



Co trzecie dziecko z nadwagą. Medicover ostrzega: cukrzyca typu 2 zagrożeniem już w najmłodszym wieku

2026-06-02

Coraz więcej dzieci w Polsce narażonych jest na zachorowanie na cukrzycę typu 2. W dużej mierze przyczynia się do tego fakt, że znajdują się w czołówce Europy, jeśli chodzi o tempo tycia – już jedna trzecia ma nieprawidłowo wysoką masę ciała.[1] Eksperci biją na alarm, a zatem co możemy zrobić, żeby wykształcić u najmłodszych zdrowe nawyki, które uchronią je przez tym niebezpiecznym schorzeniem w przyszłości?

Liczba chorych na cukrzycę rośnie – ocenia się, że w 2030 roku będzie w Polsce aż 4,2 mln pacjentów zmagających się z tą chorobą cywilizacyjną. Charakteryzuje się ona hiperglikemią, czyli zbyt wysokim poziomem glukozy we krwi. Hiperglikemia wynika z zaburzeń w wydzielaniu i/lub działaniu insuliny – hormonu umożliwiającego tkankom przyswajanie glukozy. Przewlekła stwarza ogromne zagrożenie dla zdrowia i życia, prowadząc do stopniowego, poważnego uszkodzenia tkanek i narządów – oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.[2]

Obok cukrzycy typu 1 (insulinozależnej, wymagającej stałego podawania insuliny), a także ciążowej, jednogenowej oraz typu MODY, schorzeniem występującym najczęściej jest cukrzyca typu 2 (insulinoniezależna). W jej przebiegu zaburzone są i wydzielanie, i działanie insuliny, a organizm wykazuje insulinooporność, czyli brak wrażliwości na działanie tego hormonu. Schorzenie to dotyka coraz młodszych osób, w tym młodzieży i dzieci.[3] Lekarze podkreślają, że tym, co może nas przed nią uchronić jest profilaktyka pierwotna, czyli działania mające zapobiegać chorobom.[4] W przypadku cukrzycy typu 2 składają się na nią: zdrowa dieta, kontrolowanie masy ciała oraz odpowiednia ilość aktywności fizycznej.

Czym skorupka za młodu...

W Polsce nadwaga i otyłość dotyczą już 32,8 proc. chłopców i 25,8 proc. dziewcząt w wieku 7-18 lat.[5] Tymczasem z badań wynika, że w aż 90% cukrzyca typu 2 jest związana właśnie z otyłością lub nieprawidłową dystrybucją tkanki tłuszczowej.[6]

Dlatego tak ważne jest dbanie o prawidłową masę ciała już od najmłodszych lat. Przekonanie, że dziecko samo „wyrośnie” z otyłości, może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Kluczowe znaczenie ma zatem wczesna profilaktyka, oparta na codziennych wyborach żywieniowych. Urozmaicona dieta, bazująca na naturalnych, jak najmniej przetworzonych produktach, regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków, odpowiednie nawodnienie oraz ograniczenie żywności bogatej w cukry proste i nasycone kwasy tłuszczowe wspierają prawidłowe funkcjonowanie gospodarki węglowodanowej. Warto pamiętać, że dzieci bardzo często kształtują swoje nawyki żywieniowe obserwując dorosłych. Dlatego modyfikacja sposobu żywienia powinna obejmować całą rodzinę – wspólne działania znacząco zwiększają trwałość i skuteczność wprowadzanych zmian

– tłumaczy dietetyk kliniczny Luiza Woźniak, Starszy Specjalista ds. Informacji i Edukacji Medycznej w Medcover.

Wskazówki dotyczące zdrowego żywienia są powszechnie dostępne na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej. Co doradzają eksperci? W ramach profilaktyki powinniśmy stawiać na świeże lub mrożone warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i nasiona, produkty mleczne bez dodatku cukru, chude mięso, ryby oraz jaja. Unikajmy natomiast przetworzonej żywności, fast foodów, słodczy i słodzonych napojów.[7] Obok diety niezwykle ważna jest także aktywność fizyczna. Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia, dzieci i młodzież powinny przez co najmniej 60 minut dziennie wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności.[8]

Na cukrzycę, która jest poważną chorobą metaboliczną, można zachorować w każdym wieku. Dlatego zdrowe nawyki związane z aktywnością fizyczną i odżywianiem powinniśmy budować od najmłodszych lat. To naprawdę wspaniale procentuje przez całe życie

– wyjaśnia Karolina Kryszkiewicz, Koordynator Zespołu ds. Projektów Zdrowotnych w Fundacji Medcover.

W tym celu Fundacja Medcover opracowała FitSchool – innowacyjne, bezpłatne narzędzie, dzięki któremu nauczyciele mogą realizować zajęcia aktywności fizycznej w formie atrakcyjnej i angażującej dla dzieci. Platforma Fitschool to także lekcje zdrowego odżywiania, które razem z aktywnością ruchową stanowią kluczowe filary profilaktyki chorób, w tym otyłości i cukrzycy typu 2. Program FitSchool dedykowany jest dla dzieci w wieku 6-9 lat, czyli takim, w którym profilaktyka ma największą moc, a ukształtowane nawyki zdrowotne procentują w przyszłości.

Celem Programu FitSchool jest zwiększenie aktywności fizycznej dzieci w warunkach szkolnych, co ma poprawiać sprawność krążeniowo-oddechową i redukować ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych. W jego ramach dostępne są także lekcje poruszające zagadnienia takie jak regularność posiłków, Piramida Zdrowego Żywienia, „talerzyk zdrowia” czy odkrywanie nowych produktów i smaków. Dostęp do platformy uzyskać może każdy trener lub nauczyciel wychowania przedszkolnego, edukacji wczesnoszkolnej, wychowania fizycznego lub innej specjalizacji zatrudniony w placówce oświatowej. Nie zapominajmy jednak, że profilaktyka chorób to proces długofalowy, który wymaga konsekwencji i współpracy wszystkich: specjalistów, rodziców oraz kadry nauczycielskiej i pielęgniarek szkolnych. Wczesna diagnostyka nieprawidłowości pozwala na szybkie i efektywne działania, które pozwolą dzieciom i młodzieży wejść w dorosłość bez ciężkiego bagażu chorób przewlekłych, takich jak właśnie cukrzyca typu 2.



Co trzecie dziecko z nadwagą. Medcover ostrzega - cukrzyca typu 2 zagrożeniem już w najmłodszym wieku.jpg

[Download](#)