

## "Приятного аппетита!"

Наталья Безъязыкова

Ребенок привередлив в пище и часто отказывается есть? Дочка все время жует шоколадки и не желает переходить на полезные салаты? Самые типичные случаи нарушений аппетита комментирует диетолог Наталья Безъязыкова.

### Коварные сладости

У девятиклассницы Кристины очень хорошая семья: полный комплект родителей, да еще и заботливая бабушка. Раньше она всегда готовила внучке горячие, вкусные, полезные обеды и ужины. Сладкое полагалось только к чаю. Но прошлым летом ей пришлось переехать к Кристининому дяде, у которого родились близнецы. Родители весь день на работе, и девочку опьянила свобода. Глупо есть овсянку и яйцо, если никто не заставляет. Булка с вареньем и чай - гораздо вкуснее. Скучно разогревать обед, и Кристина заменила его пирожным, любимой шоколадкой и пряниками с начинкой, которые покупала по пути из школы. Вот она, сладкая жизнь!

Вскоре мама заметила, что дочка постоянно пребывает в минорном настроении, похудела, побледнела, почти ничего не ест, жалуется на слабость. Девушку обследовали специалисты, заболеваний не нашли, но выявили серьезный дефицит витаминов группы В. Странно было говорить о плохом питании девочки из весьма обеспеченной семьи. Пришлось лечить ее препаратами витаминов в виде инъекций. В чем же причина Кристининого недомогания?

Нехватка в пищевом рационе витаминов В-группы - одна из распространенных причин потери аппетита, особенно у подростков. В наибольшей степени ответственны за аппетит витамины В-1 (тиамин) и В-8 (биотин). И дело не только в том, что в рационе Кристины было мало витаминов. Сахар и сладости резко повышают потребность организма в витамине В-1, и у сладстен быстро появляются признаки его дефицита: потеря аппетита, мышечная слабость, сниженное настроение, апатия, трудности в учебе. А при недостатке биотина дело может даже дойти до отвращения к пище и депрессии. Да и с внешностью начнутся проблемы: испортится кожа, поредеют волосы.

Что же делать, если дефицит витаминов налицо? Срочно прекратить употребление кондитерских изделий, включать в ежедневный пищевой рацион источники витамина В-1 и биотина: пивные дрожжи, говяжью печень, почки, орехи, неочищенный рис, зерновой хлеб, свинину, бобовые, картофель, отруби, пшеничные ростки, свежие яйца, перловую крупу. Не стоит забывать также про свежие овощи, фрукты и зелень.

### «Мама, я устал!»

- Доктор, услышать такие слова от первоклассника! Еще полгода не проучился, а уже устал! Главное, ничего не ест, даже от любимой семги отказывается. Заболел, наверное.
- Артемушка, у тебя что-нибудь болит?
- Нет... Только есть не хочется. И внутри все дрожит.
- Ты гулял после школы?
- Нет, после школы мы с дедушкой на английский ходили, - поведал Артем.
- Но 20 минут на обед у нас было, - внесла поправку мама, - а Темик только полчашки компота выпил. Вчера пыталась в него хоть котлету впихнуть, так его вырвало.
- А вчера он долго был на воздухе?

- Ох, что вы! Среда у нас - самый занятой день: шахматы и хореография. Пыталась хоть вечером ребенка накормить, так он просто неприличную истерику устроил. Раньше с ним такого не бывало.

Доктору все было ясно. Мальчик действительно устал до предела, ведь детей выматывает не только учеба, но и постоянное пребывание на людях, в большом скоплении людей, под постоянным давлением взрослых.

Ребенку просто жизненно необходимы хотя бы краткие периоды уединения, не говоря о прогулках и беззаботных играх во дворе. К счастью, мама Артема выполнила рекомендации врача и освободила мальчика от непосильных нагрузок. Аппетит постепенно восстановился, истерики прекратились. А бывает и по-другому, дело может закончиться серьезным нервным расстройством.

### В погоне за талией

Конкурсы красоты, звезды подиума, фотомодели... И вот у многих девочек появляется болезненное стремление достичь «идеальных пропорций». Эта мода не коснулась восьмиклассницы Майечки, приятно пухленькой девочки с милыми ямочками на щеках и смеющимися глазами. Ее живость, остроумие и веселый нрав привлекали и ровесников, и взрослых. Но вот однажды на выставке ее друг восхитился изяществом и воздушностью изображенной на рисунке девушки. И началась борьба за воздушность. Майя то три дня подряд ела только вываренный рис, то соевый сыр, то пила один кефир, то вообще переходила на воду и различные чаи для снижения веса.

Вскоре аппетит у нее пропал, ей уже совсем не хотелось есть, появилась раздражительность, школьные пятерки сменились тройками. Майя действительно очень похудела: щеки ее стали модно запавшими, глаза как бы потухли. Вместе с килограммами исчезли живость, веселость и шарм. Появились проблемы с кожей: сухость, шелушение, красные пятна, трещинки в углах губ.

Врач, к которому обеспокоенные родители привели Майю, с первого взгляда диагностировал гиповитаминоз. Сухость кожи, шелушения, пятна - это признак нехватки витамина А, который растворяется только в жире и без него не усваивается. Да и содержится он в жировых продуктах (в печени, в жире рыб, яйцах, сливочном масле), а именно их Майя исключила из своего питания. Трещинки в углах губ отражают нехватку витамина В-2, основными источниками которого служат тоже калорийные продукты: яйца, печень, почки, рыба, сыр. Снижение аппетита, раздражительность, апатия, бледность... Так проявляется дефицит витамина В-12, содержащийся в печени, почках, свинине, яйцах и сыре.

Справиться с последствиями пагубной для здоровья диеты удалось лишь через месяц. Особенно досадно, что никакой диеты здоровой и привлекательной Майе и не требовалось.

### Но что делать, если у подростка полнота не мнимая, а реальная?

Одиннадцатилетняя Аринка была полненькой с раннего детства, но в пятом классе так прибавила в весе, что однажды услышала, как мальчишки во время командной игры кричали ей вслед: «Жиртрест, не отставай! Проиграем из-за этой плюшки!» Дома девочка с тоской осмотрела себя в зеркале и решила больше не есть. Любая еда представлялась ей коварным врагом, и один ее вид вызывал отвращение и тошноту. В больницу девочка попала с подозрением на заболевание желудка. Как бесплотная тень, бродила она по

коридору. Попытка проглотить хоть кусочек съестного заканчивалась рвотой. Обследование не выявило никакой патологии пищеварения, но Ариша слабела и уже не поднималась с постели.

Вызванный психиатр диагностировал тяжелую нервно-психическую анорексию (отвращение к еде). К такому заболеванию может привести постоянный отказ от пищи с целью похудения. Это очень серьезно, особенно у подростков. Лечение было долгим и упорным, но в конце концов все окончилось благополучно. Однако в запущенных случаях бывают и летальные исходы. Поэтому, если родители видят, что ребенок морит себя голодом, надо немедленно обратиться к врачам.

Если дочку дразнят плюшкой...

Если подросток, особенно девочка в возрасте 11-12 лет, резко прибавил в весе и продолжает его набирать, нельзя оставлять это без внимания. Грамотная профилактика или хотя бы своевременное лечение ожирения предотвратят многие серьезные неприятности в будущем.

Если полнота уже достигла той стадии, когда появляется прозвище «Жиртрест», лечение следует проводить только под наблюдением эндокринолога с участием методиста лечебной физкультуры и психотерапевта. Также надо помнить, что самые частые причины неумеренного аппетита - нарушения режима питания, нездоровый образ жизни и житейские ситуации, вызывающие невроз. Родители должны знать, что переедание бывает истинным и ложным.

#### Ложное переедание

В периоды интенсивного роста потребность в калориях возрастает. Родители должны быть к этому готовы.

Восьмиклассник Дима вернулся из школы раньше обычного. В холодильнике лежала довольно крупная вареная курица, предназначавшаяся на обед всей семье... Когда мама вернулась с работы, в сотейнике она нашла лишь куриные косточки.

- Надо больше внимания уделять воспитанию, - решила мама.

- Нет, - усмехнулся папа, - надо готовить больше еды.

#### Переедание истинное

Различают разные типы переедания:

##### *Дети-грызунчики*

Они постоянно что-то жуют в промежутках между завтраком, обедом и ужином: чипсы, вафли, сникерсы, пирожки. У таких детей может развиваться склонность к перееданию, и вес их будет значительно превышать вес сверстников.

##### *Обжоры поневоле*

Эти дети, усевшись за стол, склонны наесться до отвала. И заканчивать ужин не торопятся. Потому что сидеть за столом гораздо приятнее, чем готовить уроки, мыть посуду и выполнять поручения взрослых. А пока идет обед, человека никто не трогает.

##### *Проголодавшиеся*

Через 2-2,5 часа после еды такие дети изъявляют желание снова основательно перекусить. Недоброжелатели иногда называют их прожорливыми. Но любящие родители часто радуются возможности побаловать ребенка вкусеньким.

Если вы столкнулись с одной из этих проблем, пора принимать меры:

- Показывайте детям пример здорового питания
- Предлагайте ему разнообразный ассортимент свежих фруктов и овощей
- Поощряйте физическую активность школьника
- Расширяйте круг его общения со сверстниками.

Если все это не дает эффекта, обсудите проблему с лечащим врачом или с диетологом. Не вводите ребенку никакой диеты без рекомендаций врача. Главное - не отчаивайтесь, если не удастся быстро получить результат. Ваши усилия обязательно проложат путь к успеху

«Здоровье школьника»

<http://www.za-partoi.ru/archive/?article=94&rub=72>