**Największe wyzwanie dietetyczne z keczupem w tle**

**Ma 13 lat, chodzi do siódmej klasy szkoły podstawowej w Zambrowie i jak każdy nastolatek zatopiony jest w świat gier komputerowych. Dziś koledzy w klasie śmieją się z jego kręconych włosów, ale jeszcze kila miesięcy temu szydzili z jego nadwagi.**

- Włosy przeżyję, ale te uwagi odnośnie mojej tuszy były nie do zniesienia. Wiele razy było mi przykro, do tego mama się martwiła...Zgodziłem się na wizytę u dietetyka - wspomina chłopiec.

Dziś szczupły, uśmiechnięty, a jeszcze w lipcu ubiegłego roku pulchny i wycofany. Na zdjęciach sprzed kilku miesięcy jest nie do poznania. W najgorszym momencie chłopiec ważył 88 kilogramów przy wzroście niespełna 168 centymetrów.

- Doskonale wiedziałam, że mamy problem, ale nie miałam bladego pojęcia jak go rozwiązać – wspomina Izabela, mama Huberta. - Mówiło mu się jedz mniej, tego nie jedz, więcej owoców, ale na mówieniu się kończyło. Wspólnie doszliśmy do wniosku, że sami nie damy rady i czas najwyższy poprosić o fachową pomoc.

Pani Iza odpaliła Internet i zadzwoniła do pierwszego specjalisty, którego wskazała jej wyszukiwarka. Nie czytając o nim żadnych komentarzy ani opinii zadzwoniła i umówiła się na wizytę. Było to Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku, a dietetykiem prowadzącym był Remigiusz Filarski.

- Hubert był jego największym wyzwaniem dietetycznym, bo tak naprawdę jego jadłospis opierał się na kilku produktach i na ich bazie trzeba było skomponować skuteczną dietę. Dodatkowo Hubert postawił fundamentalny warunek – za żadne skarby nie chciał zrezygnować z keczupu. I nie zrezygnował. To był pierwszy sygnał dla Huberta, że ta rewolucja ma szansę się udać – wspomina pani Iza.

Na menu Huberta przed pierwszą wizytą w CDS składały się takie produkty jak: ser, jasne pieczywo, płatki z mlekiem, mięso mielone w sosie pomidorowym, kotlet schabowy i wspomniany już keczup. Żadnych warzyw, owoców, do tego słodycze i chipsy. Dietetykom w porozumieniu z mamą udało się wrzucić garść zdrowych produktów i na bazie dotychczasowych skomponować dietę dla 13 – latka i choć nie była ona bardzo restrykcyjna, to najgorszy był jednak pierwszy tydzień.

- Pamiętam, że mama ugotowała ryż z mięsem i mi to strasznie nie smakowało. Rozpłakałem się – mówi otwarcie Hubert. - Ale później pomału, jakoś się przełamałem i się udało.

Wiatr w żaglach Hubert poczuł po trzech tygodniach. Stanął na wadze, a ona pokazała o osiem kilogramów mniej.

- Wtedy uwierzył, że się uda. Podziwiam go za to, że okazał się tak odpowiedzialnym i konsekwentnym chłopcem. Raz, może dwa, znalazłam papierki po cukierkach, ale w trzy miesiące zrzucił 20 kilogramów. To było niesamowite, bo on cały czas rośnie. Dziś waży w sumie o 28 kilogramy mniej, niż w lipcu ubiegłego roku – mówi pani Iza. - Z 35kg tkanki tłuszczowej zostało mu 12kg, a więc tyle ile powinien mieć nastolatek.

Hubert jest cały czas pod kontrolą dietetyków, jego menu poszerzyło się o przetworzone warzywa, suszone owoce. Może niebawem przekona się do świeżych warzyw. Je regularnie cztery posiłki dziennie i dwie przekąski. Mama wyeliminowała panierowane kotlety, czy nuggetsy smażone na głębokim tłuszczu, w zamian serwuje pieczone kawałki kurczaka w otrębach, duszone gulasze, a pizzę podaje na plackach tortilli z własnoręcznie robionym sosem.

- Mam nawet kilka dni rozpusty w miesiącu. Wtedy jest … prawdziwa pizza – śmieje się Hubert, a jego mama dodaje na zakończenie:

- Wszyscy na tym skorzystaliśmy, jemy zdrowo, smacznie i wszyscy ważymy coraz mniej.

- Trzeba pamiętać, że niezależnie czy ma się kilkanaście czy kilkadziesiąt lat dietę należy rozpocząć we własnej głowie, nie na talerzu. To doskonale widać na przykładzie naszego pacjenta – Huberta. Chłopiec sam dojrzał do tego, że musi coś zrobić ze swoją nadwagą. Bardzo się cieszę, że wytrwał i doskonale sobie poradził, choć wiem, że miał bardzo trudne momenty. Staraliśmy się tak skomponować jego jadłospis, by znalazły się w nim mimo wszystko te produkty, które lubi – nawet ta nieszczęsna pizza.

Remigiusz Filarski z CDS