

Prehrana najstnikov ? nerešljiv problem?

[doc. dr. Bojan Knap, dr. med.](#)

Permisivna vzgoja je poleg problemov na marsikaterih vzgojnih področjih tudi zaradi nezdravega odnosa do telesa privedla do precej pogostih motenj hranjenja pri mladostnikih. Prehrana mladostnika je ob pomanjkanju časa in znanja za pripravo hrane že v idealnih družinskih razmerah težavna zaradi velikih potreb mladega organizma. Zaradi hitrega razvoja v adolescenci je potreba po makrohranilih (ogljikovi hidrati, proteini, maščobe) in mikrohranilih (vitamini in minerali) največja v vsem življenjskem obdobju človeka. V času sodobne frfotavosti, ko ni več pravih gospodinj in je priprava hrane potisnjena na obrobje občečloveškega dogajanja, je vse več zdravstvenih problemov zaradi neustrezne prehrane.

Kakšna bi bila zdrava prehrana najstnika? Zajtrk je osnova vsakega dobrega prehranskega načrta. Preskočiti zajtrk je prepogosta razvada sodobnega časa. Najti čas za dopoldansko malico, popoldansko malico, poleg kosila in večerje je že redka realnost v prehrani sodobnika. Za malico je idealen obrok sadje, predvsem domača jabolka imajo zelo pomembno mesto v zdravi prehrani. Glede na slabe možnosti zdrave prehrane v šolah, je dober zajtrk doma vreden še več. Mleko z žitaricami ni slaba izbira, ker priprava ne zahteva preveč časa. Tudi klasični sendvič ni slab začetek dneva, ker zjutraj potrebujemo energijo za aktivnosti preko dneva. Brez zajtrka slabše delujemo v dopoldanskih urah, ko nam **padec zalog sladkorja v telesu zmanjša zbranost in vsakršno psihično in telesno učinkovitost**. Metabolizem teče neprestano in prav zato je redno in ustrezno hranjenje ključno za dobro učinkovitost telesa, predvsem **delovanje živčnega sistema**, ki je ključno odvisen od zadostne **količine krvnega sladkorja**. Zadostno količino sladkorjev v telesu, ki omogočajo **učinkovito mišično delo** v intenzivnejših telesnih obremenitvah kot so športne aktivnosti in težko fizično delo, najlažje zagotovimo z uživanjem ogljikovih hidratov, ki se presnavljajo počasi kot so riž, testenine, žganci in polnozrnat kruh. Sladkarije, hitra prehrana in gazirane pijače so vzrok za debelost otrok v razvitem svetu in so dovoljene le izjemoma takoj po intenzivnem dolgotrajnem telesnem naporu, sicer se je teh kaloričnih bomb izogibati, če želimo ohranjati zdravje in primerno telesno težo. Poleg ogljikovih hidratov so **ključni v prehrani najstnika še proteini**, ki so gradbeni elementi telesa in so še posebej ključni za razvoj mladega organizma. Kvalitetni proteini so v mlečnih izdelkih, mesu pa tudi rastlinski proteini so pomembni, čeprav so manj učinkoviti. Za mladostnika je ključna redna in zadostna prehrana, ki potem

zadosti tudi potrebe po mikroelementih in vitaminih, ki so nepogrešljivi pri rasti in razvoju mladega organizma. V primeru povečane telesne teže je bolj kot omejevanje hrane pomembna redna telesna aktivnost in omejevanje premastne in presladke hrane. Pomen železa pri dekletih in pomanjkanje le tega presega namen omenjenega prispevka, vendar je obrok rdečega mesa ob solati zvečer lahko pot do dobre rdeče krvne slike tudi pri dekletih, ki želijo ohranjati idealno telesno težo. Pri dekletih je reden mesečni cikel dokaz za energetske zadostno prehrano, ki omogoča pravo količino maščob v telesu, ki ne sme biti pod 17 odstotkov telesne mase.

Določanje količine telesnega maščevja, določanje kostne gostote in hormonskega statusa je ključ pri dekletih, kjer narava športa zahteva hudo omejevanje hrane, ki lahko privede do atletske triada, ki ni redko bolezensko stanje pri dekletih v adolescenci. Anemija, amenoreja in osteoporoza so tako resna stanja, da mnogokrat zahtevajo zdravljenje pri zdravnikih specialistih. Sodelovanje staršev in mladine ob sodelovanju strokovnjakov je zelo pomembno, da se prepreči hujša škoda v karieri tekmovalk, predvsem pa da se ohrani zdravje mladoletnic. **Preventiva je še vedno najboljša oblika zdravljenja, oziroma omogočanje normalnega razvoja telesa in zdravja adolescentev, katerim je treba pomagati, saj se sami ne morejo zavedati pomena zdrave prehrane.**