация объединения «Ожирение в детском и подростковом возрасте» (AGA) подтверждает качество обучающих программ и реабилитационных мероприятий. В рамках сертификации организаторы данных мероприятий должны подтверждать свою квалификацию.

**ВНИМАНИЕ:**  
**ДАЖЕ ЕСЛИ АМБУЛАТОРНАЯ ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА СЕРТИФИЦИРОВАНА, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СЛЕДУЕТ ОБСУДИТЬ С БОЛЬНИЧНОЙ КАССОЙ, ВОЗЬМЕТ ЛИ ОНА НА СЕБЯ РАСХОДЫ. АМБУЛАТОРНЫЕ ОБУЧАЮЩИЕ ЦЕНТРЫ ЧАСТО БЕРУТ РАСХОДЫ НА СЕБЯ.**

### Сопровождение и поддержка

Чтобы сохранить приобретенные привычки и в повседневной жизни, детям необходима поддержка родителей. Ниже приведены некоторые советы по интеграции приобретенных привычек в домашнюю повседневную жизнь:

- Помогите своему ребенку найти тот вид спорта, который ему нравится, и подобрать такие условия тренировок, при которых он чувствует себя комфортно. Отвезти ребенка на тренировку — это тоже поддержка. Помочь быть активнее могут также такие приложения, как шагомер или любые другие аналогичные.
- Чаще передвигайтесь пешком или на велосипеде.
- Не покупайте запасы сладостей, снежков или сладких напитков.
- В доме всегда должны быть овощи и фрукты.
- Основным напитком в семье должна быть вода.
- Во время реабилитации или обучающей программы ваш ребенок попробовал какое-то блюдо, которое ему понравилось? Возьмите его на заметку и готовьте дома.
- Как можно чаще собирайтесь за столом всей семьей и обязательно выключайте все гаджеты во время приема пищи. Общайтесь друг с другом. Что сегодня произошло? Какие планы? Что беспокоит вашего ребенка?



## У моего ребенка лишний вес — что делать?

Дети с незначительным лишним весом и не имеющие факторов риска могут принимать участие в мероприятиях по темам питания, физической активности и преодоления стресса, улучшая при этом состояние здоровья. Такие мероприятия предлагают, к примеру, спортивные клубы, больничные кассы и консультационные центры. Покрывает ли больничная касса данные расходы, надо в каждом отдельном случае уточнять индивидуально.

Поддерживайте своего ребенка внутри семьи, чтобы его вес медленно двигался в верном направлении.

### Рекомендации по питанию

- Ешьте регулярно, но не постоянно.
- Употребляйте в пищу много овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов (цель — 5 порций овощей и фруктов в день).
- Сладкое и жирное добавляйте в свой рацион очень редко.
- Вместо лимонадов пейте воду.

Круговая диаграмма здорового питания, разработанная Немецким обществом питания, показывает, из каких продуктов состоит полноценное и сбалансированное питание. Подробную информационную брошюру можно заказать на сайте [www.dge.de](http://www.dge.de).

### Рекомендации по физической активности в свободное время

- Будьте активными в повседневной жизни (в детский сад и в школу ходите пешком или ездите на велосипеде, вместо лифта пользуйтесь лестницей).
- Занимайтесь спортом (спортивные клубы и фитнес-центры предлагают различные варианты активного времяпрепровождения. В некоторых организациях имеются специальные предложения для детей с лишним весом).
- Чаще отдыхайте и хорошо высыпайтесь. Введите тихий час.
- Почаще выключайте телевизор и компьютер, вместо этого почитайте книгу или поиграйте в игры. За час до сна выключайте все гаджеты.
- Чаще двигайтесь, чем сидите за компьютером.



Треугольник физической активности показывает, какие виды физической активности и в каком количестве полезны для человека. Указанное время на пользование гаджетами позволяет родителям ориентироваться.

Скачать таблицу можно на сайте [www.bzga.de](http://www.bzga.de), по ключевому слову «Информационные материалы».



## Хорошие условия в детском саду и школе

Правильное питание, физические упражнения во время школьных занятий или в перерывах между ними, а также возможность расслабиться будут способствовать достижению здорового веса. Иницилируйте и поощряйте изменения. Акция «В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ» Федерального центра медицинского просвещения показывает сотрудникам детских учреждений, как они могут мотивиро-

вать детей и молодежь на ведение здорового образа жизни (подробнее на сайте [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)). Есть еще и другие сертификаты, например, «Хорошая здоровая школа», «Школа с заботой о здоровье», «Класс 2000» или «Подвижный детский сад». Они свидетельствуют о том, что для этих учреждений забота о здоровье имеет большое значение.



### ПОМОЩЬ СЕМЬИ

Измените образ жизни своей семьи. Ставьте перед собой небольшие цели и шаг за шагом двигайтесь к ним. Подумайте всей семьей, с чего вы хотите начать и к каким переменам вы готовы. Это может быть день совместной физической активности в выходные

(даже при плохой погоде) или изменение завтрака. Не позволяйте неудачам негативно влиять на вас. Никогда не сдавайтесь. Изменение образа жизни требует времени.

## Информация и рекомендации

### [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

Здесь вы найдете множество рекомендаций по профилактике лишнего веса или нежелательного набора веса.

### [www.adipositas-gesellschaft.de/aga](http://www.adipositas-gesellschaft.de/aga)

На сайте объединения «Ожирение в детском и подростковом возрасте» имеется много информации по теме ожирения, а также актуальные научные данные по диагностике, лечению и профилактике ожирения.

### [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

Информация об акции Федерального центра медицинского просвещения «В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ» для детей и молодежи от 5 до 18 лет. Она ориентирована на учреждения и сотрудников, работающих с детьми в детских садах и школах, с молодежью в молодежных и педагогических учреждениях. Цель заключается в том, чтобы устойчиво внедрять в жизнь детей и молодежи предложения и идеи здорового образа жизни.

### [www.bke.de](http://www.bke.de)

Веб-сайт Федеральной конференции по вопросам воспитания предлагает список воспитательных и семейных консультационных центров (поиск консультационных центров).

### [www.bkj.de](http://www.bkj.de)

На веб-сайте Профессионального союза детских и подростковых психотерапевтов можно найти психотерапевта поблизости.

### Телефон доверия для родителей

0800 111 0 550

С понедельника по пятницу с 9 до 11 ч,  
вторник и четверг с 17 до 19 ч



## Выходные данные

### ИЗДАТЕЛЬ:

Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA), г. Кёльн

### ОТВЕТСТВЕННЫЙ:

Лидия Ламерс

### ТЕКСТ:

Моника Кремер

### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:

#### Д-р мед. Райнер Штахов

Специализированная клиника о. Зюльт для детей и подростков

#### Проф. д-р мед. Мартин Вабич

Университетская клиника г. Ульм, кафедра педиатрической эндокринологии и диабетологии

### ДИЗАЙН:

Helder Brand Design  
www.helder.design  
г. Берлин

### ИЗДАНИЕ:

1.10.11.21

### ПЕЧАТЬ:

Данное издание напечатано без ущерба для климата.  
Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,  
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen, Германия

### ФОТО:

Обложка, Thomas Barwick/DigitalVision via Getty Images  
Страница 2, Maya23K/iStock via Getty Images  
Страница 6, Rawpixel/iStock via Getty Images  
Страница 7, Sidekick via Getty Images  
Страница 8, B. Boissonnet/Corbis via Getty Images  
Страница 10, Cavan Images/Cavan via Getty Images  
Страница 10, Sarinya Pinngam/EyeEm via Getty Images  
Страница 10, Geber86/E+ via Getty Images  
Страница 10, nigelcarse/E+ via Getty Images  
Страница 11, Westend61 via Getty Images  
Страница 13, Westend61 via Getty Images  
Страница 14, Anna Bizon via Getty Images

## Заказ

Содержание данной брошюры защищено авторским правом. Все права защищены.

Эту брошюру можно бесплатно заказать в Интернете на сайте [www.bzga.de](http://www.bzga.de), по электронной почте [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) или по почте в Федеральном центре медицинского просвещения (BZgA), 50819 Köln (г. Кёльн, Германия).

**Номер для заказа:** 35421080

Она не предназначена для перепродажи получателем или третьими лицами.

