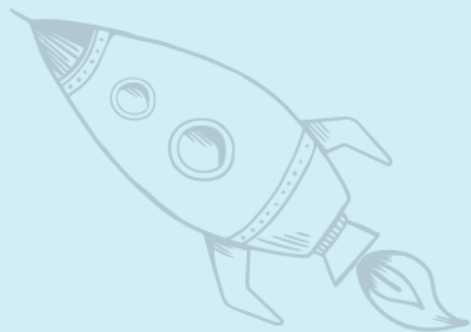




Prikaz slučaja – dijete s debljinom

Milivoj Jovančević, Zagreb

Dječak - 6 godina

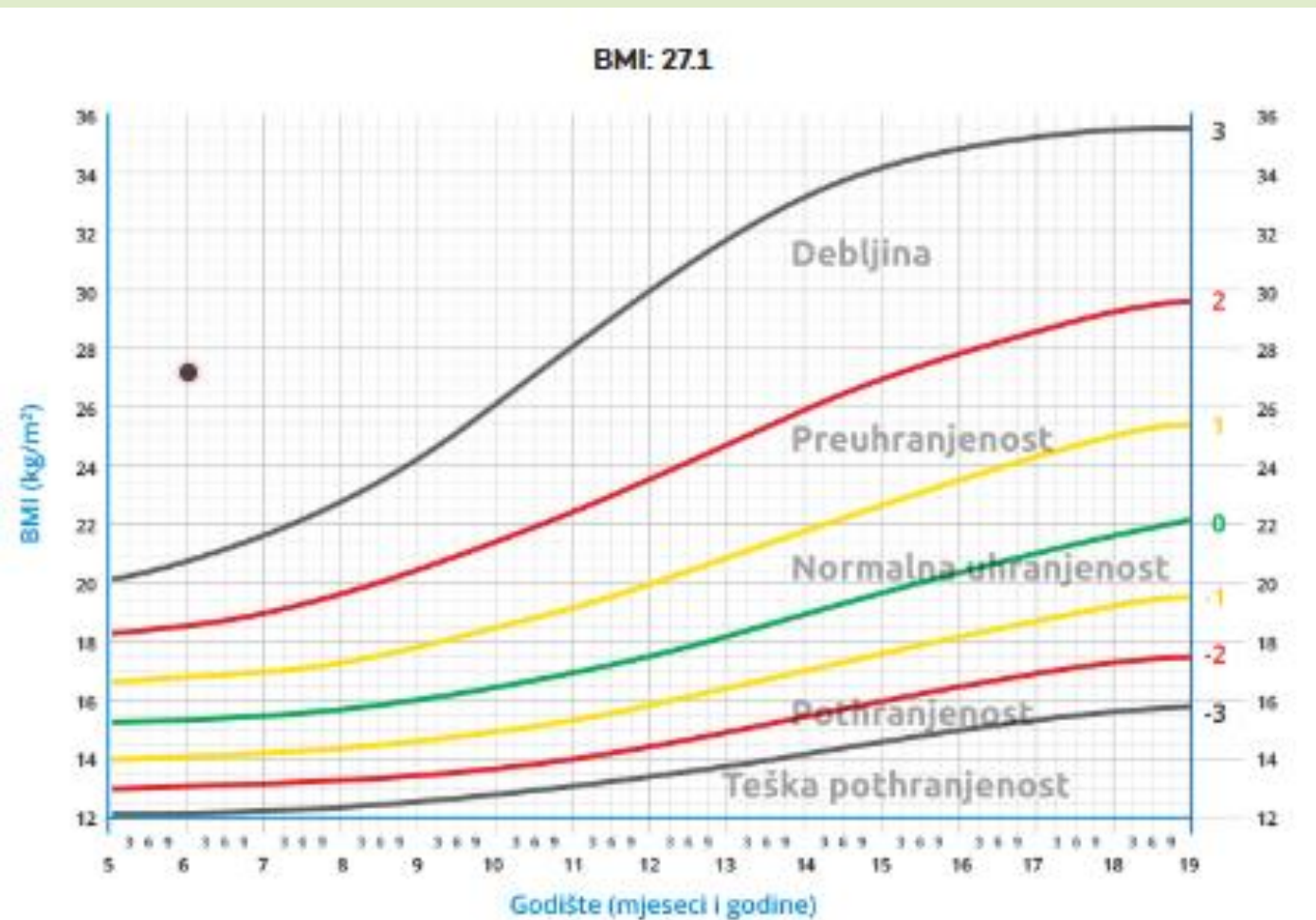


Roditelji motivirani, oba u kategoriji pretilosti, VSS, samoinicijativno dolaze zbog pretilosti djeteta



Osobna anamneza: u opservaciji zbog sumnje na Aspergerov sindrom i LMR, pretilost unatrag 3 godine

Status



TM 34,5 kg

TV 112,5 cm

Opseg struka 76 cm

ITM 27,1

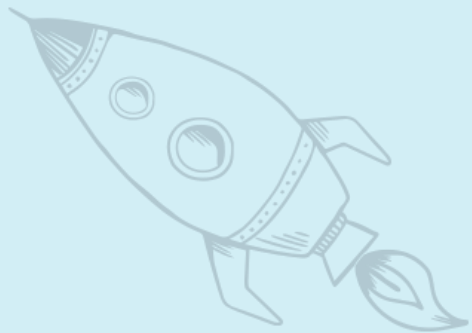
Omjer opsega struka i visine 0,68

normala manje od 0,5 ($\geq 0,473$)

Status

- Bez kliničkih i laboratorijskih znakova metaboličke i šećerne bolesti, uredne masnoće
- Krvni tlak uredan u više navrata
- Nije indicirana dodatna obrada kardiologa, endokrinologa ili nefrologa
- Zbog sumnje na Aspergerov sindrom indicirana neurološka obrada, EEG, psihološko testiranje i neurofeedback terapija

Temeljne postavke



Suradljivost i edukacija roditelja o ciljevima i metodologiji rada

Tjelesna aktivnost ne može biti glavno rješenje pretilosti (dijete ne može potrošiti koliko može pojesti)

Tjelesna aktivnost se koristi kao pomoćno sredstvo

Glavna metoda je kalorijski deficit

Izrada plana:
Izračun viška
TM,
kalorijskih
potreba i
dinamike
mršavljenja

Ciljana masa
21 kg
(trenutno
30% viška
kg), ITM 16,7

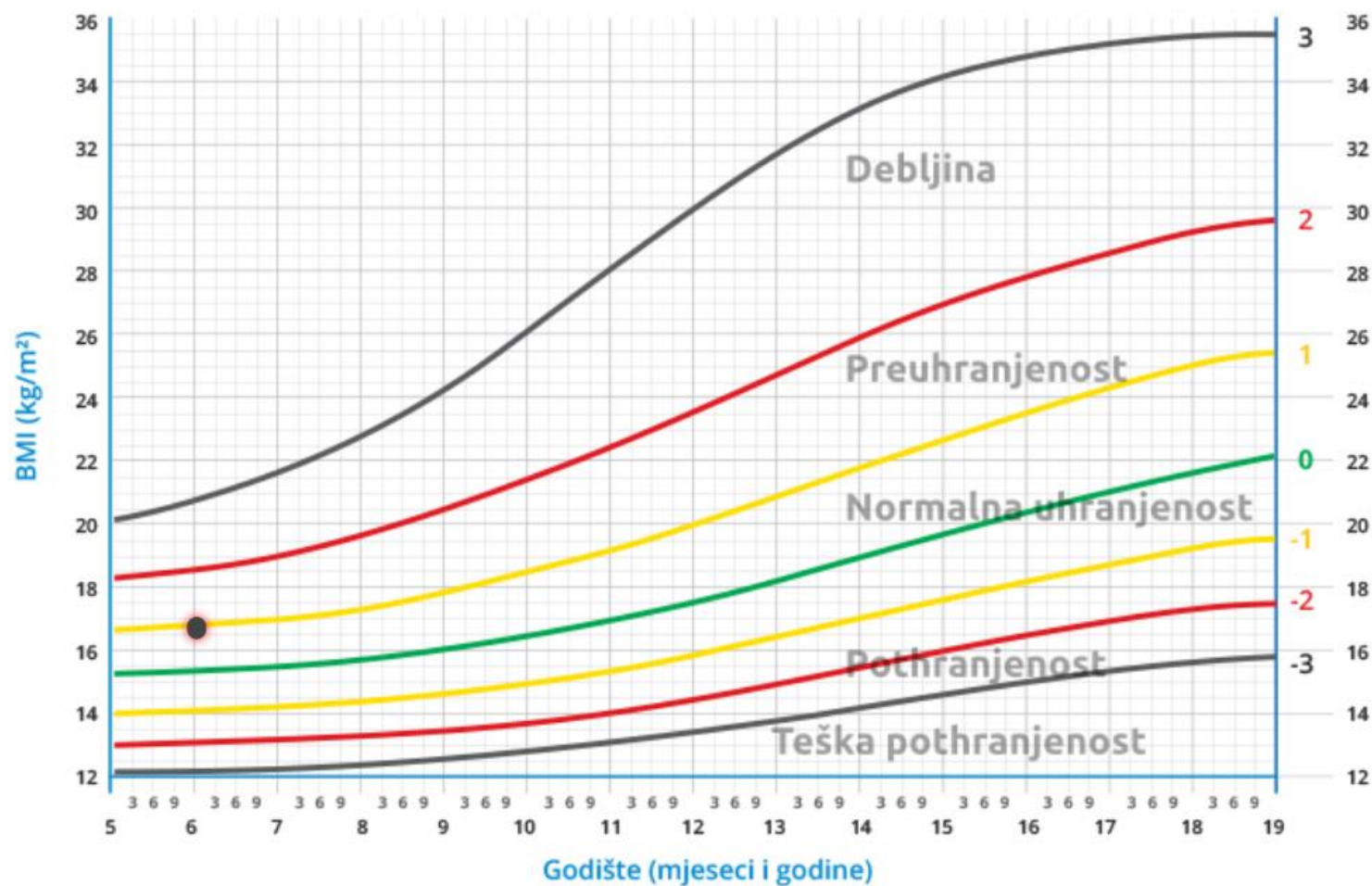
Smanjenje
TM za
maksimalno
10% kroz 6
mjeseci

Granica
kalorijskog
unosa 1550
kcal/dan
(kalorijske
potrebe za
TM 34,5 kg)
ili
1290 kcal za
TM 21 kg

Kako odrediti kalorijske potrebe?

- Načelne vrijednosti za normalno uhranjeno dijete određene dobi
- Kalkulatori utroška kalorija obzirom na spol, dob, visinu i masu
- Često su nepouzdana, čak i oni iz renomiranih institucija
- Praksa: izračun raditi na temelju gornje granice ITM za normalnu uhranjenost, višak TM traži dodatnu potrošnju, dovoljno za odgovarajući kalorijski deficit.

BMI: 16.7



Ciljna
vrijednost
ITM
1290 kcal/dan
(TM 21 kg)

<https://www.mymathtables.com/calculator/health/how-many-calories-do-your-child-need-each-day.html>



Children's Calorie Needs Calculator

From age 3 to 18 years, how many calories your child must to eat per day.

Kid's Energy Required

Child Gender

Male

Child Age

3 years

0 months

Child Height

Centimeters

Child Weight

kilograms (kg)

How active is the child?

Couch Potato

Is the child BMI is at or above the 85th percentile ?

no

Calculate

Clear

Advertisement

Handy Conversion Tool 
(Please click + to start conversion)

The calorie needs of children vary depending on factors such as age, gender, weight, height, activity level, and growth rate. Here are some general guidelines for estimating calorie needs based on age and activity level:

Infants (0 to 12 months): Infants typically need between 600 to 1000 calories per day, depending on their age and size. Breast milk or formula provides the majority of their calorie needs during the first few months, and solid foods are gradually introduced.

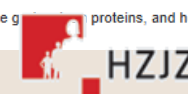
Toddlers (1 to 3 years): Toddlers require about 1000 to 1400 calories per day. Their diets should include a variety of nutrient-dense foods to support their rapid growth and development.

Preschoolers (4 to 5 years): Preschool-aged children generally need around 1200 to 1600 calories per day. As they become more active and independent eaters, it is important to offer balanced meals and snacks to meet their nutritional needs.

School-age children (6 to 12 years): School-age children typically require about 1400 to 2200 calories per day, depending on factors such as gender, activity level, and growth rate. Boys generally need more calories than girls, and active children may require additional calories to support their energy needs.

Adolescents (13 to 18 years): Calorie needs during adolescence vary widely depending on growth spurts, physical activity level, and individual factors. On average, adolescent boys may need 2200 to 3200 calories per day, while girls may require 1800 to 2400 calories per day.

It is important to note that these are general guidelines, and individual calorie needs may vary. It is also essential to focus on the quality of the diet, ensuring that children consume a balanced and varied diet rich in fruits, vegetables, whole grains, proteins, and healthy fats to support their development, and overall health. Consulting with a healthcare provider or registered dietitian can provide personalized guidance on children's nutritional needs.



Prehrana

Naglasak na kalorijskoj restrikciji (izbjegavanje psihološke gladi)



Preferirati namirnice s niskim glikemijskim indeksom, maknuti slatke napitke



Osigurati dostatan unos proteina (1-2 g na kg TM) – važno za očuvanje i povećanje mišićne mase – glavnih potrošača kalorija, u redukcijskoj dijeti oko 1/3 gubitka mase otpada na gubitak mišićne mase, a 2/3 na gubitak masti!



Voditi dnevnik ishrane i izračun kalorijskog unosa

Tjelesna aktivnost



- Pomoćno sredstvo u mršavljenju
- Povećava utrošak kalorija
- Čuva i izgrađuje mišićnu masu
- Aktivnosti u skladu s tjelesnim mogućnostima bez dovođenja u stres, rizik od ozljeda
- Raznovidnost po vrsti i dinamici tjelesnih aktivnosti

Tijek liječenja

- Roditelji pedantno vode dnevnik ishrane (Excel)
- Brzo su upoznali kalorijske vrijednosti pojedinih namirnica
- Dijete je i od prije bilo izbirljivo, pokazuje se izražen nedostatak unosa proteina (manje od 0,5 g/kg TM)
- Donekle se kompenzira proteinskim pločicama (okus čokolade)
- Unos se kreće od 650 – 1260 kcal/dan
- Nema znakova gladi
- Obiteljski provode tjelesne aktivnosti u prirodi 30-60 minuta dnevno

Rezultati mjerjenja

Datum	TM	TV	OT	OT/TV
27.5.2025.	34,5	112,5	76	0,68
17.6.2025.	33,9	112,5	77	0,68
29.7.2025.	34,5	117,0	73	0,62
16.9.2025.	32 (-7,3%)	117,0 (+4%)	68 (- 10,5%)	0,58 (-14,7%)

- Nužna je postupna redukcija viška TM, u protivnom visoka učestalost rebound fenomena
- Nužna je trajna promjena životnog stila cijele obitelji
- Bez pomoći roditelja dijete nema izgleda za zdravlje
- Zdravstveni sustav pruža stručno vođenje u procesu, no temeljna je zadaća i odgovornost na roditeljima
- Najvažnije – motivirati roditelje

Što trebaju
znati svi
dionici procesa
liječenja?

Zaključno: koraci u procesu liječenja

- Procjena stupnja uhranjenosti, moguće pridružene bolesti i metabolički poremećaji
- Procjena i osnaživanje motiviranosti roditelja
- Izrada plana
- Kontinuirano praćenje uz psihološki suport