LU un LOK Efektīvas sadarbības projekts „Fiziskā aktivitāte un bērnu vispārējais veselības stāvoklis"

Projekta vadītāja, Dr. biol. Dace Reihmane
Projekta koordinatores - Ilze Justamente un Jeļena Raudeniece
2020.gada janvāris

Aizsākts trešais pētījuma gads!

PROBLEMĀTIKA

- Aptaukošanās kļuvusi par pandēmiju – “infekciju”, kura pārņēmusi visu pasauli.

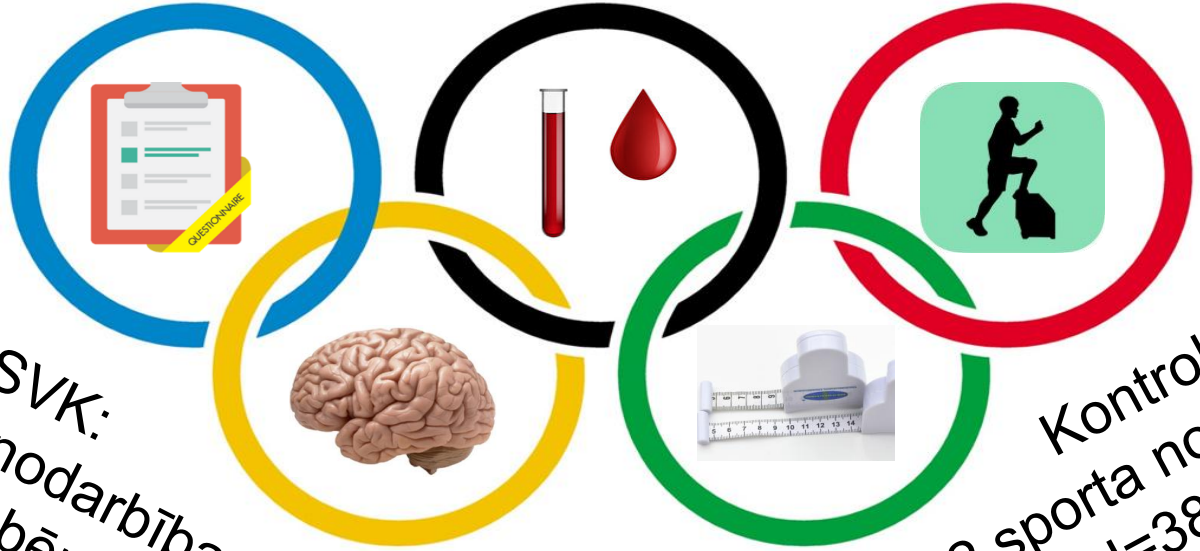
- Aptaukošanās, kas radusies mazkustīga dzīvesveida un nepareiza uztura paradumu dēļ, ir primārais hronisko saslimšanu risks (sirds-asinsrites slimības, diabēts, depresija).

- Hroniskās saslimšanas rada milzu slogu katrs valsts sociālajam budžetam.

- Latvijā 2014. gadā liekais svars un aptaukošanās bija 28% zēnu un 18% meiteņu 5.klašu grupā, kas salīdzinoši ar 2010.gadu ir strauji kāpis par 5% zēnu grupā un 6% meiteņu grupā.

Fiziskā aktivitāte un bērnu vispārējais veselības stāvoklis

Projekta ietvaros bērniem tiek veikti dažādi testi, vispusīgi novērtējot viņu fizisko un emocionālo attīstību.



SVK:
5 sporta nodarbības
N=58 bērni

Kontrole:
2 sporta nodarbības
N=38 bērni

Starptautiskās Diabēta Federācijas metabolā sindroma definīcija bērniem

Vecums	Aptaukošanās, vidukļa apkārtmērs	Triglicerīdi	Augsta blīvuma lipoproteīns	Asinsspiediens	Glikoze
10 - < 16	> 90 percentile	≥ 1.7 mmol/L	≤ 1.03 mmol/L	Sistoliskais ≥ 130 mm Hg, Diastoliskais ≥ 85 mm Hg	≥ 5,6 mmol/L

IDEFICS* pētījuma metabolā sindroma definīcija zēniem

Vecums	Aptaukošanās, vidukļa apkārtmērs ≥ 90 P	Triglicerīdi ≥ 90 P	Augsta blīvuma lipoproteīns ≤ 5 P	Asinsspiediens ≥ 90 P	Glikoze ≥ 90 P
Zēni 9 - 9.9 gadi	63.7 cm	≥ 0.96 mmol/L	≤ 0.9 mmol/L	Sistoliskais ≥ 116.3 mm Hg, Diastoliskais ≥ 72.6. mm Hg	≥ 5.6 mmol/L
Zēni 10 - 10.9 gadi	65.7 cm	≥ 0.96 mmol/L	≤ 0.92 mmol/L	Sistoliskais ≥ 117.8 mm Hg, Diastoliskais ≥ 73.2 mm Hg	≥ 5.6 mmol/L

*Identification and prevention of Dietary - and lifestyle - induced health EFects in Children and infantS

IDEFICS* pētījuma metabolā sindroma definīcija meitenēm

Vecums	**Aptaukošanās, vidukļa apkārtmērs** ≥ 90 P	**Triglicerīdi** ≥ 90 P	**Augsta blīvuma lipoproteīns** ≤ 5 P	**Asinsspiediens** ≥ 90 P	**Glikoze** ≥ 90 P
Meitenes 9 - 9.9 gadi	63.8 cm	≥ 1.05 mmol/L	≤ 0.86 mmol/L	Sistoliskais ≥ 115.7 mm Hg, Diastoliskais ≥ 73.1 mm Hg	≥ 5.1 mmol/L
Meitenes 10 - 10.9 gadi	66.6 cm	≥ 1.05 mmol/L	≤ 0.87 mmol/L	Sistoliskais ≥ 117.3 mm Hg, Diastoliskais ≥ 73.6 mm Hg	≥ 5.1 mmol/L

*Identification and prevention of Dietary - and lifestyle - induced health EFects in Children and infantS

METABOLAIS SINDROMS BĒRNIEM

- Starptaustiskā Diabēta Federācija balstoties uz vairāku pētījumu analīzi 2007. gadā izveidoja metabolā sindroma diagnostikas kritērijus bērniem vecumā no 10 - 16 gadiem

- Taču ņemot vērā straujo aptaukošanās un kardivaskulāro slimību riska faktoru pieaugumu bērnu vidū, tiek veikti arvien jaunāki pētījumi, lai noteiktu precīzākus metabolā sindroma diagnostikas kritērijus bērniem

- Ahrens W. un kolēģu publikācijā tiek piedāvādi precīzāki un sensitīvāki metabolā sindroma kritēriji bērniem, kas tika izveidoti balstoties uz IDEFICS pētījuma rezultātiem, kurā piedalījās 18' 745 bērni no astoņām Eiropas valstīm

- Tomēr pagaidām vēl nav izveidotas un apstiprinātas jaunas vadlīnijas metabolā sindoma diagnosticēšanai, kas ļautu precīzāk un laicīgāk noteikt bērnus, kuri atrodas metabolā sindroma riska grupā

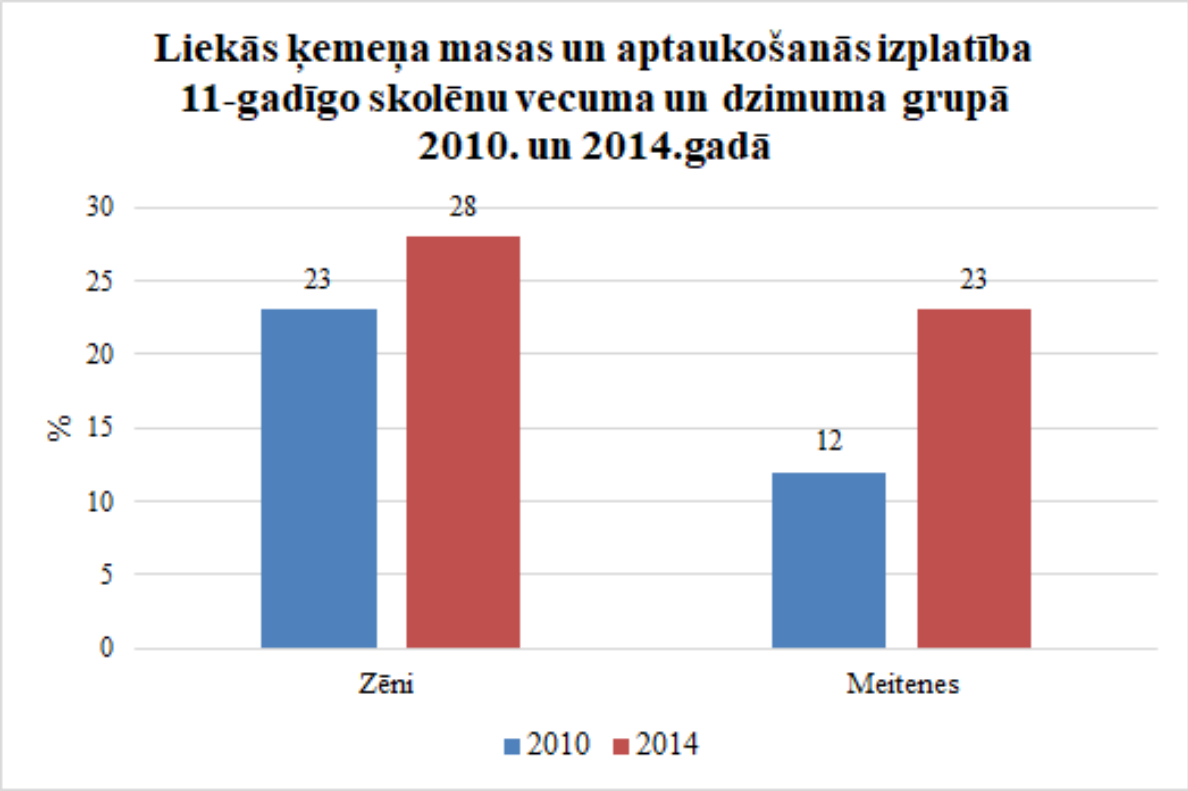
METABOLAIS SINDROMS BĒRNIEM

- Laicīga metabolā sindroma diagnostika un ārstēšana samazina kardiometabolās saslimšanas nākotnē un agrīnas mirstības riskus.

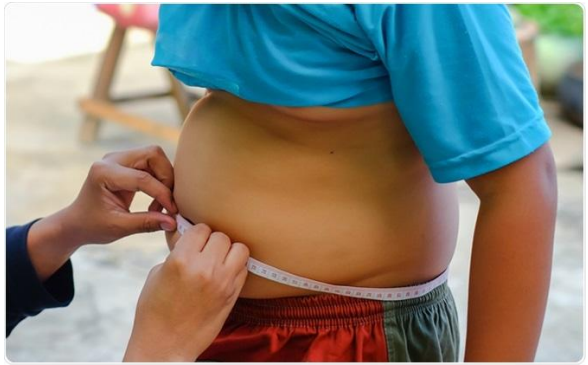
Veiksmīga ārstēšana sekmē noturīgus rezultātus un iekļauj:

- Vienmērīgu kaloriju ierobežojumu
- Mērenas fiziskās slodzes ieviešana ikdienā
- Pakāpenisku uztura paradumu maiņu

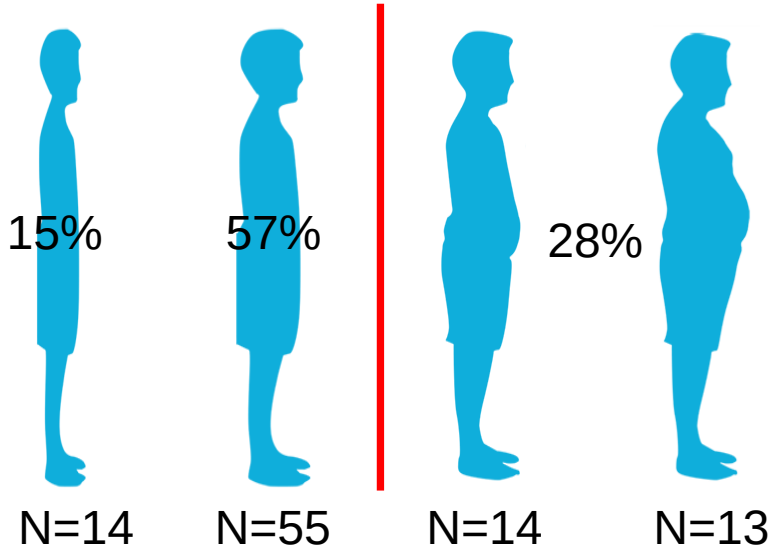
APTAUKOŠANĀS IZPLATĪBA



SPKC "Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums" 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences"



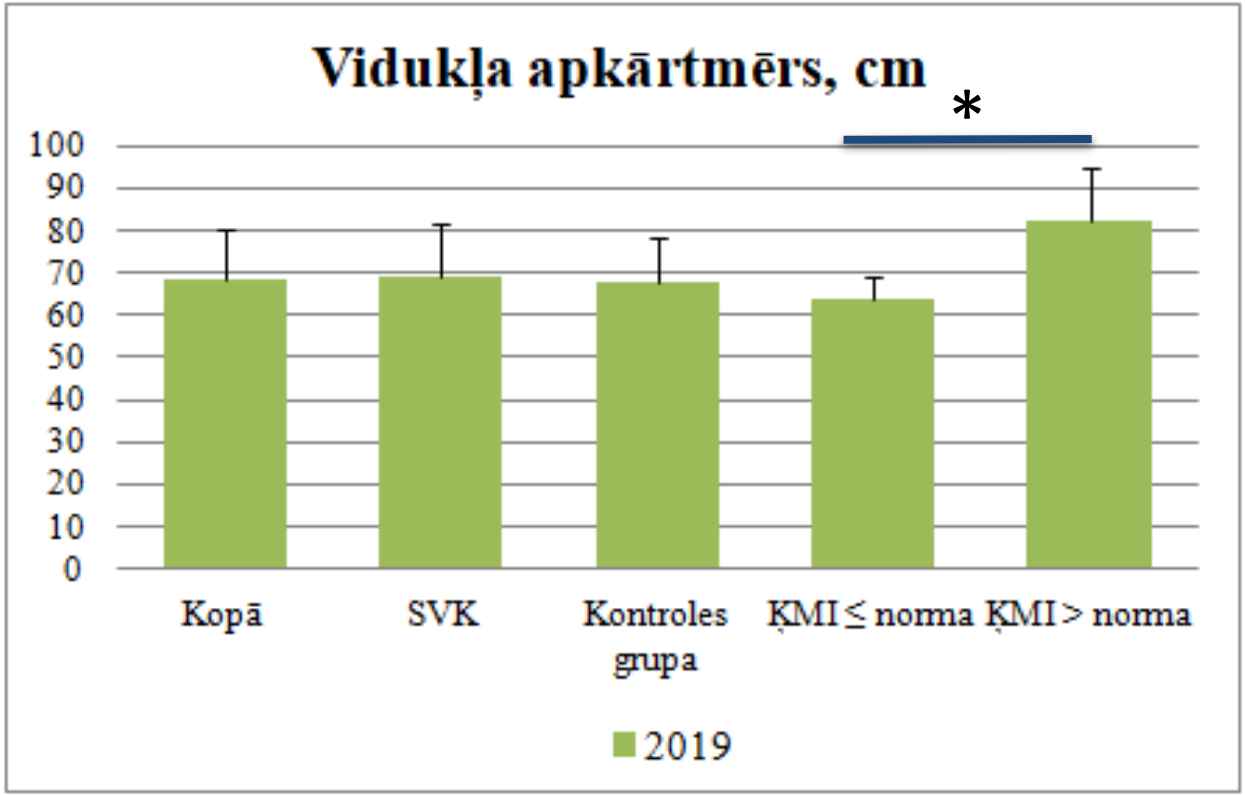
ĶERMEŅA MASAS INDEKSS (svars (kg)/augums (m)2)

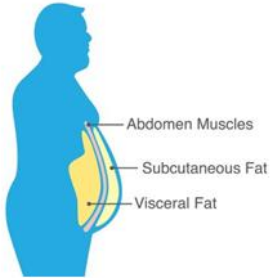


- Tikai 57 % bērnu, kuri piedalījās pētījumā, bija normāls ķermeņa masas indekss (svara un auguma attiecība, kg/m^2).

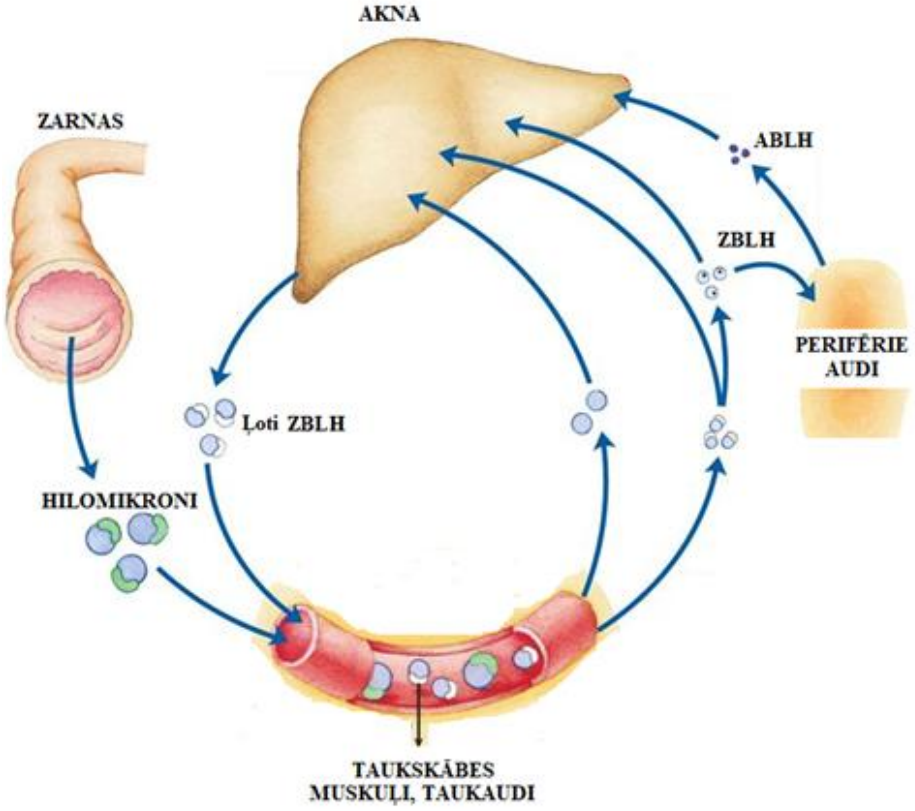
- Turklāt pastāv negatīva tendence, ka liekais svars vai aptaukošanās līmenis bērniem pieaug laikam ejot, vēl vairāk palielinot hronisko slimību risku.

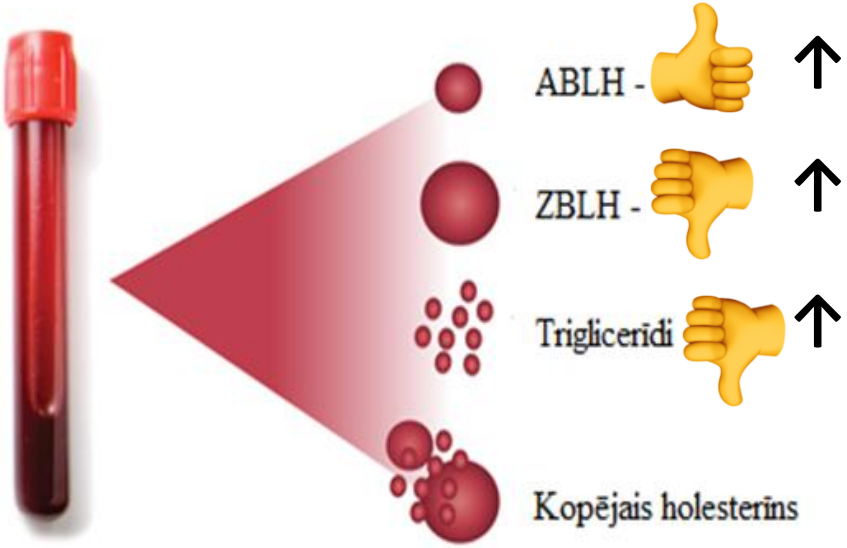
METABOLAIS SINDROMS BĒRNIEM



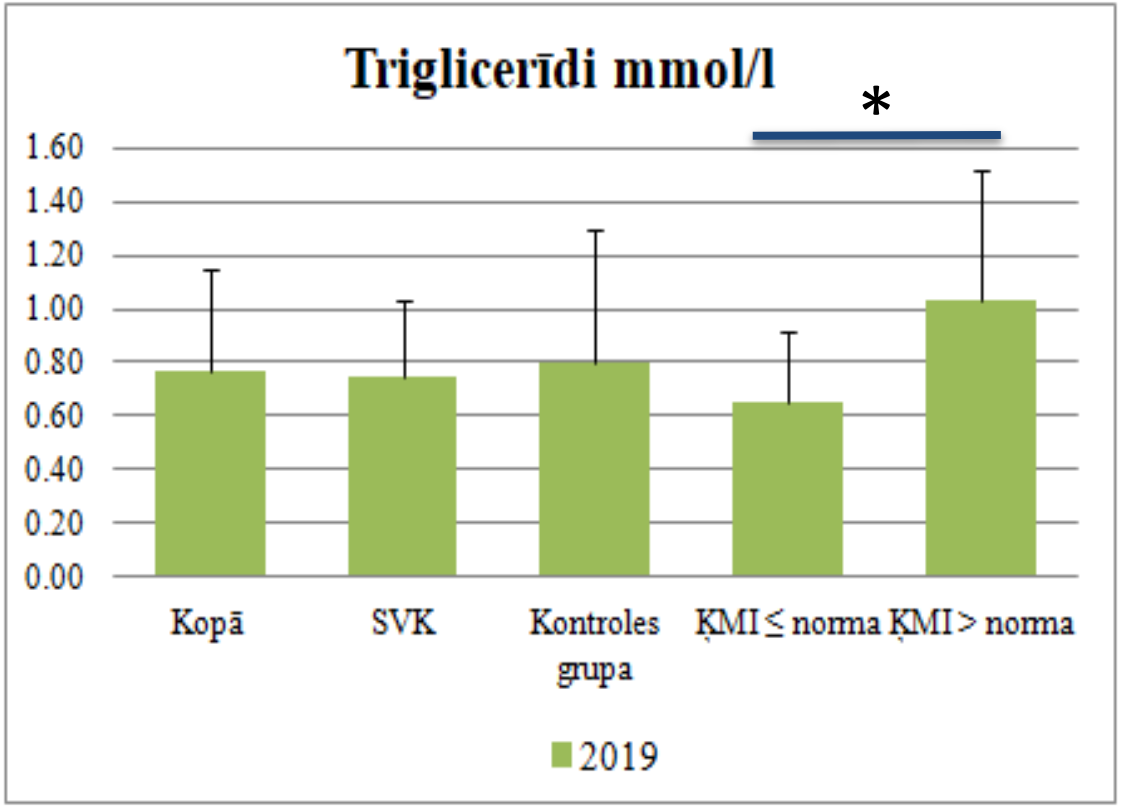


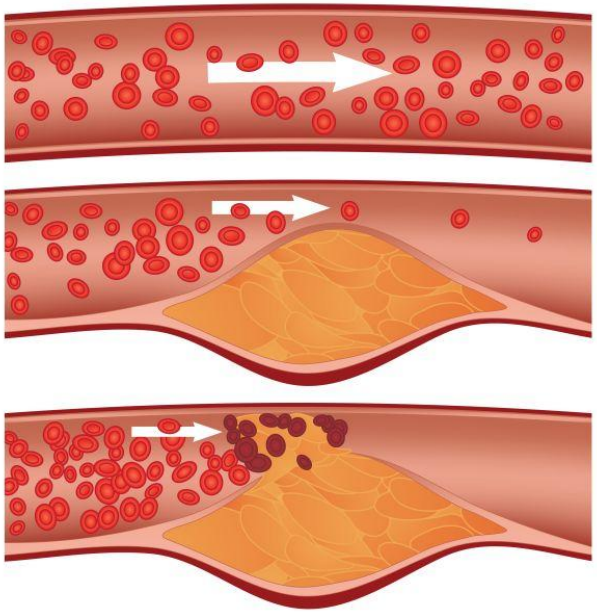
METABOLAIS SINDROMS BĒRNIEM



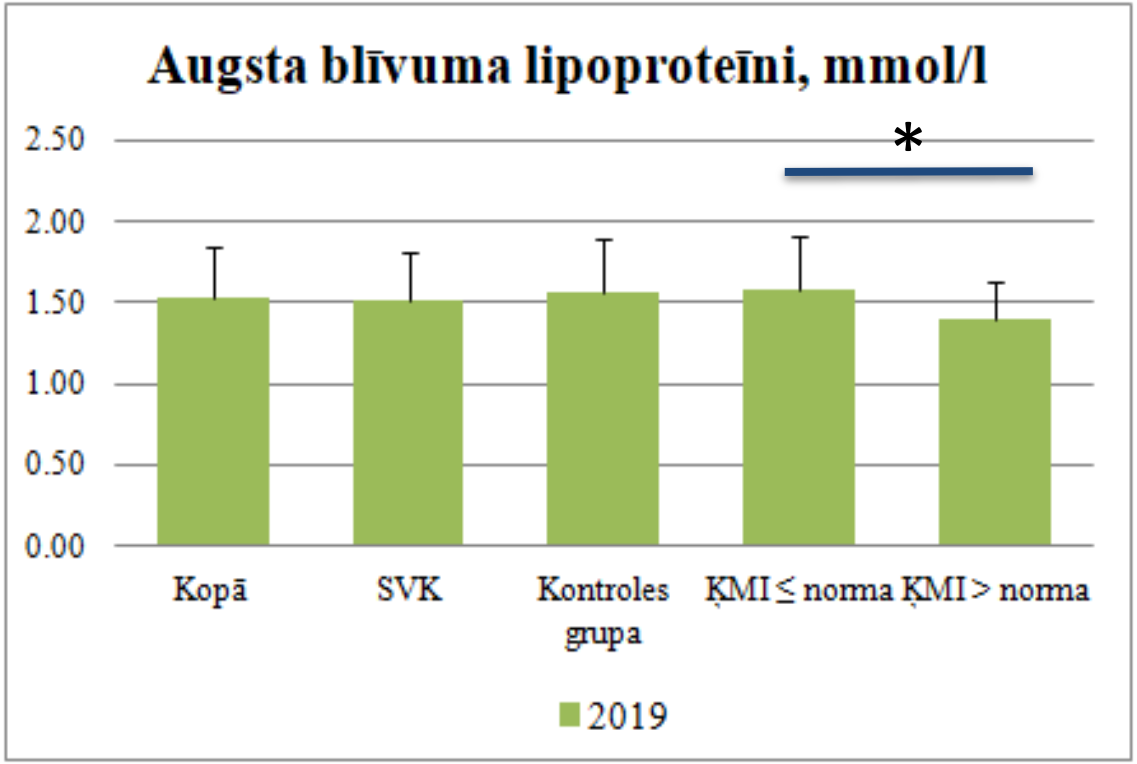


METABOLAIS SINDROMS BĒRNIEM



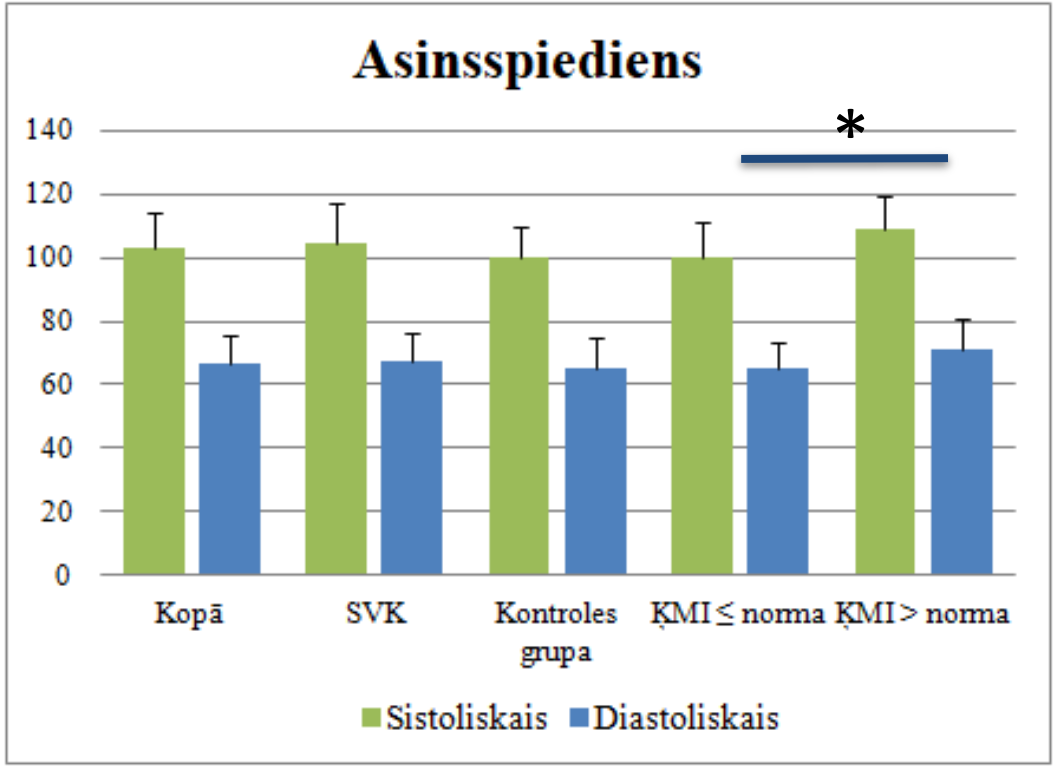


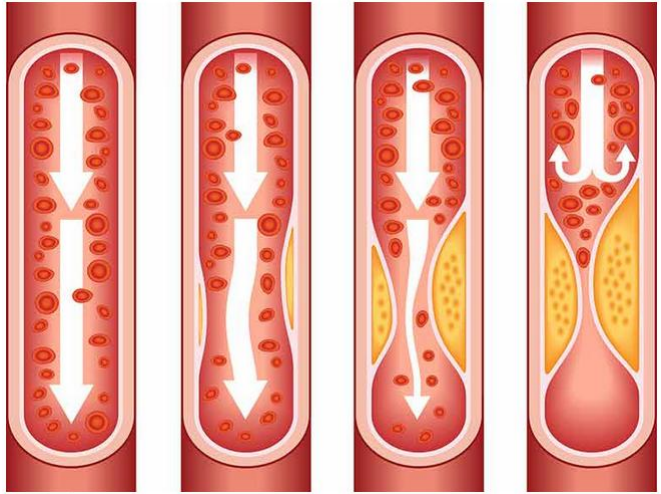
METABOLAIS SINDROMS BĒRNIEM



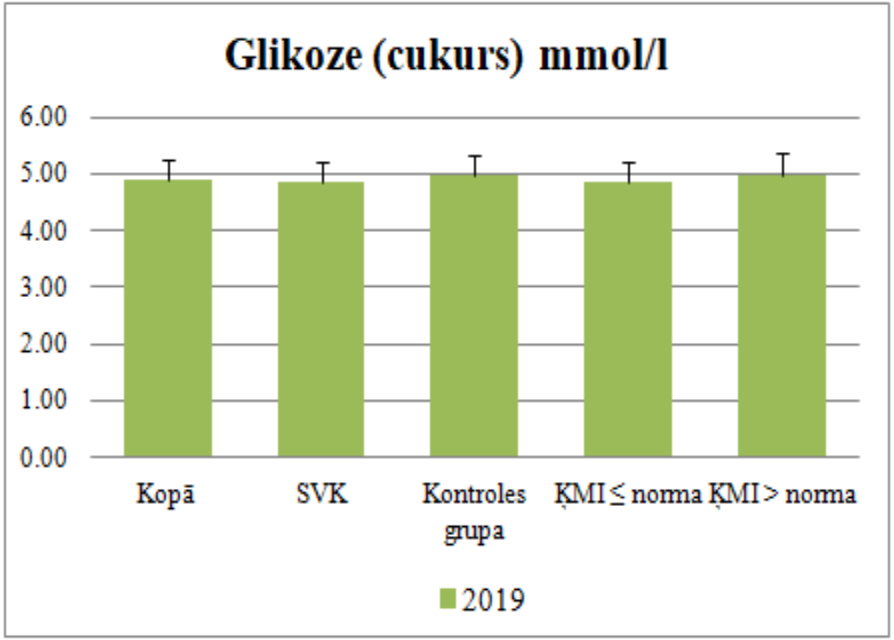
Jo proporcionāli vairāk, jo labāk!

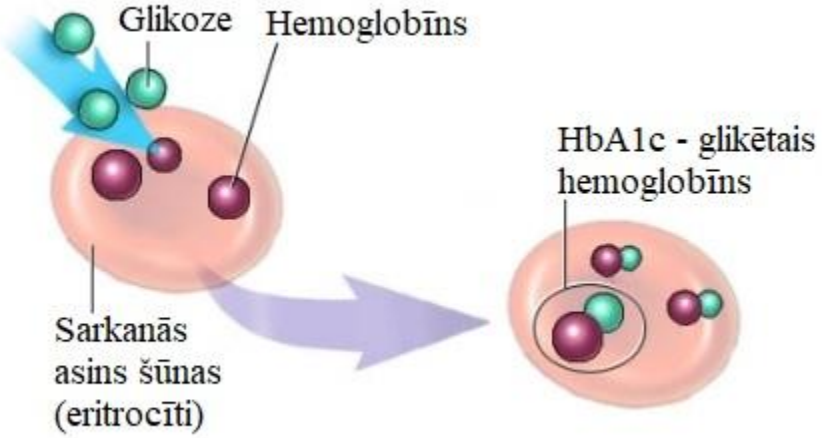
METABOLAIS SINDROMS BĒRNIEM



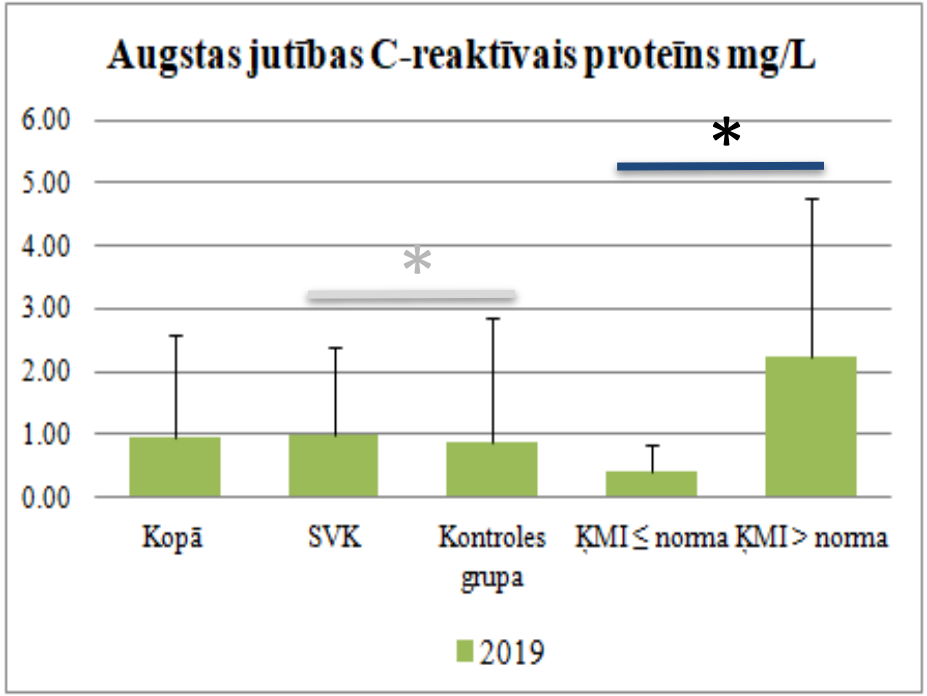


METABOLAIS SINDROMS BĒRNIEM



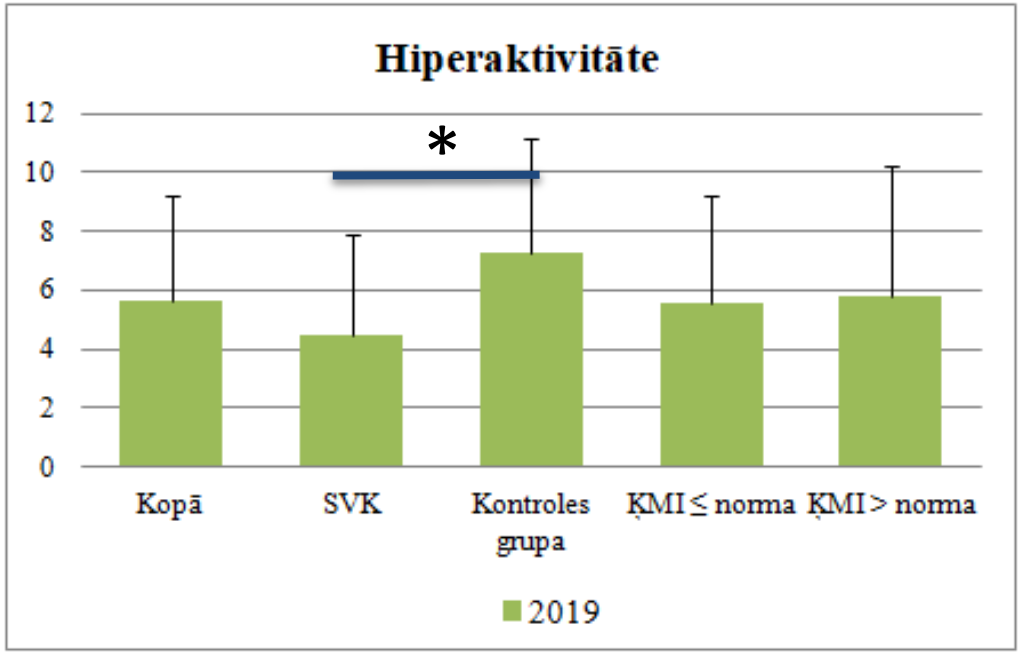


METABOLAIS SINDROMS BĒRNIEM

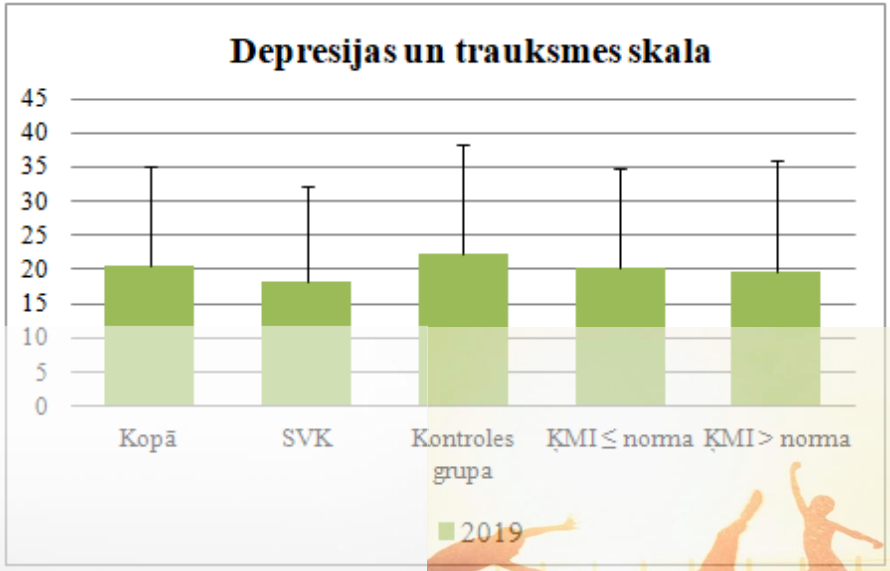


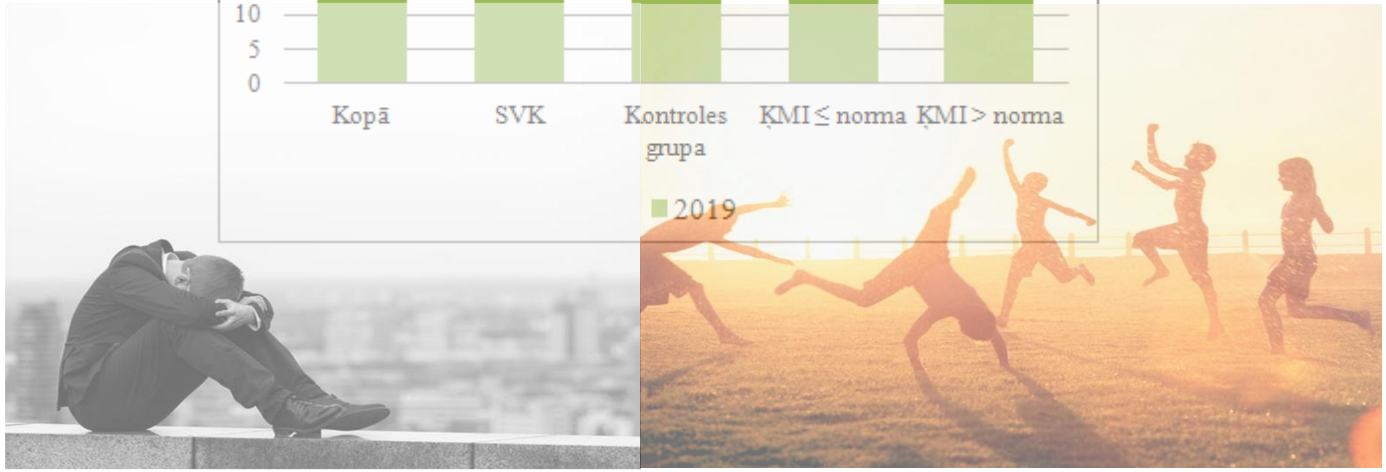
HIPERAKTIVITĀTE (max 18 punkti)

Rādītāja skaitliskā vērtība norāda uz iespējamām neuzmanības, impulsivitātes un pārliekas aktivitātes (hiperaktivitātes) pazīmēm (uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumu spektrs). Jo augstāka šī vērtība, jo lielāka iespēja iepriekš minētajiem traucējumiem.



Emocionālā pašsajūta

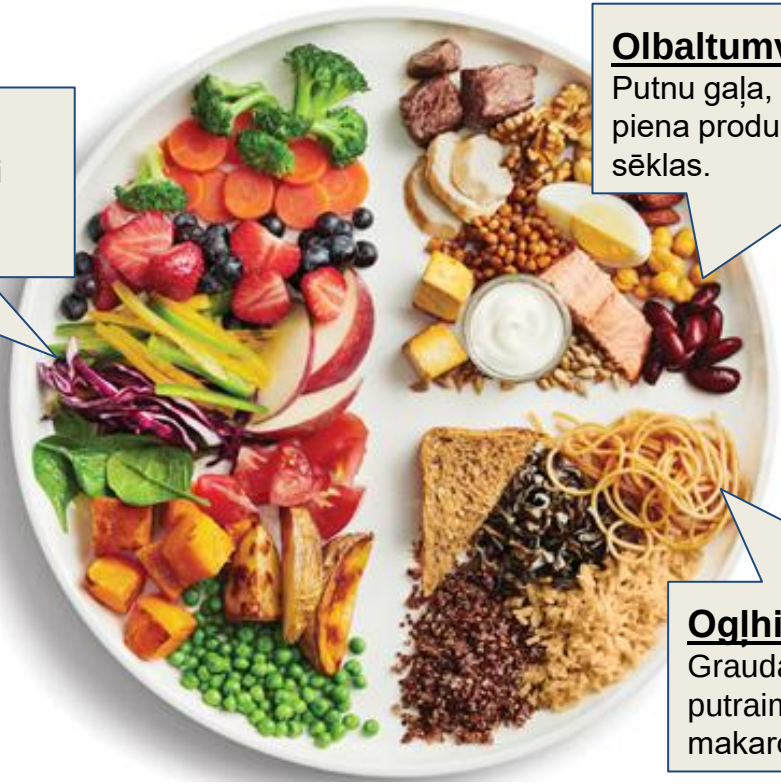




Pieaugoša fiziskā aktivitāte

UZTURS

Dārzeņi un augļi
Burkāni,, bietes, kāposti, tomāti gurķi, bumbieri, āboli, banāni, zemenes u.c.



Olbaltumvielas
Putnu gaļa, zivis, cūkgaļa, olas, piena produkti, pākšaugi, rieksti un sēklas.

Ogļhidrāti
Graudaugi- rīsi, giķi, grūbas, auzas, putraimi. Rupjmaize, pilngraudu makaroni. Kartupeļi.

UZTURS

Samazināt:

- pievienotā cukura daudzumu ikdienas uzturā (saldumi, saldināti, gāzēti dzēreni);
- ātro ēstuvju maltītes un uzkodas ar augstu tauku un sāls saturu (frī kartupeļi, hamburgeri, picas, čipši u.c.);
- kontrolēt uzņemto kaloriju daudzumu.

Palielināt:

- dārzeņu un augļu patēriņu;
- šķiedrvielām bagātu produktu patēriņu

CUKURS

Cukurs = **“tukšās” kalorijas**

Pārāk daudz cukura uzturā:

- **veicina kariesa attīstību**, zobu bojāšanos
- Veicina **hronisku saslimšanu attīstības risku (sirds asinsvadu slimības, cukura diabēts)**
- **Ādas problēmas**
- **Liekais svars -> metabolais sindroms**

Ieteicamā pievienotā cukura diennakts deva – **25 grami jeb 5 tējkarotes**

ETIĶETES

Cukurs (uz 100g produkta)

Maz	Vidēji	Daudz
līdz 5g	**5-10g**	**10g<**

Sāls (uz 100g produkta)

Maz	Vidēji	Daudz
līdz 0,3g	**0,3-1,5g**	**1,5g<**

Piesātinātie tauki (uz 100g produkta)

Maz	Vidēji	Daudz
līdz 1,5g	**1,5-5g**	**5g<**

Uzturvērtība	Uz 100g
Enerģētiskā vērtība (kJ)	1990 kJ
Enerģētiskā vērtība (kcal)	477
Tauki	26,5g
no kuriem piesātinātās taukskābes	3,1g
Ogļhidrāti	43,6g
no tiem cukuri	28,7g
Šķiedrvielas	6,8g
Olbaltumvielas	12,1g
Sāls	0,38g

DĀRZEŅI

PIECAS porcijas dārzeņu dienā!

AUGĻI

DIVAS porcijas augļu dienā!

1 ābols, bumbieris

1 banāns

2 kivi

1 sauja avenes, mellenes

1/2 greipfrūts

1 apelsīns

1 nektarīns, persiks

7 zemenes

3 žāvētas aprikozes, plūmes

2 mandarīni

ŠĶIEDRVIELAS

Atrodamas graudaugu produktos, dārzeņos un augļos, riekstos un sēklās.

- Rada **sāta sajūtu**
- Palēnina **cukuru uzsūkšanos**
- Regulē **holesterīna** līmeni
- **Attīra** gremošanas traktu
- Veicina **vēdera izeju**

VESELĪGAS UZKODAS

Lai veicinātu regulāras ēdienreizes un mazinātu pārēšanās risku vienā ēdienreizē ir ieteicama līdzi ņemamā uzkodu kārba, kas ir aktuāli tieši skolēniem!

Veselīgā uzkodu kārbā ietecami 3 produkti no dažādām produktu grupām, piemēram:

- Pilngraudu maize
- Siera šķēle
- Gurķis/ Banāns/ Ābols

ĒŠANAS KULTŪRA

- Maltīte pie galda ir laiks, kad ar ģimeni pārrunāt dienas plānus vai dienas notikumus, nesteidzīgi baudot maltīti, tādejādi pavadot kopā laiku pozitīvā atmosfērā

- Izveidojiet tradīciju ne tikai ēst kopā, bet kādu dienu arī kopā pagatavojiet maltīti, tas ļaus bērnam iesaistīties procesā un mācīties

- Maltītes laikā ieteicams nerisināt problēmsituācijas un nekonfliktēt

- Svarīgi, ka maltītes laikā ir izslēgts televizors, dators un nolikti malā mobilie telefoni, kas veicina pārēšanos - “mindless eating”

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
ANNO 1919

PALDIES ATBALSTĪTĀJIEM

SPORTLAND

E. Gulbja Laboratorija