

Esencijalna uloga prehrane u trudnoći i prehrambene navike trudnica

Autor: Mr.sci. nutricionizma, Tajna Klisura

Uvod u članak

Procjena prehrambenih navika i stanja uhranjenosti u trudnoći važno je na više nivoa. Ključno je za monitoring i kvantifikaciju rizika unutar pojedine populacije, u svrhu razvoja nutritivne prakse i programa. Također je važan alat u procjeni zdravstvenog stanja ženske populacije, kako u pre-reproduktivnom periodu, tako i u reproduktivnim fazama života.

Trudnoća je poseban i izrazito osjetljiv životni stadij žene, praćen brojnim promjenama unutar organizma majke, tokom kojeg način prehrane ima esencijalnu ulogu. U ovom periodu je veoma važno putem ishrane unositi energiju i nutrijente potrebne za održavanje zdravlja majke, sprječavanje bolesti povezanih sa trudnoćom i razvoj fetusa u što boljim uslovima. Pravilna, izbalansirana prehrana je među najbitnijim aspektima zaduženim za održavanje organizma majke u optimalnom stanju, kao i za pravilan razvoj i dugoročno zdravlje novog organizma

Stanje uhranjenosti i prehrambene navike majke prije i tokom trudnoće utječu na fetalni rast, perinatalni mortalitet, neonatalni morbiditet i postnatalni rast, te su povezani i sa razvojem kardiovaskularnih bolesti, hipertenzijom i dijabetesom tipa 2 kod već odraslog djeteta.

U vezi sa tim, važno je istaći da se nedovoljno pažnje pridaje mjeri, uzrocima i posljedicama malnutricije kod žena i trudnica. U odnosu na druge nutritivne protokole, nutritivni status trudnica stoji kao veoma zapostavljen, sa nedovoljnim resursima i trudom usmjerenim u pravcu unapređenja. Navodi se da je za neuspjeh veoma populariziranih inicijativa poput „sigurnog majčinstva“ i „sigurne trudnoće“ vjerovatno zaslužno nedovoljno posvećena pažnja na prehrambene navike i stanje uhranjenosti trudnica.

Prehrambene preporuke trudnica su zapravo veoma slične preporukama ostatka odrasle populacije, ali sa nekoliko bitnih iznimki. Osnovna preporuka je praćenje zdrave, balansirane prehrane, uz naglasak na unos hrane bogate folatima i željezom, kao i dnevnu suplementaciju D vitamina (400 IU ili 10 µg/dan).

Uvidjevši nedovoljno razvijenu svijest i edukovanost o značaju prehrane za ovaj nadasve važan životni period, odlučila sam da ću svoj rad i usmjerenje posvetiti upravo ovoj ciljnoj skupini.

Cilj rada bio je ispitati prehrambene navike trudnica sa područja Općine Ilidža, Kanton Sarajevo, BiH. Istraživanjem je obuhvaćeno 136 ispitanica koje trudnoću vode u JU „Zavod za zdravstvenu zaštitu žene i materinstva Kantona Sarajevo“. Za učešće u istraživanju pribavljeno je odobrenje od Etičkog komiteta JU „Zavod za zdravstvenu zaštitu žene i materinstva Kantona Sarajevo“. Ispitivanje je provedeno korištenjem anonimnog jednokratnog upitnika koji je obuhvatao osnovne podatke o sociodemografskim karakteristikama ispitanica, njihovim antropometrijskim mjerama

uključujući tjelesnu kilažu prije i u toku trudnoće, podatke o životnim navikama ispitanica, opće podatke o trudnoći te podatke o prehranbenim navikama kroz pitanja o učestalosti konzumacije namirnica iz grupe žitarica, povrća, voća, mahunarki i leguminoza, mesa, ribe i jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda, masnoća, slatkiša i napitaka.

Procjena stanja uhranjenosti trudnica

U procesu analize dobijenih podataka, velika pažnja je posvećena procjeni stanja uhranjenosti trudnica u odnosu na indeks tjelesne mase. Da bi se postigla odgovarajuća kilaža u toku trudnoće, unos energije treba da bude u balansu u odnosu na fizičku aktivnost, kilažu prije trudnoće, dob, nutritivni status, procenat tjelesne masti u odnosu na bezmasno tkivo, stopu bazalnog metabolizma, sve u cilju rasta i razvoja placente i fetusa.

Predtrudnička kilaža u velikoj mjeri utječe na dobitak kilaže u toku same trudnoće, te se u obzir uzima predtrudnički indeks tjelesne mase (BMI). Za žene sa normalnim BMI preporučuje se prosječni dobitak kilaže od 0.4 kg/sedmici u toku drugog i trećeg trimestra, za neuhranjenje žene preporuka je 0.5kg/sedmici, za žene sa prekomjernom tjelesnom kilažom je 0.3kg/sedmici, dok je za pretilo žene to 0.2kg/sedmici. Kategorizacija je izvedena iz smjernica datih od strane Instituta za medicine iz 2009. godine.

Prema rezultatima o BMI promjenama u toku trudnoće te porasta u kilaži u našem istraživanju je do prekomjernog porasta u kilaži došlo upravo kod najvećeg broja pretilih ispitanica čime ističem činjenicu da od pretrudničkog BMI u velikoj mjeri zavisi i sam dobitak na kilaži u toku trudnoće.

Životne navike trudnica

Kada govorimo o životnim navikama trudnica, kao važni parametri njihove procjene ističu se konzumacija nikotina, alkohola te fizička aktivnost. Pušenje cigareta se u mnogim državama smatra jednim od najvažnijih preventabilnih rizičnih faktora neuspješne trudnoće, te nije preporučljivo zbog mogućih posljedica na ishod trudnoće i zdravlje fetusa. Konzumacija alkohola u većim količinama može dovesti do pojave fetalnog alkoholnog sindroma kod djeteta, i ovo je također navika koju je potrebno svesti na minimum. Američki koledž opstretičara i ginekologa preporučuje za trudnice tjelovježbu umjerenog intenziteta u trajanju od najmanje 30 minuta ako ne svaki dan, onda većinu dana u sedmici.

Pohvalno je da većina ispitanica koje smo anketirali ne konzumira alkohol i cigarete, što ukazuje na dovoljno razvijenu svijest o štetnosti navedenih poroka. Prema podacima koji se tiču fizičke aktivnosti trudnica, može se zaključiti da je potrebno dodatno podsticanje trudnica prema blagodatim i važnostima fizičke aktivnosti u toku trudnoće, ali i u prenatalnom i postnatalnom periodu, imajući u vidu da jako malo broj njih prakticira istu u okviru svojih životnih navika, tačnije tek 33,88% ispitanica.

Istakla bih rezultate istraživanja o konzumiranju dodataka prehrani od strane trudnica i rezultate koji su pokazali nedovoljnu informisanost o ulozi i značaju pojedinih mikronutrijenata za sam proces trudnoće, te bih dodala da je potrebno obratiti veću pažnju na educiranje budućih trudnica o ovom aspektu trudnoće.

Prehrambene navike trudnica

Kod ispitanica se uočava način prehrane tradicionalno zastupljen na našim prostorima, gdje su u velikoj mjeri zastupljeni slatkiši, masnoće iz crvenog mesa i mliječnih proizvoda. Veoma mala zastupljenosti različitih tipova žitarica, mahunarki i leguminoza, pojedinih vrsta voća i povrća, kao i ribe je pokazatelj o nedovoljno razvijenoj svijesti i educiranosti o pravilnoj prehrani.

Analizom namirnica po grupama, uočava se da najveću učestalost upotrebe imaju slatkiši, napitci i masnoće, poslije kojih su se, u sredini liste učestalosti našli povrće, voće i mlijeko i mliječni proizvodi, dok je najrijeđa učestalost konzumiranja zabilježena kod žitarica, mahunarki i leguminoza, te mesa, ribe i jaja. Razlog dijelom neočekivanih rezultata može se tražiti i u tome da je u okviru pojedinih grupa namirnica obuhvaćen dio pojedinačnih namirnica koje se, zbog dostupnosti i geografskog faktora subjekata našeg istraživanja, znatno manje koriste u našoj kuhinji generalno, pa tako i u ishrani trudnica. Ove pojedinačne namirnice, kao što su brojne vrste morskih plodova u okviru grupe meso, ribe i jaja, bob u okviru grupe mahunarki i leguminoza, te ječam i proso u okviru grupe žitarica, u velikoj mjeri su svojom rijetkom učestalošću upotrebe uticale na smanjenje prosječne vrijednosti učestalosti upotrebe grupe namirnica u okviru koje se nalaze.

Analiza učestalosti konzumiranja vrsta namirnica po grupama

	N	minimum	maksimum	prosjeak	st.devijacija
slatkiši	136	1,00	7,00	3,7004	1,68458
napitci	136	1,64	6,14	4,2500	0,89595
masnoće	136	1,40	7,00	4,2735	1,14667
povrće	136	2,06	6,47	4,2742	0,93979
voće	136	1,91	6,73	4,2821	0,97707
mlijeko i mliječni proizvodi	136	1,86	7,00	4,7642	0,85561
žitarice	136	3,14	6,64	5,2852	0,73789
mahunarke i leguminoze	136	1,20	7,00	5,3647	1,21543
meso, riba i jaja	136	3,76	6,71	5,6241	0,61807

Deskriptivni statistički pokazatelji učestalosti konzumiranja namirnica po grupama (izvor: rezultati istraživanja navedenog u tekstu).

Prihvata se postavljena istraživačka hipoteza prema kojoj više od 50% ispitanica ima normalno stanje uhranjenosti prema BMI.

Postavljena istraživačka hipoteza da su životne navike trudnica u više od 50% trudnica u skladu sa preporukama u toku trudnoće, prihvata se u dijelu koji se odnosi na konzumiranje cigareta i alkohola, dok se kod dijela životnih navika koje se odnose na bavljenje fizičkom aktivnošću ista odbacuje.

Dalje, dobijeni rezultati, analizirani i predstavljeni po grupama prehrambenih proizvoda, kod znatnog broja namirnica pokazali su *nedovoljno razvijenu svijest i educiranost* trudnica o pravilnoj ishrani. Zbog toga se ***odbacuje postavljena istraživačka hipoteza da su prehrambene navike trudnica kod više od 50% ispitanica u skladu sa preporukama u toku trudnoće.***

Iz navedenih podataka i rezultata koje smo dobili u sklopu sprovedenog istraživanja, jasno se vidi prijeko potrebna edukacija trudnica o principima pravilne prehrane za prenatalni, natalni I postnatalni period.

Razvoj postojećih zdravstvenih sistema kroz implementaciju nutritivnih protokola usmjerenih na ovu ciljnu skupinu I stručno vodstvo nutricioniste bi u velikoj mjeri unaprijedio prenatalnu njegu i fetalni razvoj.

Za zzzm.ba pripremila
Mr.sci.Tajna Klisura