

przyjaciółka

NA DWA TYGODNIE

AŻ 68 STRON
0,99 zł
(w tym 7% VAT)



JAKO CZŁOWIEK str. 10

REPORTAŻ Mateusz tył od

czwartego roku życia. Abdyce powiedzieli: dość!

Pizza, chipsy, cola, słodycze... Jeszcze niedawno Mateusz nie wyobrażał sobie bez nich życia. I stało się – mając 11 lat, ważył prawie 70 kg. Przerażeni rodzice ostro zabrali się do odchudzania syna. Udało się!



Rodzice i siostra Paula są dumni, że Mateusz tak dzielnie walczył z nadwagą



Mateusz waży dziś 52 kg. Dzięki diecie jest sprawnym, pełnym życia nastolatkiem



2001 – 18 kg
Ma 4 lata i prawidłową wagę



2004 – 34 kg
7 lat, 8 kg za dużo



2008 – 68 kg
11 lat i 18 kg za dużo

Znów mogę grać w piłkę!

Kiedy oglądaliśmy rodzinne zdjęcia, Kinga Borkowska, mama Mateusza, co chwilę łapie się za głowę. – Boże, jak ten Mateusz wyglądał! – dziwi się, jakby pierwszy raz widziała te fotografie. Odrywa wzrok od zdjęć i zerka na stojącego obok syna. 12-letni Mateusz ze 150 cm wzrostu i 52 kg wagi wygląda jak przeciętny nastolatek. W niczym nie przypomina grubaska sprzed niespełna roku. Po zrzuceniu 18 kg jego rysy nabrały subtelnego wyrazu, a oczy blasku. – Dopiero teraz, kiedy widzę Mateusza szczupłego, uświadamiam sobie, jak otyły był wcześniej – mówi Kinga. – Ale wtedy, gdy patrzyłam na niego codziennie, jakoś nie zauważałam tych dodatkowych kilogramów – kręci z niedowierzaniem głową. – Przyzwyczajaliśmy się do jego wyglądu – po prostu taki był i już... Mateusz urodził się duży, ważył po-

nad 4 kilogramy. Potem przybierał na wadze prawidłowo. Dopiero kiedy poszedł do przedszkola, zaczął się robić coraz bardziej pulchny. – Jedząc, nic nie zostawiał na talerzu – mówi mama chłopca. – A kiedy wracał do domu, wcinał jeszcze jeden obiad razem z nami. Potem oczywiście kolacje. I tak z dnia na dzień stawał się coraz okrąglejszy...
Bo dziecko lubi sobie przegryźć coś słodkiego...
Kiedy poszedł do szkoły, sytuacja niewiele się zmieniła. Zabierał kanapki i zjadał w szkolnej stołówce obiad. Zawsze dostawał też od rodziców trochę drobnych, żeby w szkolnym sklepiu kupić sobie coś do picia. Niestety, nie kupował wody mineralnej, tylko jakiś gazowany, słodzony napój. A przy okazji chipsy czy batonika. – Po prostu nie mogłem powstrzymać się przed jedzeniem chipsów – wyja-

wia Mateusz. – Codziennie musiałem zjeść choć małą paczkę. A jak już ją otworzyłem, ręka sięgała do niej, aż nie zostało nic...
Po szkole wracał do domu, gdzie czekała na niego babcia z pachnącym obiadem: schabowymi czy gulaszem z ziemniakami. Zawsze miała też w zanadrzu jakąś czekoladkę, żelki czy loda na deser. – Bo dziecko tak lubi zjeść sobie coś słodkiego po obiadku... – mówiła.
Na kolację mogła być kielbasa na gorąco, spaghetti lub zapiekanki. Ale najbardziej smakowała Mateuszowi pizza. Zamawiali więc to danie całą rodziną – na grubym cieście, z podwójnym serem. Do tego był gazowany napój. Chłopiec najbardziej lubił rozkoszować się pizzą, siedząc przed telewizorem i oglądając sportowe zmagania, zwłaszcza mecze piłkarskie. Sam jest zapalonym piłkarzem. Trenuje w młodzieżowym klubie.

– Chodził na treningi trzy razy w tygodniu – mówi mama chłopca. – Nieraz jeszcze po południu kopał piłkę z kolegami. Do szkoły jeździł na rowerze. Czasami zabieraliśmy go na basen. Miał sporo ruchu. I to chyba uspiło naszą czujność – przyznaje. Mateusz opowiada, że na treningach strasznie się męczył. – Na koniec byłam czerwony jak burak, a pot lał się ze mnie strumieniami! – wspomina. Kiedy trzeba było zagrać mecz, trener nie wystawiał go w pierwszym składzie. Mateusz zazwyczaj siedział na ławce rezerwowych. Coraz gorzej czuł się też w stroju sportowym. Za wąska koszulka ciągle mu się zwijała i zamiast skupiać się na grze, zajmował się jej obciąganiem. – W ogóle mieliśmy problem z kupnem ubrań dla syna – przyznaje Kinga. – Dla 11-latk kupowałam męskie T-shirty w rozmiarze XL. Takie same jak dla męża. A spodnie to nawet większe – na 110 cm w pasie. Przyносиłam je do domu i obcinałam nogawki o 40 cm. Powoli zaczynało do nich docierać, że nie jest to naturalna sytuacja i że Mateusz jest za gruby. – Wciąż jednak luziliśmy się, że z tego wyrośnie – do rozmowy włącza się Krzysztof, tata Mateusza. – Ja jako dziecko też byłem jak paczek – przyznaje. – Ale potem, jakoś naturalnie, zrzuciłem zbędne kilogramy.

Szukaliśmy sposobu na odchudzenie syna

Niestety, Mateusz swojej tuszy nie zrzucił. Wręcz przeciwnie, ciągle tył. – Poszliśmy z nim w końcu do przychodni po radę – wspomina pan Krzysztof. – Usłyszeliśmy oczywiście zalecenia: nie jeść słodyczy, ograniczyć tłuszcze, więcej ruchu. Staraliśmy się ich przestrzegać. Ale przez dwa miesiące Mateusz schudł 3 kg. Efekt nie był więc taki, jakiego oczekiwaliśmy...
Zapisał syna na turnus odchudzający. – Zamiast schudnąć, po trzech tygodniach Mateusz ważył o 2 kg więcej – opowiada pani Kinga.

Domysla się, że syn nie przestrzegał diety na tym turnusie. Kiedyś, gdy odwiedzili go z mężem, zastali go przy automacie, gdzie kupował colę...
– Kiedy w wakacje ubiegłego roku waga Mateusza dobiła prawie do 70 kg, byliśmy przerażeni i załamani – wspomina ojciec chłopca. – Zaczęłam przesuwać Internet z nadzieją, że znajdę jakąś przychodnię czy klinię, która nam pomoże.
Tak Krzysztof znalazł w Warszawie, gdzie mieszkają, Centrum Medyczne VIMED, specjalizujące się w odchudzaniu. Umówił Mateusza na wizytę.

Mógł jeść mandarynki, ale pomarańcze już nie

– Pobrano mu krew i wykonano indywidualny test na 150 produktach żywnościowych, określając, na które organizm syna źle reaguje – mówi tata Mateusza. – Najbardziej toksyczna okazała się dla niego czekolada – odtąd nawet jej nie tknął. Wykluczono też inne słodycze. Nie powinien też brać do ust wieprzowiny, wołowiny i indyka. Mógł jeść za to cielęcinę, baraninę i kurczaka, a także ryż (zwłaszcza czerwony), kasze, ziemniaki i wszystkie warzywa, z naciśkiem na strączkowe, jak fasola, soja, soczewica. Wolno mu było podawać jajka i chleb, byle naturalny, pieczony na zakwasie. A pić powinien tylko lekkie herbaty ziołowe i wodę mineralną, co najmniej 1,5 litra dziennie. – Mogłem też jeść owoce, ale tylko niektóre – wtrąca Mateusz. – Najbardziej zaskoczyło mnie, że wolno mi było jeść mandarynki, ale już pomarańcze były zabronione!

Tym razem Mateusz bardzo przejął się swoją dietą i przestrzegał wszystkich zaleceń. Tak samo jak jego rodzice. A nie było to dla nich łatwe...
– Najpierw wybraliśmy się do sklepu z długą listą produktów, których zwykłe się u nas nie jadło – opowiada Krzysztof. – Po drodze kupiliśmy też książkę kucharską, bo nigdy nie przyrządzaliśmy np. baraniny. Gotowali na przemian z żoną, ale to Krzysztof wychodził z pracy w ich sklepie ogrodniczym, żeby przygotować synowi dietetyczny obiad. – Początkowo, choć porcje nie były małe, cały czas ssało mnie w żołądku – wspomina Mateusz. – I chciało mi się coś słodkiego. Ale najbardziej brakowało mi chipsów...

Pierwsze zakupy w sklepie dla młodzieży

Na efekt diety nie trzeba było długo czekać: po miesiącu Mateusz ważył aż 4 kg mniej. Wszyscy skakali do góry ze szczęścia. Ale wtedy właśnie u zdyscyplinowanego do tej pory Mateusza pojawił się mały kryzys. – Zauważyłam, że giną mi żelki, które bardzo lubię – opowiada babcia chłopca. – Zachodzę cichutko do pokoiu Mateuszka, patrzę, a on sobie je podjada...
– Odbyliśmy wtedy z synem poważną rozmowę – mówi Krzysztof. – Wyjaśniliśmy sobie, że wszyscy staramy się i pracujemy dla niego, żeby on był zdrowy, lepiej wyglądał i lepiej się czuł.

Wcześniej dwa razy próbowali odchudzić syna. Bez powodzenia

Mateusz wrócił do diety i od tej pory nie było już żadnych wpadek. Przez kolejne cztery miesiące schudł jeszcze 14 kg – w sumie wyszło aż 18 kg. – Jakaż to była dla niego radość, gdy wreszcie mogliśmy pójść do normalnego sklepu dla młodzieży, w którym wybrał sobie modne spodnie – Kinga z uznaniem spogląda na syna. – Zmieniliśmy mu całusię garderobę, może tylko stare skarpetki pasowały na niego – śmieje się. – Wszyscy znajomi wypytywali nas, co zrobiliśmy, że Mati tak schudł – cieszy się dumny tata. – No i koledzy mówią, że teraz fajnie wyglądam – uśmiecha się chłopiec. Mateusz wciąż przestrzega diety, choć jest ona mniej rygorystyczna – teraz trzeba dbać tylko o to, by waga utrzymała się na obecnym poziomie, bez efektu jo-jo. Do jadłospisu został



Jadłospis Mateusza

KIEDYS:	TERAZ:
śniadanie: bułka z masłem i szynką lub kremem czekoladowym, kakao	śniadanie: kromka chleba na zakwasie, jajecznicza, herbata bez cukru
drugie śniadanie: batonik czekoladowy albo chipsy, cola	drugie śniadanie: jabłko
obiad: pomidorowa, schabowy, ziemniaki, marchewka z groszkiem, sok	obiad: pieczona cielęcina, ryż czerwonny, surówka, woda
deser: słodycze i chipsy, cola	deser: mandarynka
kolacja: pizza lub frytki i hamburger	kolacja: sałatka z tofu i warzyw

wprowadzony np. indyk, chuda wołowina i jeszcze kilka produktów. Mateusz nadal nie może jeść słodyczy, ale raz w tygodniu może pozwolić sobie na loda. Jednak nie z loda cieszy się najbardziej, ale z tego, że prawie nie czuje zmęczenia nawet po ciężkim, dwugodzinnym treningu. I że podczas meczów gra w pierwszym składzie, bo zrobił duże postępy. – No, synku, załóż sobie 18-kilogramowy plecak i pobiegaj... Zobaczysz, jak to było kiedyś – żartuje tata. Mateusz tylko się śmieje.

MONIKA WILCZYŃSKA

JUŻ W NASTEPNEJ „PRZYJACIÓLCE” PRAKTYCZNE PORADY, JAK ODCHUDZIĆ ZBYT PULCHNE DZIECKO.