

Berlebihan Berat Badan & Obesiti

Berlebihan Berat Badan Dan Kegemukan/Obesiti

Adakah berlebihan berat badan dan kegemukan/obesiti menjadi masalah di kalangan remaja?

YA !!!

- Masalah berlebihan berat badan dan kegemukan semakin meningkat.
- Kajian menunjukkan bahawa 15% daripada kanak-kanak berusia 12 – 19 tahun mempunyai masalah berlebihan berat badan dan kegemukan.
- Masalah ini lebih tinggi di kalangan kanak-kanak daripada keluarga miskin.
- Berat badan berlebihan dikaitkan dengan risiko yang tinggi jika mengalami masalah perubatan seperti diabetes dan penyakit jantung yang boleh menyebabkan kematian awal.

Bagaimana anda tahu anda mempunyai berlebihan berat badan ?

Indeks Jisim Tubuh (BMI) ialah salah satu cara untuk mengira jumlah lemak dalam badan anda secara kasar. Cara pengiraan :

$$\text{Indeks Jisim Tubuh (BMI)} = \frac{\text{Berat badan (kilogram)}}{(\text{Tinggi (meter)} \times \text{Tinggi (meter)})}$$

Tidak seperti nilai BMI dewasa, nilai BMI anda adalah berbeza mengikut umur dan jantina. Sila rujuk jadual BMI untuk masalah berlebihan berat badan atau kegemukan bagi umur 9-18 tahun mengikut jantina. Untuk mengetahui sama ada anda mengalami masalah berlebihan berat badan atau kegemukan. Contohnya : Jika anda adalah remaja lelaki berumur 14 tahun dan BMI anda adalah di antara 22.62 ke 27.63, anda adalah berlebihan berat badan. Jika BMI anda adalah lebih daripada 27.63, adalah adalah kegemukan. Lihat jadual BMI-untuk-umur seperti di bawah

Bagaimana berlebihan berat badan atau kegemukan/obesiti boleh berlaku kepada anda?

Berat badan anda bertambah apabila anda makan banyak, lebih daripada apa yang boleh dibakar oleh badan anda. Kalori yang lebih ini akan disimpan sebagai lemak. Berlebihan berat badan dan kegemukan/obesiti akibat daripada pengambilan kalori yang berlebihan tidak akan berlaku dalam beberapa hari atau minggu. Selalunya ia akan terkumpul dan tersimpan selama beberapa bulan dan tahun.



Faktor risiko termasuk :

- Sejarah keluarga anda.
- Masalah perubatan.
- Faktor psikologikal termasuk tekanan perasaan, kebimbangan dan kebosanan.
- Pengaruh budaya sosial dan sekeliling (tabiat makan anda).
- Faktor persekitaran yang menyumbang kepada cara hidup yang tidak aktif.

Bagaimana anda boleh mengesan masalah ini?

- Anda, kawan dan keluarga mungkin telah menyedari isu berat badan ini.
- Dapat dikesan apabila anda membuat pemeriksaan kesihatan ataupun saringan kesihatan.
- Apabila anda mendapatkan rawatan di klinik bagi masalah perubatan yang lain.
- Kebiasaannya anda kelihatan lebih besar dan lebih berat daripada rakan sebaya.
- Diagnosa anda disahkan melalui kriteria BMI-untuk-umur Sila rujuk jadual BMI berat badan atau kegemukan bagi umur 9-18 tahun mengikut jantina.

Punca berlakunya berat badan berlebihan dan kegemukan/obesiti pada anda :

- Tabiat makan yang tidak sihat seperti makan berlebihan atau makan makanan yang mengandungi minyak dan karbohidrat yang tinggi
- Aktiviti fizikal yang rendah atau tidak bersenam

Apakah komplikasi masalah ini? Berlebihan berat badan dan kegemukan/obesiti di kalangan remaja dikaitkan dengan :

- Masalah jantung seperti penyakit darah tinggi/hipertensi dan paras kolesterol yang tinggi.
- Penyakit Kencing Manis/Diabetes.
- Kesan psikologikal seperti kemurungan dan kurang keyakinan diri.
- Masalah pernafasan seperti asma serta masalah tidur.
- Komplikasi sendi dan tulang seperti *osteoarthritis* dan kesakitan tulang pinggul.
- Bertambah gemuk apabila umur meningkat.

Bagaimanakah cara untuk memastikan anda tidak mengalami masalah berlebihan berat badan?

1. Anda perlu mempraktikkan cara hidup sihat :
 - Makan snek yang berkhasiat seperti buah-buahan, sayur-sayuran dan makanan rendah lemak.
 - Makan secara sederhana.
 - Amalkan kehidupan yang aktif di rumah dan di sekolah dengan bersenam dan berjalan lebih kerap.
 - Hadkan waktu menonton TV dan video kepada tidak lebih daripada dua jam sehari.
2. Anda perlu mengira BMI-untuk-umur anda dan diplot setiap tahun. Ini boleh dibuat sebagai pemeriksaan kesihatan tahunan anda.
3. Dapatkan nasihat Doktor atau Pakar Pemakanan/Pegawai Dietetik jika anda mempunyai masalah berkaitan berat badan.

Apakah rawatan yang boleh diperolehi ? Rawatan perlu dimulakan seawal yang mungkin. Ini termasuklah :

Pakar Pemakanan atau Pegawai Dietetik boleh menolong anda dalam memberikan nasihat dan saranan makanan yang boleh di ambil.

Ahli terapi fizikal boleh membantu anda menyediakan jadual aktiviti khas untuk menurunkan berat badan anda seterusnya mengekalkan berat badan, kesihatan dan kekuatan fizikal dalam jangka masa panjang.

1. Pemakanan

- Beri perhatian kepada apa yang anda makan. Anda sepatutnya mengambil:
 - Lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.
 - Bijirin penuh dengan pengambilan serat/fiber 20 gram atau lebih sehari (satu keping roti mil penuh mengandungi dua gram serat).
 - = 30% kalori daripada lemak.
- Untuk mengurangkan berat badan:
 - Anda mesti kurangkan jumlah makanan dan bilangan hidangan.
 - Kurangkan makanan bergoreng. Lebih baik anda kukus atau bakar makanan anda.
 - Kurangkan makan makanan berkarbohidrat (jenis nasi dan mi).
 - Kawal pengambilan makanan musim perayaan dan ketika makan di luar.
 - Kurangkan minuman bergas dan minuman manis.
 - Baca label makanan terutama kandungan kalori.

2. Aktiviti fizikal

- Tingkatkan aktiviti harian seperti menaiki tangga, letakkan kereta (“parking”) jauh dan bersenam semasa menonton TV.
- Anda perlu membuat aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 10 minit lebih daripada apa yang anda selalu lakukan setiap hari dan tingkatkan secara beransur-ansur.
- Jika anda tidak boleh melakukan aktiviti fizikal disebabkan penyakit arthritis dan kecederaan yang lain, sila dapatkan pemeriksaan dan rawatan spesifik.

3. Ubah tabiat anda.

- Kenal pasti masalah yang mengakibatkan kenaikan berat badan (seperti tekanan perasaan, makan ikut perasaan, bosan dan sebagainya).
- Letakkan matlamat untuk kurangkan pengambilan kalori dan tingkatkan aktiviti fizikal.
- Anda hanya perlu timbang berat badan sekali seminggu.
- Pantau jumlah dan jenis makanan dan minuman yang diambil dan fizikal aktiviti yang dapat dilakukan dalam tempoh yang ditetapkan.
- Dapatkan sokongan daripada keluarga dan kawan.

4. Ubat-ubatan

- Ubatan selalunya didapati tidak berkesan untuk menurunkan berat badan.
- Jika perlu, sila berjumpa doktor untuk mendapatkan nasihat.

5. Pembedahan

- Rawatan pembedahan akan dipertimbangkan di dalam kes-kes tertentu contohnya, BMI > 40 atau terdapatnya risiko untuk komplikasi yang teruk seperti kematian awal, pembedahan gaster (perut) dan lain-lain.
- Rawatan khas adalah perlu jika mengalami komplikasi daripada penyakit seperti diabetes dan hipertensi/darah tinggi.

Berapa lama seseorang perlu dirawat?

- Rawatan susulan yang berkala perlu untuk mereka yang mengalami kegemukan/obesiti dan dalam kebanyakan kes, rawatan ini mungkin untuk sepanjang hayat.
- Doktor anda akan memantau BMI anda dan merawat komplikasi anda.

Siapa yang boleh menyokong anda untuk mengurangkan berat badan? Kejayaan anda bergantung kepada motivasi dan sokongan daripada :

- Ibu bapa, ahli keluarga, guru dan rakan-rakan.
- Doktor, Pakar Pemakanan/Dietitian dan ahli profesional kesihatan yang lain.

Sila rujuk jadual BMI berat badan atau kegemukan bagi umur 9-18 tahun mengikut jantina.

Umur (Tahun)	Lebih Berat Badan BMI		Gemuk BMI	
	Lelaki	Perempuan	Lelaki	Perempuan
9.00	19.10	19.07	22.77	22.81
9.50	19.46	19.45	23.39	23.46
10.00	19.84	19.86	24.00	24.11
10.50	20.20	20.29	24.57	24.77
11.00	20.55	20.74	25.10	25.42
11.50	20.89	21.20	25.58	26.05
12.00	21.22	21.68	26.02	26.67
12.50	21.56	22.14	26.43	27.24
13.00	21.91	22.58	26.84	27.76
13.50	22.27	22.98	27.25	28.20
14.00	22.62	23.34	27.63	28.57
14.50	22.96	23.66	27.98	28.87
15.00	23.29	23.94	28.30	29.11
15.50	23.60	24.17	28.60	29.29
16.00	23.90	24.37	28.88	29.43
16.50	24.19	24.54	29.14	29.56
17.00	24.46	24.70	29.41	29.69
17.50	24.73	24.85	29.70	29.84
18.00	25.00	25.00	30.00	30.00