



*Mida  
teha paksu  
lapsesga?*

## Toimetusele kirjutas murelik ema, kes on proovinud igasuguseid kaalulangetusnippe, kuid tulemusteta! Lapse kaaluindeks annab ikka vastuseks: rasvumine.

TEKST: BIRGIT KASK FOTO: CORBIS/SCANPIX

**O**len neljakümnele lähenev naine, kelle kehakaal kõigub 65 kg ümber. Tore muidugi oleks, kui saaksin selle 60 kilole, aga see ei ole mu põhimure. Mure on hoopis selles, kuidas normaliseerida oma alla 10aastase tütre kehakaalu, mis ületab minu oma juba mitme kiloga.

Et kõik ausalt ära rääkida, pean alustama sellest, et tütre sünnikaal oli 3300 g ja -pikkus 50 cm, mis on Eesti keskmine. Toitsin teda rinnaga pea 2,5 aastat, mis tähendas, et ta söi kõrvale ka lisatoitu. Tema kaalukõver hakkas tõusma pärast esimest eluaastat. Pidasin nõu arstiga ja tema leidis, et kui rinnaga toitmine lõpeb, peaks kaal normi minema. Aga seda tuli pidevalt juurde. Lihtne on öelda, et ka isal on keskmisest suurem kaal, kuid abiks see pole.

### Ära näljuta mind!

Hakkasin mõtlema kaalu reguleerimisele toiduga. Ent see polegi nii lihtne, kui pere on suur. Elasime enne ühe katuse all koos vanavanemate ning vanavanavanematega seitsmekesi ja igapähe olid omad eelistused ning maitsed.

Tänaseks olen püüdnud loobuda kohukestest, saiast, võist, vorsti- ja grilltoodetest. Lastega on kokku lepitud, et burgerit käime söömas vaid kord kuus. Tõsi, see on ainus reegel, millest 100% kinni peame. Muidu lipsavad ikka vahel ostukorvi röstsai või grillimiseks mõeldud kanatiivad.

Oleme pöördunud ka lastehaiglas, kus tehti kindlaks, et suhkruhaigust laps ei põe. Tütrele räägiti taldrikureeglist ja limonaadides sisalduvast suhkrust. Õnneks joob ta hea meelega vett ja koju me gaseeritud magusaid jooke ei osta, küll mekivad

lapsed koolajooke kohvikus.

Tervisliku toitumise põhimõtted on meile teada, aga kohati on neid keeruline järgida. Ikka ja jälle kostab lapse suust karje, et see või teine toit on vastik. Kui üritan koguseid piirata, röögib ta, et näljutan teda. Pakun siis vahepaladeks apelsini, mandariini, melonit või granaatõuna. Viimasel ajal on talle hakanud meeldima ka pähkliid ja rosinad, millega asendan komme.

Olen püüdnud ka katsetada mõnda petuskeemi. Näiteks meie pere kotletid sisaldavad hakklihaga samas koguses läbi hakklihahammasina aetud peakapsast. Viimased kotletid tegi vanaema aga kanahakklihast ja tatrast, sidujaks muna.

### Kust saada individuaalset nõustamist?

Toitumisenõustaja juures räägiti lapsele, mitu suhkrutükki sisaldab Coca-Cola. Ometi oli just Coca-Cola see sponsor, kelle toel sai võimalikuks laste terviselager, kus ka tütar osales.

Laagris saavutati positiivseid tulemusi, kuid kodus ei suuda ma nii kindlat režiimi hoida. Laagris tegelesid lastega pidevalt füsioterapeudid ja toitu valmistasid kokad. Kodus pean oma põhitöö kõrvalt kõiki rolle üksi täitma.

Õgimise ravimine pole nagu palaviku alandamine – et võtad tabletiga maha. Tegelikult vajan ma vanemana konkreetseid nõuandeid, mis toiduse delis olema peab. Seni saadud abi on olnud üldisõnaline.

Lastehaiglas jäi mulle mulje, et tegeldakse pigem nendega, kellel on juba tõsised tervishäädad. Figuuri-sõbrad alla 10aastaseid oma rühma ei võta ja treeningisaalid ei taha alaealis-

tele individuaalset teenust pakkuda. Soovitatakse rühmatreeninguid, aga tütar käib juba kaks korda nädalas ujumas.

### Joosta ei jaks

Näen palju vaeva, et last liikuma saada. Oma vabadele päevadele kavadan aegsasti jalgsi- või rattamatkad, suvel ranna- ja talvel ujulakülastused.

Liikumise mitmekesisustamiseks mu-retsesime batuudi. Tõsi, see leiab põhiliselt kasutust siis, kui on külalised.

“Tervisliku toitumise põhimõtted on meile teada, aga kohati on neid raske järgida. Kui üritan koguseid piirata, teatab laps, et näljutan teda.”

Üldse olen märganud, et lapsed on liikuvad, kui sõbrad viibivad külas. Niisiis käivad meil sageli külalised, mis omakorda tähendab, et nad toovad kaasa külakosti, ning siin ei ole ma saanud kätt meekookidele ja sõorikutele ette panna.

Lapsi liikuma motiveeriva agregaadina soetasime Wii mängu. Mõte oli selles, et kui nad talvel on niikuinii toas ja teleri ees, siis vähemalt liigutagu end. Aga kui nad algul ekraani ees liikusidki, siis üpris varsti saadi aru, et piisab ka sellest, kui liigutada ainult juhtpulti, mitte kogu keha.

Praegu kaalun koera võtmist lapsele, et tal oleks kohustus regulaarselt jalutamas ja hiljem võib-olla ka jooksmas käia. Sest praegu ei jaks ta üldse joosta. Võtsin tütre suvel ühele rahvaspordiüritusele kaasa ja panin →

→ lastejooksu rajale. 300 meetri läbimine oli talle ränk, ta oli viimane, hingeldas tükk aega ja ütles, et süda peksab kohutavalt.

## Riided XXL kauplusest

Ülekaaluga kaasnevad mured riiete ja jalatsite leidmisel. Lasteriideid ei saa ma talle osta. Teksad ei lähe jalga ja pea ainsaks võimaluseks on naiste poolpikad retuusid. Ostan L numbri, siis mahub taguots sisse ja sääred ei jää lonti. Peale tõmbab tütar T-särki. Aga vaja on ka dresse, jopet, pidulikumaid rõivaid...

Suurt kasvu inimestele vajalike riietega on Eestis asjalood üldse natuke keerulised. Laste isaga oleme mitu korda käinud tütre garderoobi täiendamas Helsingis Dressman XXL kaupluses.

Kuid ma ei taha, et mu tütar elaks teadmises, et keha võib lõputult kasvada, sest kusagilt leiab ikka mõne hilbu. Soovin, et ta saaks valida moekaid riideid poest nagu teised eakaaslased.

**Kehamassiindeks (KMI)**  
= kaal (kg) / pikkus (m)<sup>2</sup>.  
KMI alla 18,5 – alakaal;  
18,5–24,9 – normaalkaal;  
25–29,9 – ülekaal;  
üle 30 – rasvumine.

## Ema mure pole tütre mure

Terviseprobleeme ei ole seni seoses kaaluga õnneks veel kaasnenud. Aga ma tean, et ülekaalus inimesed on peaaegu haiguse riskirühmas.

Mis tütresse endasse puutub, siis minu mure ei ole veel tema mure. Ta on rõõmus ja seltsiv; pole kuulnud, et kaaslased teda narriks, aga juba on juttu sellest, et tema unistuseks on leida poiss-sõber...

Mida siis ikkagi teha, et probleemi lahendada? Et see kõik halamisena ei tunduks, olgu öeldud, et elame oma igapäevast elu üpris rõõmsalt. Me ei räägi lakkamatult kaaluteemadel ja ma ei tahagi, et kaalulangetamine muutuks projektiks, mille tõttu muu elu peaks seisma jääma. Ma ei soovi lapse kaalu isegi mitte langetada, vaid samal tasemel hoida ja loota, et pikkuse kasvuga saab korda ka kehamassi indeks, mis praegu on 35. Tõlkes tähendab see rasvumist.

# Kuidas võidelda ülekaaluga?

Ülle Hõbemägi, toitumisterapeut

*Loost on näha, et tüdruku ema ei ole istunud, käed rüpes, vaid püüdnud probleemiga tegelda. Asja positiivne külg on, et kogu pere on teadvustanud täisväärtusliku toidu tähtsust.*



Söömine on väga emotsionaalne teema ning käskudekeeldude taktika pikemas plaanis ei toimi. Küll loeb vanemate eeskuju ja pere söömis kultuur: kas perel on ühiseid söögikordi, kas on kombeks taldrik teist korda täis tõsta. Näiteks ei õpi hea isuga laps tajuma täiskõhutunnet, kui vanem talle alati uut portsjonit pakub. Kusjuures saatuslik viga toitumiskäitumises võidakse teha väga varases eas lapsega. Lasteaeda jõudval kolmeaastasel on kodust saadud programm juba üsna kinnistunud.

## Õrn eelpuberteet

Konkreetsel juhul lisandub problemaatilise kohana tüdruku vanus. Ta on õrnas eelpuberteedieas ja ees ootavad suured hormonaalsed muutused. Paljud varem saledad olnud lapsed võtavad vanuses 10–14 kaalus kiiremini juurde, kui kasvavad pikkuses.

Pere surve lapse söömisprobleemide lahendamiseks võib ealistest iseärasustest tingituna tuua talle kaasa hoopis põhjendamatuid pingeid. See on koht, kus vanem peab mõtlema, kas lapse vaimse tervise huvides poleks parem kaaluprobleemile keskendumisest mõneks aastaks eemalduda ja tulla selle juurde tagasi pisut hiljem. Pakkudes samal ajal lapsele ikka täisväärtuslikku toitu.

## Toidulaua eest vastutab vanem

Arvestades, et täiskasvanugi ei suuda oma toitumisharjumusi objek-

tiivselt hinnata, ei või seda ammugi nõuda lapselt. Laps ei saa toiduvaliku eest vastutada, seda teeb vanem.

Esmaseks analüüsiks on emal vaja täita raske ülesanne – panna kirja lapse toitumine ehk pidada toitumispäevikut. Tähtis on teada, kas igapäevaste toidukogustega ületatakse eakohane toiduenergia hulk. Teiseks tuleb vaadata, kas toidusedel tagab piisavas kvaliteedis ja kvantiteedis häid süsivesikute allikaid, valke ja rasvu.

Kõrvalekallete puhul saab olemasoleva toitumise alusel korrigeerida lapse menüüd. Miks olemasoleva toitumise? Sest suur muutus toob kaasa põhjendamatut stressi.

## Abistavad testid

Moodne toitumisteraapia pakub ka abistavaid teste. Näiteks võib lapse õgimishoogude taga olla hoopis toidutalumatust. Ka paljud teadusringkonnad tunnistavad, et gluteeni- ja kaseiinitalumatust võib väljenduda psüühika- ning käitumishäiretes. Need võivad ilmneda lapse soovis süüa peamiselt saia-, leiva-, pasta- ja piimatooteid.

Uriinist määratavate opioidsete peptiidide test näitab, kas lapsel tekivad nimetatud valke sisaldavate toiduainete söömisel opioidsete omadustega aminohappejääd. Need läbivad aju-verearjajäri ja mõjutavad ajukeemiat.

Kui toitumise muutmine, füüsilise liikuvuse suurendamine ja testi tulemuste rakendamine ei too tulemusi, võib olukorra põhjuseks olla häire endokriinsüsteemis vm,

mida koostöös arstiga peaks täiskasvanuea terviseriskide (diabeet, südame-veresoonkonnahaigused) maandamiseks kindlasti võimaluste piires uurima.

## Toetuseks vitamiinid

Kui täiskasvanud haaravad sageli kaalu alandavate tablettide järele, siis laste puhul on need välistatud. Ainsad vahendid, mis lapsele üldtoetuseks kõne alla tuleksid (eriti kui ei õnnestu panna last sööma täisväärtuslikku toitu), on C-vitamiin, kalaõli, D-vitamiin (kui selle puudus on vereprooviga tõestatud) ja/või lastele mõeldud multivitamiin.

Kui laps on väikelapseeas saadik olnud ülekaaluline, siis kõigi pingutuste ühendamisel on võimalik, et probleem laheneb noores täiskasvanueas. ☺



## soovitust toiduvalikuteks

**1.** Põhitoidukordadel tasub harjutada last ühe portsjoni ja taldrükureeglina (taldrükutäiest  $\frac{1}{4}$  on teravili-kartul,  $\frac{1}{4}$  liha-kala,  $\frac{1}{2}$  köögiviljad). Köögivilju ei pea pakkuma salatina, paljud lapsed söövad neid pigem kangidena.

**2.** Portsjonite kontroll toimib vaid juhul, kui laps saab põhitoidukordade vahel tervislike vahepalasid. Väga tühja kõhuga süüakse alati üle.

**3.** Põhiroa söömiseks võiks laps laua taga viibida paarkümmend minutit. Aeglaselt süües tajub laps kergelt täiskõhutunnet juba enne taldriku tühjenemist ning vajadus uue portsjoni järele väheneb.

**4.** Kui laps sööb kodus hommikusöögi, koolis varase lõuna ja kodus õhtusöögi, on tema vajadus tervislike vahepalade järele kolm korda päevas.

**5.** Üks vahepala jääb õhtusöögi ja magamamineku vahele. Kaks vahe-

pala jääb koolilõuna ja õhtusöögi vahele ning need on kõige kriitilisemad. Parim on üks vahepala kodust kaasa pakkida ja teine kodus söömiseks lapsele ette valmistada.

**6.** Vahepaladeks sobivad:

- puuviljad või puuviljasalat,
- smuuti puuviljadest ja marjadest,
- puuviljade ja marjadega magustatud jogurt,
- võileib sobiva kattega (nt juust-sink tomati-kurgiga, kanafleega jmt),
- rukkinäkileivad, müslibatoon, mõned kaeraküpsised (soovitavalt isetehtud),
- erinevate köögiviljade lõigud jogurti-dipikastmega,
- kuivatatud puuviljad, pähklid (väike peotäis, üks kord päevas).

**7.** Alati tuleb lapsele meelde tuletada vajadust vett juua. Hea mõte on anda kooli kaasa isiklik veepudel. Veepuudus võib provotseerida nälga. Õhtul hiljem võib õgimishoogu ennetada lapsele sobiv soe taimetee veidikese meega, soe marjajook, klaas keefirit või väike smuuti.

Allikas: Ülle Hõbemägi, toitumisterapeut