

Oddział Położniczy i Trakt Porodowy  
Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Jana Bożego w Lublinie<sup>1</sup>  
Zakład Patomorfologii, Instytut Medycyny Wsi w Lublinie<sup>2</sup>

ELŻBIETA WALENTYN<sup>1</sup>, BOŻENA WAWRZYCKA<sup>1</sup>,  
AGNIESZKA HARATYM-MAJ<sup>1,2</sup>

***The changes of nutritional habits in pregnant women***

---

**Ocena diety i sposobu odżywiania się ciężarnych kobiet**

---

**WSTĘP**

Według danych WHO urodzeniowa masa ciała jest najważniejszym czynnikiem determinującym szansę przeżycia, utrzymania zdrowia i prawidłowego rozwoju. Niejednokrotnie uzależniona jest ona genetycznie, a także zależy od zdrowia i stanu odżywiania matki. Odsetek dzieci urodzonych z małą masą ciała w populacji świadczy również o warunkach socjalno-bytowych matki [1]. Wpływ żywienia matki na wielkość płodu jest zagadnieniem złożonym. Należy bowiem rozważyć nie tylko skład pożywienia i jego energetyczność, lecz także sprawność procesów trawienia i wchłaniania, a przede wszystkim sprawność krążenia maczyno-łożyskowego [3, 4].

Celem pracy była ocena sposobu odżywiania się kobiet w okresie ciąży.

**MATERIAŁ I METODYKA BADAŃ**

Badania przeprowadzono w czasie 3-ch miesięcy 2000 roku na terenie Oddziału Położniczego i Traktu Porodowego Samodzielnego Publicznego Szpitala Wojewódzkiego im. J. Bożego w Lublinie. Ogółem objęto nimi 110 położnic, dobór pacjentek był losowy.

W badaniach posłużono się ankietą jako metodą badawczą. Retrospektywne badania ankietowe przeprowadzono przy pomocy kwestionariusza. Kwestionariusz ankiety położnice wypełniały na salach oddziału położniczego lub w sali poporodowej, gdzie przebywały wraz z dzieckiem. Każda z respondentek była poinformowana, że badania są anonimowe i służą dla celów naukowych. Dane dotyczące porodu, stanu ogólnego i masy ciała noworodka wykorzystano z historii rozwoju noworodka.

Uzyskane wyniki poddano analizie opisowej.

## WYNIKI

Tabela 1. Stosowanie diety wegetariańskiej przez kobiety ciężarne

Wegetaria- nizm	Pacjentki		Masa ciała noworodka (g)		
	liczba	%	najwyższa	najniższa	średnia
Tak	12	11,0	2.980	2.000	2.694±404,56*
Nie	98	89,0	4.540	1.9000	3.256±616,47

\*p<0.001 w porównaniu do noworodków matek nie stosujących diety wegetariańskiej

Wśród 110 ankietowanych pacjentek 12 kobiet (11%) było wegetariankami. Największa masa ciała noworodka w tej grupie wynosiła 2980g, najniższa zaś - 2000g (średnia masa ciała noworodka wynosiła 2694g). Pozostałe pacjentki (98 kobiet) stanowiły 89% badanej grupy - największa masa ciała noworodka wynosiła 4540g, najniższa 1900g (średnia 3256g). Stwierdzono istotnie statystycznie niższą urodzeniową masę ciała noworodków matek stosujących dietę wegetariańską (p<0.001) (tabela 1).

Tabela 2. Zmiany ilościowe w diecie ciężarnych

Rodzaj diety	Pacjentki		Masa ciała noworodka		
	liczba	%	najwyż- sza	najniż- sza	średnia
Jadły wszystkiego więcej	34	30,9	4.200	2.150	2.832
Jadły wszystkiego mniej	22	20,1	3.800	1.900	2570
Urozmaicały posiłki	50	45,45	4.540	2.000	2.947
Jadły wszystkiego więcej i urozmaicały posiłki	4	3,55	4.040	2.950	3.270

Spośród analizowanej grupy pacjentek 88 ciężarnych zwiększyło i/lub urozmaicało po-  
siłki - średnia masa ciała noworodka wynosiła w tej grupie 3050,56±505.56g. W grupie  
kobiet, które wszystkie składniki ograniczała (czyli jadła wszystkiego mniej) średnia masa  
ciała noworodka wynosiła 2570±520,68g. (Tabela 2)

Tabela 3. Zmiany sposobu odżywiania się w okresie ciąży

Rodzaj diety	Pacjentki	
	liczba	%
Zwiększyły ilość potraw resztkowych, mlecz- nych, warzyw i owoców	16	14,5
Zwiększyły ilość potraw mlecznych, warzyw i owoców	29	26,4
Zwiększyły ilość potraw resztkowych i potraw mlecznych	4	3,6
Zwiększyły ilość owoców i warzyw	13	11,8
Zwiększyły ilość potraw resztkowych	4	3,6

	Pacjentki	
Zwiększyły ilość potraw resztkowych, owoców i warzyw	3	2,7
Zmniejszyły ilość potraw resztkowych, mlecznych, warzyw i owoców	13	11,8
Zmniejszyło ilość potraw resztkowych	10	9,0
Zmniejszyło ilość potraw mlecznych	5	4,5
Zmniejszyło ilość warzyw o owoców	3	2,7
Zmniejszyło ilość potraw mlecznych, warzyw i owoców	3	2,7

W analizowanej grupie ankietowanych, 103 kobiety (93,63%) zmieniły nawyki żywieniowe. Spośród nich 69 ankietowanych (67,74%) zwiększyło ilość potraw resztkowych i/lub mlecznych oraz warzyw i owoców. Najwięcej kobiet (29 badanych – 26,4%) zwiększyło ilość potraw mlecznych, warzyw i owoców w diecie w okresie ciąży. Natomiast aż 34 kobiety (36,56%) zmniejszyło ilość potraw resztkowych i/lub mlecznych oraz warzyw i owoców w diecie w okresie ciąży. (Tabela 3).

### OMÓWIENIE I WNIOSKI

W ostatnich latach coraz więcej uwagi poświęca się związkom pomiędzy jakością żywienia, stanem zdrowia w najwcześniejszych fazach rozwoju człowieka a jego kondycją w wieku dojrzałym. U osób dorosłych, które urodziły się z niską masą urodzeniową ciała występuje zwiększone ryzyko nadciśnienia, cukrzycy, hiperglikemii i choroby niedokrwiennej serca [2].

Niedożywienie matki zakłóca normalny wzrost łożyska, obniżając jego masę, wielkość i zawartość DNA. Jedną z hipotez głosi, że niedożywienie matki powoduje obniżenie normalnego wzrostu objętości krwi podczas ciąży, co prowadzi do zmniejszenia łożyskowego przepływu krwi i zmniejszenia wielkości łożyska. Największy wpływ na wzrost płodu ma maciczno-łożyskowy przepływ krwi. W przypadku zredukowania maciczno-łożyskowego przepływu krwi przy prawidłowym stężeniu substancji odżywczych we krwi, nie dochodzi do prawidłowego transferu substancji do płodu. W wyniku tego dochodzi do opóźnionego wzrostu płodu. U głodujących kobiet ciężarnych z prawidłowym maciczno-łożyskowym przepływem krwi i ze zmniejszonym stężeniem substancji odżywczych wzrost płodu jest prawidłowy. Nadmierne odżywianie, czyli zwiększanie stężenia substancji odżywczych we krwi nie wpływa na wzrost płodu u ciężarnych, u których występuje zredukowanie maciczno-łożyskowego przepływu krwi [3, 4].

Normalna pełnowartościowa dieta zawiera wszystkie składniki niezbędne do prawidłowego rozwoju płodu. Właściwe odżywianie w okresie przedkoncepcyjnym i w ciąży polega na spożywaniu pokarmów świeżych, bogatych w białko, nienasycone kwasy tłuszczowe, węglowodany, składniki mineralne, błonnik i witaminy. Niedobory żywieniowe mogą doprowadzić nie tylko do zahamowania wewnątrzmacicznego wzrostu płodu ale także powodować wady rozwojowe płodu [5, 6].

W grupie ankietowanych kobiet, u pacjentek, które deklarowały stosowanie diety wegetariańskiej a więc ubogiej w produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego, stwierdzono niższą masę urodzeniową noworodków w porównaniu noworodków, których matki przy-

mowały pokarmy pochodzenia zwierzęcego. Być może przyczyną tego stanu są pewne niedobory żywieniowe występujące w tego typu diecie.

W badaniach własnych wykazano, że większość kobiet urozmaiciła dietę w okresie ciąży oraz zwiększyła ilościowo posiłki. Przyczyniać się może do tego zwiększenie świadomości prozdrowotnej kobiet jak również tradycyjne "jedzenie za dwojga" w okresie ciąży [1]. Nie stwierdzono jednak istotnego wpływu zmiany nawyków żywieniowych ciężarnych kobiet na masę urodzeniową noworodków. Zmniejszenie stężenia substancji odżywczych we krwi, powoduje uruchomienie łożyskowych lub płodowych czynników, które mobilizują zmagazynowane matczyne substancje odżywcze, niezbędne do wzrostu płodu. Masa urodzeniowa płodu nie jest więc czułym wskaźnikiem odżywiania matki, gdyż u naczelnych płód jest względnie dobrze chroniony przed skutkami błędów dietetycznych matki [2, 3].

#### PIŚMIENNICTWO

1. Kozłowska-Wojciechowska M., Wujec M.M.: Wiedza i zachowanie żywieniowe kobiet ciężarnych. *Rocz. Państw. Zakł. Hig.* 2002, 53, 167-175
2. Szponar L., Mieleszko I.: Żywnienie kobiet ciężarnych zatrudnionych w dużych zakładach pracy. *Rocz. Państw. Zakł. Hig.* 1989, 40, 188-197
3. Szponar L.; Żywnienie człowieka i metabolizm. *Med.Prac.* 1996, 23, 45-53
4. Słomko Z.: *Medycyna perinatalna*. PZWL, Warszawa 1986
5. Wrieden W.L., Symon A.: The development and pilot evaluation of a nutrition education intervention programme for pregnant teenage women (food for life). *J Hum Nutr Diet.* 2003, 16, 67-71.
6. Goldberger G.: Nutrition in pregnancy: the facts and fallacies. *Nurs. Stand.* 2003, 22-28, 39-42

#### STRESZCZENIE

Celem pracy była analiza sposobu odżywiania się kobiet w ciąży oraz zmiany nawyków żywieniowych ciężarnych. Badania przeprowadzono u 110 położnic. W badaniach posłużono się metodą badawczą – ankietą. W analizowanej grupie ankietowanych kobiet - u pacjentek, które deklarowały stosowanie diety wegetariańskiej, a więc ubogiej w produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego, stwierdzono niższą masę urodzeniową noworodków w porównaniu noworodków, których matki przyjmowały pokarmy pochodzenia zwierzęcego. W pracy wykazano, że urozmaicenie diety oraz zwiększenie ilościowe posiłków dotyczyło większości ciężarnych kobiet.

#### SUMMARY

The aim of the work was to assess the changes of nutritional habits in pregnant women. The study covered 110 woman. In analysed group - patients, which declared usage of vegetarian diet and so poor in products origins animal, lower mass of birth new-born was noted.