

V Orlickoústecké nemocnici pomáhají dětem s obezitou

5.6.2025 - | Nemocnice Pardubického kraje

Do programu jsou zapojeni pacienti, kteří trpí nadváhou (BMI 90-97 percentil) či obezitou (BMI nad 97 percentil) a jsou registrovaní buď v ambulanci praktického lékaře a bývalého primáře dětského oddělení Orlickoústecké nemocnice Ludka Ryby, nebo v dětské endokrinologické ambulanci Orlickoústecké a Svitavské nemocnice doktorky Barbory Navrátilové. Kromě sestřiček doplňuje zdravotnický tým ještě orlickoústecká klinická nutriční terapeutka Jitka Novotná.

„Vstupní pohovor absolvovalo 21 dívek a 20 chlapců. Po dvou měsících zveme děti na kontrolu a provádíme kontrolní měření. Dokonce se nám do projektu podařilo zapojit i některé rodiče, kteří tak hubnou společně se svými dětmi. Úspěchy mohou naši pacienti sledovat online na webových stránkách programu. Najdou je pod svým unikátním kódem. Vše je tak ryze anonymní, a přesto děti vidí, jak se daří ostatním,“ říká Luděk Ryba a doplňuje, že zdravotníci vsází na zdravou soutěživost dětí. „Na konci roku máme v plánu nejúspěšnější dívku a chlapce odměnit. Cena je ale zatím tajná,“ usmívají se Luděk Ryba a Barbora Navrátilová.

Nejlepší možnost ovlivnit zdraví malých pacientů má praktický lékař pro děti a dorost. *„V roce 1990 trpělo nadváhou asi sedm procent a obezitou tři procenta dětí. V roce 2021 už mělo nadváhu 10 % dětí a 16 % jich bylo obézních. Nárůst je to opravdu extrémní a představuje velký zdravotní i socioekonomický problém. Navíc většina dětí si obezitu "přenáší" do dospělosti. Pseudooptimistické úvahy, "že z toho vyrostou", se většinou, bohužel, nezakládají na pravdě,“ vysvětlují motivaci ke spuštění programu oba lékaři.*

Životní styl, rodinné zázemí i genetika...

Příčinou je zjednodušeně vzato hodně jídla a málo pohybu. *„Ale je pravda, že ne všichni obézní konzumují obrovské množství sladkostí. Svou roli hraje i genetická dispozice. Velký vliv má navíc také rodinné prostředí a zvyky. Tam, kde se jí hodně sladkých a tučných pokrmů, se obezitě daří,“* vyjmenovává dětská endokrinoložka Barbora Navrátilová, zároveň ale dodává, že hlavním kritériem v programu není váha. *„Ukazuje se, že na počátku bývá prvním příznivým signálem výměna tuku za svaly. Proto je i pro naše měření rozhodující právě tělesný profil svalstva a tuku a samozřejmě, nejenom hodnota BMI.“*

Bez rodičovské podpory se děti v životosprávě neobejdou. Na co by tedy měli rodiče dbát nejvíc? *„Je mnoho faktorů, které mají vliv, ale jako základní bych uvedl pravidelný řád. Hýbat se ne dvakrát týdně, ale každý den, neponocovat, pokud možno ani o víkendu, a dobrovolně omezit dávky stravy tam, kde jsou nadbytečné,“* vypočítává dětský lékař Luděk Ryba.

Základní metodiku mají lékaři univerzální: *„Rozbor jídelních zvyklostí, pohybový režim a všeobecný režim, tedy spánek, PC apod. Rezervy, které má ale každý jinde, hledáme pak individuálně. Někdo zvládá dobře jídelníček, ale nezvládá pohyb, a naopak, někdo odloží mobil hned, jiný až po 12 hodinách,“* přibližují Luděk Ryba a Barbora Navrátilová.

Víc informací o programu, včetně průběžného vyhodnocení, naleznete na webových stránkách programu v rámci webu Orlickoústecké nemocnice.

<https://www.nempk.cz/novinky/v-orlickoustecke-nemocnici-pomahaji-detem-s-obezitou>