

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Кіт Л.Я.,

канд. біол. наук

Львівський національний університет імені Івана Франка

Однією з найважливіших проблем сьогодення у сфері охорони здоров'я у глобальному масштабі є, на думку експертів ВООЗ, надмірна вага або ожиріння людей (ІМТ >30). За останні чотири десятиріччя поширеність ожиріння збільшилася більше, ніж у тричі. Щороку внаслідок надмірної ваги або ожиріння помирають приблизно 2,8

млн. людей. При цьому, зазначимо, що смертність людей від наслідків надмірної ваги тіла або ожиріння є у рази вища, ніж від аномально низької.

Страждають на ожиріння як жінки (30-40%), так і чоловіки (20-30%). За прогнозами експертів ВООЗ до 2025 року кількість людей, що страждатимуть на ожиріння у світі складе 300 млн. осіб. Особливе занепокоєння викликає збільшення кількості хворих на ожиріння серед дітей та підлітків. Так, за оцінками експертів, у 2016 році приблизно 41 млн. дітей у віці до 5 років і 40 млн. дітей у віці від 5 до 19 років мали надмірну вагу або ожиріння. Експерти попереджають, що багатомісячні обмеження, пов'язані із пандемією COVID-19, неминуче спричинять зростання випадків ожиріння серед дітей у всьому світі, що, у свою чергу, може мати негативні довгострокові наслідки для здоров'я в майбутньому [1]. Адже, надмірна вага є однією з причин розвитку захворювань серцево-судинної та травної систем, астми, цукрового діабету та інших порушень метаболізму, гормональних розладів, синдрому обструктивного апное сну, порушень опорно-рухового апарату, репродуктивних дисфункцій, безпліддя, а також зменшення загальної тривалості життя у зв'язку з розвитком важких супутніх захворювань [2]. Ожиріння негативно відображається і на психоемоційному здоров'ї людей.

Соціально-економічна значущість проблеми ожиріння обумовлена втратою людиною з надмірною вагою здатності до нормальної життєдіяльності, зниженням продуктивності праці чи навіть повною втратою працездатності через інвалідність, особливо серед пацієнтів молодого віку, та зниженням загальної тривалості життя у зв'язку з частим розвитком тяжких супутніх захворювань. Так, у різних країнах світу на ожиріння припадає від 2 до 8 % витрат на медичну допомогу [3].

Надмірна вага, яка, як вважали раніше, властива переважно для мешканців країн з високим рівнем добробуту, зараз все більше стає розповсюдженою у країнах з його низьким рівнем, зокрема в Африці та Азії [1]. Сьогодні надмірна вага через широке розповсюдження та пов'язаний із нею високий рівень смертності становить надзвичайно актуальну соціально-медичну глобальну проблему, яка потребує негайного розв'язання.

Ожиріння може бути як самостійним захворюванням (первинне), так і одним із симптомів іншої патології (вторинне), зокрема захворювань ендокринної системи, деяких генетичних захворювань чи бути обумовлене вживанням деяких лікарських засобів тощо. Найбільшу небезпеку становить первинне ожиріння, оскільки воно не є наслідком захворювання, а результатом неправильного способу життя. Так, низький рівень фізичної активності, особливості харчової поведінки, зростання в раціоні жирних, висококалорійних продуктів та легкозасвоєваних вуглеводів, прийом їжі увечері або вночі – безумовні фактори, які призводять до виникнення ожиріння, особливо за наявності спадкової схильності [2].

Лікування ожиріння становить доволі складну проблему – ефективність дієтичних програм та фізичних навантажень, за самими оптимістичними оцінками, відмічається не більш, ніж у 50% хворих [2]. Захворювання, що пов'язані з нераціональним харчуванням беруть початок в дитячому віці. Тому, одним із ефективних способів подолати проблему ожиріння є заходи з його профілактики, до яких варто крім медичних фахівців залучити педагогів.

Надмірна вага або ожиріння – це проблема, яку можна подолати, а отже, потрібно боротися, насамперед, змінюючи звички харчової поведінки і спосіб життя людей.

В Україні, за даними Дежстату [4], у 2020 році надмірну вагу тіла мали 39,7% людей, страждали на ожиріння 16% населення, крайню ступінь ожиріння виявлено у 0,7% населення (Табл. № 1.). Зауважимо, що зростання кількості осіб, у яких виявляють надмірну масу тіла або ожиріння припадає саме на молодь.

Таблиця № 1

Антропометричні характеристики населення України у 2020 році
залежно від віку [4]

% від загальної кількості	від 18 і старше	18 -19 років	20-29 років	30-39 років	40-49 років	50-59 років	60-69 років	70 років і старше
понижена маса тіла	1,2	3,5	3,8	2	0,8	0,2	0,1	0,3
нормальна маса тіла	42,4	85,8	69,6	55,7	42,5	27,5	25,5	30,5
надлишкова маса	39,7	9,7	22,8	34,4	40,4	48,8	48,6	44,2
ожиріння	16	1,0	3,5	7,7	15,5	22,1	24,5	24,4
крайнє ожиріння	0,7	-	0,3	0,1	0,8	1,4	1,3	0,6
середня вага, кг	75	65	68	72	77	78	79	74
середній зріст	169	171	171	171	170	169	168	165

Серед жінок надмірна вага тіла виявлена у 35%, ожиріння – 18,3%, крайня ступінь ожиріння – 1,0% осіб. Серед чоловіків надмірна вага виявлена у дещо більшої, у порівнянні з жінками, кількості осіб – 45%, ожиріння – 13,2%, крайня ступінь ожиріння – 0,4% осіб.

Даних статистики щодо поширення ожиріння серед дітей немає, оскільки в Україні масштабне дослідження поширеності ожиріння серед цієї вікової категорії тільки стартує. Однак відомо, що сучасні діти та підлітки за останні десятиліття стали в рази більше споживати продуктів з низькою біологічною цінністю, але великою енергомісткістю. Зокрема, частка вуглеводного компоненту в щоденному раціоні дітей та підлітків складає від 50 до 80%. 17% калорійності раціону забезпечується за рахунок цукру [5, 6], який у вигляді добавок є присутнім у безлічі харчових продуктів (цукерки, тістечка, печиво, торти, солодкі напої та ін.), що за низького рівня фізичної активності [7] сприяло зростанню випадків надмірної маси тіла дітей, високий рівень якої, зокрема, також пов'язують з недосконалістю існуючої системи профілактики ожиріння у дітей:

- невідповідністю між галузевими стандартами, що регламентують підходи до оцінки гармонійності фізичного розвитку дитини, та документами, що регламентують облік результатів профілактичних оглядів дітей, що є причиною відсутності статистики поширеності надмірної маси тіла серед дітей в Україні;

- низьким рівнем діагностики ожиріння у дітей і виявлення надмірної маси тіла, що зумовлено низьким рівнем знань лікарів первинної ланки надання медичної допомоги дитячому населенню індикаторів надмірної маси тіла у дітей [8].

За даними деяких авторів, зокрема І. Е. Заболотної [8], щорічно в Україні фіксують 18-20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей та підлітків.

Надмірна маса тіла, яка виявлена у дитячому віці, дає підстави прогнозувати надмірну масу тіла та ожиріння в наступні роки і, навіть, у старшому віці. Зокрема, не відповідає гігієнічним принципам раціонального харчування і харчування студентства [6, 9]. У подальшому прагнення людини привести масу тіла до нормальних показників не завжди є вдалими, що доводять дані офіційної статистики (Табл.1).

Сьогодні незаперечним є факт, що знання та навички здорового способу життя і раціонального харчування як одного з елементів здоров'язбережувальної компетентності зокрема, кожною людиною здобуваються у дитячому та юнацькому віці в родинному колі, в освітньому середовищі (зкладах дошкільної освіти, школі, закладах позашкільної освіти тощо). Культура харчування є системою знань і навичок, спрямованих на оздоровлення організму дитини через споживання їжі. Культура харчування передбачає наявність знань з фізіології травлення, режиму та раціону харчування, кількості та якості їжі, питного режиму, способів приготування, споживання, умов зберігання, правил поєднання, особливостей впливу різних продуктів на психофізіологічний стан людини тощо [10].

Проте, часто батьки своїм прагненням дати дітям усе необхідне і забезпечити їхній комфорт діють нерозважливо. Наприклад, щоб компенсувати дефіцит своєї уваги дітям потурають харчовим забаганкам дітей – більших порціях, частому вживанню солодощів у великій кількості, солодких напоїв, їжі швидкого приготування тощо. Щоб уникнути цього, батькам слід визначити стратегію здорової харчової поведінки, чітко окреслити межі цієї стратегії для інших членів родини, які беруть участь у вихованні дітей і дотримуватися її всією родиною [10]. Але, часто й самі батьки не мають навичок здорового та раціонального харчування, загальні уявлення про яке переважно базується на інформації з рекламних роликів і рекламних статей у засобах масової інформації.

У нашій країні вирішенню проблеми правильного адекватного харчування можуть допомогти:

- формування у підростаючого покоління здоров'язбережувальної компетентності, зокрема, й навичок раціонального харчування через усвідомлення необхідності зміни своїх харчових звичок, ціннісних орієнтацій;
- включення до навчальних планів та програм різних закладів освіти (шкіл, вищих закладів освіти, тощо) валеологічних дисциплін та питань з проблем здорового та раціонального харчування;
- дотримання вимог раціонального харчування;
- загальнодержавні заходи, спрямовані на захист здоров'я населення;
- посилення профілактичної роботи серед молоді і мотиваційної компоненти щодо збереження і зміцнення власного здоров'я.

Тільки у тісному взаємозв'язку педагогів з батьками, медиками, психологами та іншими фахівцями, зацікавленими у збереженні та зміцненні здоров'я дітей та молоді,

можна створити здорове гармонійне середовище для повноцінного розвитку особистості та подолати проблему надмірної маси та ожиріння підростаючого покоління.

Список використаних джерел:

1. Ожиріння та надлишкова вага. *ВООЗ*: [сайт]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
2. Большова О. В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці. *Спеціалізований медичний портал*: [сайт]. URL: <https://health-ua.com/article/16265-ozhirnya-v-dityachomu-ta-pdltkovomu-vtc>.
3. Годун Н. І. Раціональне харчування сучасних підлітків як здоров'язберігаючий фактор. *Молодий вчений*. 2016. 9.1. (36.1). С. 46 - 49.
4. Соціально-демографічні характеристики домогосподарств України у 2020 році : статистичний збірник : Державна служба статистики України / [відповідальний за випуск І. І. Осипова]. Київ, 2020. 88 с. URL: http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2020/zb/07/zb_cdhd_20.pdf.
5. Єрмоленко Н. О., Зарудна О. І., Голик І. В. Ожиріння – проблема сучасності. *Медсестринство*. 2016. № 1. С. 23 - 26.
6. Наливайко Н. В., Кіт Л. Я., Яремко З. М. Особливості харчування студентської молоді. *Всеукраїнська конференція з питань безпеки харчування* : тези доповідей (Київ, 27-29 березня 2010 р.). Київ, 2010. С. 26 - 29.
7. Рак Л. І., Штрах К. В. Фізична активність та фізичний розвиток дітей шкільного віку. *Сучасна педіатрія*. 2019. № 5 (101). – С. 43 - 48. URL: <https://med-expert.com.ua/journals/wp-content/uploads/2019/11/07-2.pdf>.
8. Заболотна І. Е. Яценко Л. В. Ожиріння та надмірна маса тіла в дітей, критерії діагностики та статистика поширеності. *Клінічна та профілактична медицина*. 2019. № 8. Том 2. С. 36 - 46. URL: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.2\(8\).2019.04](https://doi.org/10.31612/2616-4868.2(8).2019.04).
9. Горобей М. П. Проблеми збалансованого харчування студентів. *Педагогіка здоров'я*. 2011. №10. С. 20-22. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-10/11gmpfos.pdf>.
10. Буц М. А. Формування культури здорового харчування школярів. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1 (49.1). С. 13-16. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/9.1/4.pdf>