

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНІ

Брейдак О.А.

Львівський медичний університет імені Данила Галицького

Міжнародна організація з міграції наводить статистичні дані областей походження внутрішньо переміщених осіб: Харківська – 21%; м. Київ – 19%; Київська – 18%; Донецька – 15%; Луганська 5%.

Приймали ВПО найбільше Дніпропетровська область – 11%; Київська – 10%; Львівська – 9%; Вінницька – 7%; Полтавська – 7%. З наведених даних частка внутрішньопереміщених осіб – це дитяче населення. Враховуючи ситуацію в країні дорослому населенню вкрай важко зберігати емоційну стабільність, що може мати ще більш негативний вплив на дітей.

Стрес безпосередньо пов'язаний з харчовою поведінкою кожної особистості, не залежно від віку та статі. За статистикою 8 випадків із 10 змінюють харчові звички під час стресових ситуацій і діти цьому не виключення.

Тривалий стресовий стан та не раціональне харчування призводить до виснаження організму, що в свою чергу сприяє зменшенню опірності організму інфекційним захворюванням. Також змінена харчова поведінка може бути причиною розвитку гормональних та метаболічних захворювань, наприклад ожиріння, цукровий діабет. За статистичними даними 30% випадків ожиріння пов'язане з порушенням обміну речовин, і 70% - залежить від переїдання, внаслідок психоемоційного напруження.

Сьогодні більше ніж 102 тисячі дітей населення України мають ожиріння. В більшості випадків дитяче ожиріння трансформуються у такі соматичні захворювання, як серцево-судинні захворювання, артеріальна гіпертензія, порушення статевого розвитку.

Слід зазначити, що зменшення ваги тіла хоча б на 5-10% , вже позитивно впливає на стан здоров'я дитини.

Корекція харчових звичок та способу життя є фундаментом задовільного фізичного стану дитини та стану імунітету.

Враховуючи правила «Здорової тарілки», слід пам'ятати про збалансоване харчування, яке спонукає скласти щоденний раціон наступним чином: 50% тарілки має бути заповнено овочами, 25% - складними вуглеводами, 25% - продуктами білкового походження.

Також слід пам'ятати про додаткові прості вуглеводи, які діти не контролюно вживають, - їх відсоток щоденного споживання має не перевищувати 10. Особливо небезпечний «схований цукор», який може мати назву «цукрова пудра/мед/мальтоза/декстроза/кондитерський цукровий порошок». Так званий «схований цукор» міститься в таких продуктах, як хліб, ароматизована вода, готові йогурти, які містять фрукти.

Отже, шляхом раціонального харчування можливо зменшити тягар аліментарних захворювань та покращити спосіб життя як дорослого, так і дитячого населення.