

Солодкі напої з гіркими наслідками: проблема ожиріння серед українських дітей

30 вересня 2016 р. в інформаційному агентстві «УНІАН» (Київ) відбулася прес-конференція «Проблема ожиріння серед українських дітей: 82% у зоні ризику», організована Асоціацією дієтологів України і Асоціацією виробників мінеральних та питних вод України спільно з міжнародною дослідницькою компанією «Ipsos».

Асоціація дієтологів України і Асоціація виробників мінеральних та питних вод України спільно з міжнародною дослідницькою компанією «Ipsos» вивчили особливості споживання різних напоїв серед дітей, у результаті чого з'ясували, що 82% дітей та підлітків віком 7–17 років споживають газовані напої з цукром. У ході дослідження встановлено, з якою періодичністю діти різного віку вживають солодкі та інші напої, а також виявлено залежність між рівнем споживання напоїв з цукром дітьми та їхніми батьками. Отримані дані змушують замислитися, до чого може призвести регулярне вживання солодких напоїв та як боротися із негативними наслідками цього явища для здоров'я українських дітей. Тож, організатори конференції мали на меті привернути увагу українського суспільства до проблеми споживання води дітьми: в якій кількості та яку воду вживають маленькі українці, яким згубним звичкам інколи (нехай і не свідомо) потурають дорослі, і який вплив це має на здоров'я дітей та популяції в цілому.



Під час заходу **Оксана Боголюбова**, менеджер із досліджень міжнародної дослідницької компанії «Ipsos», презентувала результати дослідження з вивчення особливостей споживання різних напоїв серед українських дітей. Вона зауважила, що особливістю пенетраційного дослідження, проведеного компанією у квітні–травні 2016 р., було те, що опитували в тому числі дітей, що не є типовим. Вибірка виглядає таким чином:

- дорослі (n=1200) віком ≥ 18 років — мешканці міст із населенням ≥ 50 тис. із наявністю дітей віком < 18 років;
- діти (n=407) віком 0–17 років — мешканці міст із населенням ≥ 50 тис.;
- 1-ша підвибірка (n=191) мешканців домогосподарств із дітьми віком 0–6 років, в якій особі, відповідальній за харчування дитини/дітей, пропонували заповнити анкету щодо вживання напоїв дитиною/дітьми;

- 2-га підвибірка (n=216) мешканців домогосподарств із дітьми віком 7–17 років, в якій у дорослих брали дозвіл на опитування дитини/дітей щодо споживання ними напоїв.

Зокрема, цікавило споживання дітьми віком 7–17 років солодких газованих напоїв, пакетованих соків, а також бутильованої води, оскільки ці напої є найпоширенішими і найбільш популярними серед споживачів. На запитання «Які напої ви споживаєте?» (безвідносно до частоти і кількості) 94% дітей відповіли, що це пакетовані соки, нектари та фруктові напої, 82% — солодка газувана вода і 74% — бутильована вода. «Отже, — наголосила О. Боголюбова, — обсяг споживання води значно менший, ніж соків, нектарів та інших солодких напоїв. Встановлено, що 4% дітей віком 7–17 років вживають соки, воду і газовані безалкогольні напої (зокрема пакетовані соки, нектари, фруктові напої) ≥ 1 раз на добу. У підсумку, 42% українських дітей часто (≥ 2 –3 разів на тиждень) п'ють пакетовані соки, 29% школярів — солодку воду, 54% — бутильовану воду».

Спікер також повідомила, що в ході дослідження дітей запитували, звідки вони беруть напої, які споживають (із різною частотою). Тож, виявлено: 67% батьків не заперечують проти споживання їхніми дітьми пакетованих соків, а отже, самі купують їх дітям; 49% дітей купують пакетовані соки самостійно. А от щодо солодкої води, то діти купують її частіше, аніж батьки. Таким чином, коли дитина має вибір, який напій придбати, то з більшою вірогідністю надає перевагу солодкій газованій воді. Крім того, продемонстровано, що, коли батьки самі вживають солодку газовану воду, їхні діти теж матимуть прихильність до цього напою. У цифрах це виглядає так: 96% дітей, чиї батьки вживають солодку воду часто, також п'ють її, з них 43% роблять це часто. Менше школярів (34%) вживають солодкий напій, якщо батьки п'ють його час від часу. Але навіть якщо батьки не вживають солодкої води взагалі, діти (таких 57% опитаних), на жаль, все ж виявляють до неї прихильність, хоч і рідше за своїх ровесників. Отже, висновок напрашується сам по собі: погані звички часто-густо формують самі батьки, навіть не свідомо, а лише власним прикладом.



Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України, розповів, як, власне, ці погані звички позначаються на здоров'ї дітей. Передусім він наголосив на актуальності і важливості проведеного дослідження, адже його результати змушують не лише замислитися, але й діяти. У родині та в навчальних закладах дітей та підлітків потрібно постійно застерігати щодо небезпеки надмірної прихильності до солодких газованих напоїв, а також соків, нектарів, солодких молочних продуктів тощо. Запобігти дитячому ожирінню можна, наприклад, зробивши вибір на користь звичайної питної води замість солодких напоїв. Лікарям, дієтологам, вчителям і, у першу чергу, батькам слід робити усе можливе, аби діти вживали менше напоїв з цукром. У деяких країнах, до речі, цієї мети досягають за допомогою загальнодержавних програм. Наприклад, у Латвії введено податок на солодку газувану воду. Завдяки цьому рівень її споживання є одним з найнижчих у Європі. Тож цій проблемі необхідно надати якомога більшого розголосу.

У 2015 р. Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) оприлюднено рекомендації щодо споживання цукру дорослими та дітьми. Документ ґрунтується на наукових доказах, а поштоухом до його створення стало те, що результати новітніх наукових досліджень, проведених протягом останніх десятиліть, продемонстрували, що надмірне споживання саме цукру (а не жирної їжі, як вважали раніше) призводить до таких наслідків, як надмірна маса тіла та ожиріння з усіма коморбідними станами, що його супроводжують.

О. Швець також нагадав, що, згідно з рекомендаціями ВООЗ, розробленими ще у 2002 р., щоденний рівень вживання цукру не повинен перевищувати 10% загального раціону, тобто становити не більше 50 г/добу. Він зауважив, що ця цифра стосується всієї кількості цукру, що надходить в організм, тобто і того, що додається, наприклад, у напої, і того, що природно міститься в продуктах. Останніми

роками міжнародні організації, включаючи ВООЗ, наполягають на ще більшому обмеженні цукру на рівні <5% добової калорійності, або 25 г на добу. «Через перевищення норми споживання цукру можуть виникнути серйозні проблеми: дефіцит кальцію та вітаміну D, ожиріння, негативний вплив на шкіру, зниження імунітету, а в майбутньому — цукровий діабет, серцево-судинні хвороби, онкологічні захворювання тощо, не говорячи вже про погіршення стану зубів. Оскільки дитячий організм значно вразливіший за організм дорослого, регулярне вживання солодких напоїв може завдати невідповідної шкоди здоров'ю дитини. Треба пам'ятати, що вживання продуктів із великим вмістом цукру до того ж призводить до зменшення споживання корисної їжі (овочів, фруктів тощо), що значно погіршує обмін речовин. Отже, споживання цукру потрібно обмежувати, зокрема за рахунок солодкої газованої води. До речі, за останніми даними британських вчених, «чемпіон» за вмістом цукру серед напоїв — смузі, який є дуже популярним сьогодні. Щодо наших реалій, то українці споживають у середньому понад 100 г цукру на добу! Це неприпустимо, і ми повинні працювати над тим, аби зменшити цю цифру, наприклад, мотивуючи

людей пити якомога більше чистої питної води», — наголосив О. Швець.



Оксана Бамбура, директор Асоціації мінеральних і питних вод України, у свою чергу за у в а ж и л а : «З усіх напоїв тільки проста природна вода забезпечує нормальне функціонування організму дітей та підлітків, допомагає їм засвоюватися, транспортує вітаміни, мінерали та інші поживні речовини до клітин. Тож звичку споживати воду потрібно прищеплювати змалечку».

Вона також нагадала, що у дитячому віці водний баланс відіграє особливо важливу роль, адже зневоднення у дитини може настати за декілька годин, а навіть незначне зневоднення може негативно впливати на здоров'я і якість життя: «Втрата 1–2% рідини від маси тіла дитини відразу ж позначається на її фізичній активності. Вона стає неуважною, втрачає концентрацію уваги і, відповідно, гірше навчається. Отже, пити дуже важливо, але

питання у тому, що дитина, самостійно обираючи, чим вгамувати спрагу, швидше за все, обере щось солодке (солодку газовану воду, нектар тощо) і отримає з напоєм зайві калорії. Тож місія дорослих — забезпечити дітям вільний доступ до чистої питної води протягом всього дня (під час навчання у школі, тренування тощо). Адже в ході досліджень серед дітей та підлітків віком 2–19 років встановлено, що заміна лише однієї склянки солодкої води на звичайну питну дає можливість знизити рівень харчової цінності щоденного раціону на 235 ккал».

Якщо схематично описати, то добовий питний режим дитини віком 5–10 років має виглядати так: 1 склянка питної води одразу після прокидання, потім по кілька ковтків — на перервах у школі і по одній склянці після занять, через 30 хв після обіду, після активних фізичних вправ та ввечері за 1 год до сну.

Вживання чистої питної води у потрібній кількості в усьому світі визнано невід'ємною складовою здорового способу життя, який, своєю чергою, гарантує здоров'я кожному індивідууму окремо і нації в цілому.

*Тетяна Стасенко,
фото Сергія Бека*

Реферативна інформація

Інститут кардіології ім. М.Д. Стражеска НАМН України: енергію Сонця — на службу охороні здоров'я



У ДУ «Національний науковий центр (ННЦ) «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» Національної академії медичних наук (НАМН) України» на даху госпітального корпусу встановили сонячні батареї, призначені для забезпечення

потреб закладу гарячою водою. Таким чином, Інститут кардіології став першим серед закладів НАМН України, де почали впроваджувати нову, економічно вигідну форму господарювання — геліоенергетику.

Сонячна енергетика, або геліоенергетика — використання сонячної енергії для отримання енергії в будь-якому зручному для її застосування вигляді. Сонячна енергетика використовує поновлюване джерело енергії і не спричиняє викидів шкідливих відходів, тобто є екологічно чистою.

Символічний пуск «сонячної» установки та оглядини «сонячного» даху ДУ «ННЦ «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України» відбувся днями за участю керівництва інституту, співробітників благодійного фонду (БФ) «Здоров'я для всіх», фахівців, причетних до встановлення обладнання, а також представників спеціалізованих засобів масової інформації.

Батареї наразі 2, втім згодом тут сподіваються збільшити їх кількість. Відмовитися від традиційного твердого палива інститут змусили тарифи. Лише минулого року (ще за старими розцінками) гаряче водопостачання обійшлося установі у 750 тис. грн. Відтепер умови перебування пацієнтів стануть комфортнішими, а зменшення коштів на опалення заощаджуватимуть на лікувальні потреби.

Звісно, обладнання, необхідне для перетворення сонячної енергії в електричну, не може бути дешевим, однак воно дуже

швидко окуповується. В інституті підрахували, що вже за 9 міс всі витрати виправдають себе.

Важливо, що, окрім економічного ефекту, сонячні батареї є ще й абсолютно екологічно чистим джерелом енергії. Директор ДУ «ННЦ «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України», віце-президент НАМН України академік **Володимир Коваленко** вважає, що універсальна формула «економіка — екологія — здоров'я» є нерозривним ланцюгом у розвитку сучасного суспільства.

«На мою думку, часи споживацького ставлення людини до природи минули, і нині зароджується нова модель уважного ставлення людини як до середовища, так і до самої себе. Уявіть лише собі: нам, аби забезпечити корпуси гарячою водою та опаленням, треба було спалювати 2–3 т твердого палива за добу. А це — значні обсяги шкідливих викидів у повітря. Особливо якщо урахувати, що наша установа знаходиться у густонаселеному районі Києва. Тож ми тішимося, що є небайдужі благодійники, які поділяють нашу думку і нам допомагають. Це свідчить про те, що Україна, попри важкі випробування, обирає прогресивний шлях розвитку, а ментальна модель нашого суспільства — модифікується на краще», — переконаний керівник головного кардіологічного закладу нашої держави.

Встановлення сонячної установки стало можливим завдяки підтримці БФ «Здоров'я для всіх», який впродовж 3 останніх років впроваджує всеукраїнський проект з промовистою назвою «Сонячні лікарні».

«Досі ми працювали виключно із регіональними медичними закладами, де ситуація із фінансуванням зовсім кепська», — зазначає директор БФ «Здоров'я для всіх» **Сергій Шевчук**. — «Однак, на превеликий жаль, столичним лікарням, а тим більше таким потужним установам, як ДУ «ННЦ «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України» з його щоденним потоком пацієнтів з усієї України, теж бракує коштів для функціонування на належному рівні. А потреби тут значно більші, бо ж це не лише передовий лікувальний заклад — тут ще й гартується вітчизняна медична наука! Тому ми вирішили підтримувати і медиків-науковців».

*Прес-служба «Українського медичного часопису»,
фото Сергія Бека*