

Anna Malwina Kamelska¹⁾, Renata Pietrzak-Fiećko²⁾, Krzysztof Bryl¹⁾, Jacek J. Nowakowski³⁾

PRÓBA OCENY ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH ORAZ SPOŻYCIA WYBRANYCH OWOCÓW GRUPY Kobiet CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH

¹⁾Katedra Fizyki i Biofizyki Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie
Kierownik: dr hab. Z. *Wieczorek*, prof. UWM

²⁾Katedra Towaroznawstwa i Badań Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie
Kierownik: dr hab. inż. E. *Gujśka*, prof. UWM

³⁾Katedra Ekologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, ZW
Kierownik: prof. dr hab. E. *Biesiadka*

*W pracy oceniono zachowania żywieniowe oraz preferencje spożycia
wybranych owoców krajowych oraz egzotycznych w grupie kobiet ciężarnych
i karmiących.*

Hasła kluczowe: żywienie kobiet ciężarnych, żywienie kobiet karmiących, spożycie owoców.

Keywords: pregnant women diet, lactating mothers diet, fruits consumption.

Częstym zaleceniem dla kobiet ciężarnych jest zmiana sposobu żywienia. Prawidłowe nawyki żywieniowe wśród kobiet ciężarnych są nadal niewystarczające w grupie pacjentek młodszych (duże spożycie słodczy) (1, 2), mniej zamożnych i niewykształconych (3). O ile kobiety takie stosują się do zaleceń i rekomendacji o tyle niewiele słyszy się o tym, by kobieta karmiąca stosowała się do tychże zaleceń. Kobieta karmiąca powinna spożywać warzywa i owoce, zarówno suszone jak i świeże (4). Żywienie kobiet ciężarnych i karmiących jest ważne w świetle przede wszystkim zdrowia oraz rozwijającej się nutrigenomiki oraz zasady programowania metabolicznego.

Stanowisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego (5) z 2010 roku dotyczące suplementacji kobiet ciężarnych i karmiących podaje, iż podczas ciąży i laktacji występuje zwiększone zapotrzebowanie na witaminy i kwas foliowy (profilaktyka wad cewy nerwowej (6-8) ze względu na obniżoną biodostępność składników diety. Bogatym źródłem kwasu foliowego są warzywa liściaste oraz owoce m.in. pomarańcze, banany i awokado.

Regularne spożywanie owoców i warzyw przez różne grupy populacyjne zmniejsza ryzyko występowania chorób związanych z nieprawidłowym odżywianiem się m.in. miażdżycy, niektórych typów nowotworów. Warzywa i owoce są bogatym źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Dostarczają również przyswajalnych cukrów oraz kwasów organicznych (9-11).

Zmiana nawyków żywieniowych kobiety ciężarnej nie powinna ograniczać się tylko do okresu ciąży, ale obejmować czas przed planowanym jej początkiem (12). Celem badania było określenie zachowań żywieniowych, trybu żywienia oraz

preferencji w spożyciu wybranych owoców przez kobiety ciężarne oraz karmiące. Oceniono czy istnieją różnice znamienne statystycznie w spożyciu owoców krajowych oraz egzotycznych przez te dwie grupy.

MATERIAŁ I METODY

Badaniem kwestionariuszowym przeprowadzonym w latach 2008-2010 objęto kobiety w ciąży oraz kobiety karmiące. Populację badaną stanowiło 50 losowo wybranych kobiet ciężarnych w wieku od 16 do 43 lat (średnia \pm SD = 19 ± 6) oraz 50 losowo wybranych kobiet karmiących w wieku od 22 do 39 lat (średnia \pm SD = 30 ± 4) z aglomeracji miejskich regionu Warmii i Mazur (tab. I).

W badaniu wykorzystana została metoda sondażu diagnostycznego. Posłużyła do tego technika anonimowej autorskiej ankiety nie cytowanej w innych pracach. Opracowany kwestionariusz zawierał oprócz pytań metryczkowych pytania dotyczące stosowania diety wegetariańskiej, ilości posiłków i produktów spożywanych między posiłkami oraz najczęściej spożywanych owoców w czasie ciąży i/lub karmienia. W niektórych pytaniach możliwa była wielokrotność odpowiedzi.

Do oceny istotności różnic w preferencjach dotyczących spożywania owoców kobiet ciężarnych oraz karmiących wykorzystano nieparametryczny test χ^2 *Pearsona*, z poprawką *Yatesa* oraz test dokładny *Fishera*. Wyniki opracowano przy pomocy programu STATISTICA9.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Wśród 100 ankietowanych kobiet żadna nie stosowała diety wegetariańskiej (tab. I).

Ilość spożywanych posiłków przez kobiety ciężarne

Kobiety ciężarne spożywały zwykle cztery posiłki dziennie (44% respondentek). Pięć posiłków dziennie spożywało 34% ciężarnych. Standardowe trzy posiłki stosowało 20% ankietowanych. Natomiast 2 % kobiet więcej niż 5 posiłków dziennie.

82% kobiet ciężarnych przyznawało się do podjadania między posiłkami. Spożywanymi produktami były w większości owoce (38% respondentek). Aż 23% kobiet przyznało się, iż dodatkowymi posiłkami były słodycze. 10% respondentek spożywało kanapki, a 8% jogurty. Jedynie 3% ankietowanych spożywało suszone owoce oraz 3% bułki. Inne produkty jakie spożywały ankietowane to m.in. paluszki, kabanosy, kruche ciastka, lody, rodzynki, musli, bułki, serki sojowe czy homogenizowane, orzechy, płatki z mlekiem oraz budyń. Ta grupa stanowiła 15%.

Tabela I. Podstawowe dane dotyczące kobiet ciężarnych i karmiących

Table I. Basic information of pregnant and lactating women

KOBIECY CIĘŻARNE													
masa ciała (przed ciążą) [kg]		wysokość ciała [m]		masa urodzeniowa dziecka [g]		pochodzenie [liczba respondentek]		wykształcenie [liczba respondentek]				wegetarianizm [liczba respondentek]	
MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX	miasto	wieś	podstawowe	średnie	wyższe	zawodowe	tak	nie
50	101	1,52	1,76	1050	4450	39	11	2	7	25	16	0	50
KOBIECY KARMIAĄCE													
masa ciała [kg]		wysokość ciała [m]		masa urodzeniowa dziecka [g]		pochodzenie [liczba respondentek]		wykształcenie [liczba respondentek]				wegetarianizm [liczba respondentek]	
MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX	miasto	wieś	podstawowe	średnie	wyższe	zawodowe	tak	nie
50	81	1,5	1,76	1100	4590	45	5	0	14	33	3	0	50

Tabela II. Zachowania żywieniowe kobiet ciężarnych i karmiących

Table II. Nutrition behaviours of pregnant and lactating women

KOBIECY CIĘŻARNE													
ilość posiłków w ciągu dnia [%]				spożywanie między posiłkami [%]		spożywane produkty między posiłkami [%]							
3	4	5	>5	tak	nie	owoce	warzywa	slodyczne	kanapki	jogurty	ciastka	bulki	inne
20	44	34	2	82	18	38	0	23	10	8	0	3	18
KOBIECY KARMIAĄCE													
ilość posiłków w ciągu dnia [%]				spożywanie między posiłkami [%]		spożywane produkty między posiłkami [%]							
3	4	5	>5	tak	nie	owoce	warzywa	slodyczne	kanapki	jogurty	ciastka	bulki	inne
20	52	28	0	70	30	40	2	28	6	10	6	0	8

Ilość spożywanymi posiłków przez kobiety karmiące

52% respondentek deklarowało spożycie czterech posiłków dziennie, natomiast 28% pięciu. Trzy posiłki spożywało 20% kobiet. 70% ankietowanych przyznawało się do podjadania między posiłkami. Spożywanymi produktami były w większości owoce (40%). Grupa 28% kobiet przyznawała się, że podjadały słodczyce. Jedynie 2% kobiet między posiłkami spożywało warzywa. 6% kobiet spożywało ciastka, a 10% jogurty. Kanapki spożywało 6% respondentek. Innymi posiłkami spożywanymi przez kobiety były: suszone owoce, lody, musli, serki homogenizowane. Grupa ta stanowiła 6% (tab. II).

Preferencje spożycia owoców przez kobiety ciężarne i karmiące

Preferencje dotyczące spożywanymi owoców egzotycznych i krajowych przez kobiety ciężarne oraz karmiące przedstawiono w tabeli III. W analizie wzięto pod uwagę 10 różnych owoców krajowych oraz 10 egzotycznych. Wielokrotność odpowiedzi w ankiecie skutkowałą różną sumą zliczeń. Dla owoców krajowych dla kobiet ciężarnych i karmiących wynosiły odpowiednio 88 oraz 80. Dla owoców egzotycznych wartości były odpowiednio 100 i 49. Wynika z tego, iż kobiety karmiące rzadziej spożywają owoce cytrusowe.

Tabela III. Preferencje spożycia owoców krajowych i egzotycznych przez kobiety karmiące i ciężarne.

Table III. National and exotic fruits consumption by pregnant and lactating women

Lp.	owoce krajowe	% udziału		p	Lp.	owoce egzotyczne	% udziału		p
		ciężarne	karmiące				ciężarne	karmiące	
1.	<i>jabłka</i>	47,7	58,8	0,1824	1.	<i>banany</i>	25	46,9	0,5484
2.	<i>czereśnie</i>	5,7	3,8	0,4610	2.	pomarańcze	28	14,3	0,0001
3.	<i>truskawki</i>	12,5	8,8	0,2978	3.	nektarynki	5	4,1	0,2397
4.	<i>winogrona</i>	15,9	12,5	0,3490	4.	kiwi	8	6,1	0,0455
5.	<i>gruszki</i>	8,0	7,5	0,5644	5.	mandarynki	17	18,4	0,0426
6.	<i>wiśnie</i>	2,3	0,0	0,1531*	6.	grejpfruty	7	0,0	0,3377
7.	<i>śliwki</i>	1,1	6,3	0,0921	7.	ananas	1	0,0	1,0000
8.	<i>poziomki</i>	1,1	0,0	0,3149*	8.	brzoskwinie	5	6,1	0,4610
9.	<i>maliny</i>	3,4	2,5	0,6464	9.	cytryny	2	2,0	0,5577
10.	<i>agrest</i>	2,3	0,0	0,1531*	10.	arbuzy	2	2,0	0,5577
	<i>suma zliczeń:</i>	88,0	80,0			<i>suma zliczeń:</i>	100,0	49,0	

Najczęstsze spożycie zaznaczono kursywą; p<0,05 zaznaczono pogrubieniem, gwiazdką zaznaczono wyniki testu dokładnego Fishera / The most frequent consumption was marked by italic; p<0,05 bold; by star Fisher's exact test was marked.

Wśród owoców krajowych kobiety ciężarne najczęściej wybierały jabłka (48%). Znaczny odsetek kobiet deklarował spożycie winogron (16%) i truskawek (13%). Rzadziej kobiety wybierały gruszki (8%) i czereśnie (6%). Najmniej respondentki spożywały wiśni (2%), śliwek (1%), poziomek (1%), malin (3%) i agrestu (2%).

Wśród owoców egzotycznych główny udział w diecie kobiet ciężarnych miały banany (25%) oraz pomarańcze (28%). Kobiety często spożywały również mandarynki (17%). Spożycie owoców kiwi, brzoskwiń, nektarynek i grejpfrutów wynosiło odpowiednio: 8, 5, 5, 7%. Kobiety najmniej spożywały ananasów, cytryn i arbuźów odpowiednio: 1, 2, 2%.

Z przeprowadzonych badań wynika, iż kobiety karmiące najczęściej spośród owoców krajowych wybierały jabłka (59%). Kobiety karmiące spożywały w mniejszych ilościach czereśnie (4%), truskawki (9%), gruszki (7%), śliwki (6%) i maliny (3%).

Wśród owoców egzotycznych najczęściej wybierane były banany (47%), mandarynki (19%) oraz pomarańcze (14%). 6% kobiet wybierało kiwi i brzoskwinie. W mniejszym stopniu kobiety karmiące spożywały cytryny (2%), nektarynki (4%) i arbuźy (2%).

W przeprowadzonej analizie nie wykazano różnic istotnych statystycznie w spożyciu owoców krajowych w grupach kobiet ciężarnych i karmiących ($p > 0,05$). Jedynie spożycie pomarańczy i mandarynek wśród owoców egzotycznych wykazywało różnice istotne statystycznie w badanych grupach (tab. I).

Różne stany fizjologiczne, dolegliwości pokarmowe niemowlęcia oraz dostępność owoców są przyczyną nie spożywania przez badane grupy niektórych owoców. W badaniu wzięła udział grupa kobiet o różnym statusie socjoekonomicznym, co może sugerować spożywaniem owoców mało kosztownych przez grupę mniej zamożną.

WNIOSKI

1. Kobiety ciężarne i karmiące najczęściej spożywają z owoców krajowych jabłka, natomiast z owoców egzotycznych banany i pomarańcze, co może wiązać się m.in. z ich przyzwyczajeniami żywieniowymi, co może być podstawą dalszych badań.

2. Zaobserwowano niekorzystne zachowania żywieniowe dotyczące trybu żywienia. Znaczny odsetek kobiet dojadał między posiłkami oprócz owoców również słodczy, co jest niekorzystnym zwyczajem żywieniowym.

3. Korzystną cechą zachowań żywieniowych badanych kobiet jest brak stosowania przez nie ekstremalnej diety wegetariańskiej.

4. Wyniki badań sugerują konieczność dostarczania bodźców do modyfikacji zachowań żywieniowych – zwiększenie spożycia owoców krajowych oraz ograniczenie dojadania słodczy między posiłkami przez kobiety ciężarne i karmiące.

A. M. Kamelska, R. Pietrzak-Fiećko, K. Bryl, J. J. Nowakowski

AN ATTEMPT TO ASSESS NUTRITIONAL BEHAVIOUR OF GROUP OF PREGNANT AND LACTATING WOMEN

Summary

Pregnant as well as lactating women need to eat less sweets and more vegetables and fruits. The aim of this study was to assess nutritional behavior and selected domestic and exotic fruits preferences among pregnant and lactating women. 100 women (50 pregnant and 50 lactating) at the age of 16-43 participated in this study. The method used was diagnostic survey, where specially developed questionnaire was used as a tool. Both pregnant and lactating women consume four main meals a day. Most of them eat fruits and sweets between main meals. Fruits consumption were compared in groups of pregnant and lactating women. Pregnant as well as nursing women usually chose the apple (national fruit) and bananas and oranges (exotic fruits). A statistically significant difference of both groups of women were observed in the case of mandarins and oranges. To promote the lifestyle and the prevention of mineral deficiency in the body special attention should be paid on expanding the knowledge of rational nutrition, taking into account a wide range of fruit available in the market.

PIŚMIENNICTWO

1. *Bachanek T., Nakonieczna-Rudnicka M.*: Nawyki żywieniowe kobiet w ciąży. *Czas. Stomatol.*, 2006; 62: 800-808. – 2. *Gacek M.*: Niektóre zachowania zdrowotne oraz wybrane wskaźniki stanu zdrowia grupy kobiet ciężarnych. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2010; 91 (1): 48-53. – 3. *Bojar I., Humeniuk E., Wdowiak L., Miotła P., Warchoń-Sławińska E., Włoch K.*: Zachowania żywieniowe kobiet ciężarnych. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2007; 88 (1): 74-77. – 4. *Żukowska-Rubik M.*: Odżywianie w czasie karmienia. *Użytki.*, W: *Karmienie piersią. Podręcznik* (red.) Nehring-Gugulska M., Żukowska-Rubik M., KUKP, Warszawa 2006. – 5. Stanowisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego na temat suplementacji kobiet ciężarnych i karmiących w zakresie witamin i mikroelementów. *Ginekol. Pol.*, 2010; 81: 144-148. – 6. *Kondo A, Shimosuga Y, Oguchi H i wsp.*: Folic acid reduces the risk of neural tube defects: awareness and folate intake among pregnant women in 2006. *Hinyokika Kijo.*, 2008; 54(8): 537-542. – 7. *Perenc M.*: Wady ośrodkowego układu nerwowego – etiologia, diagnostyka prenatalna i profilaktyka. *Przew Lek.*, 2002; 4: 51-54. – 8. *Ziemlański Ś., Wartanowicz M.*: Rola folianów w żywieniu kobiet w okresie rozrodczym. *Nowa Medycyna*, Rok IV, Ginekologia IV, Borgis LTD, 1997; Wyd. Medyczne i Oświatowe, Warszawa; 13: 16-2. – 9. *Szotowa W.*: Żywnienie niemowląt i dzieci, W: *Żywnienie człowieka zdrowego i chorego*, Red. *J. Hasik, J. Gawęcki*, 2000, PWN, Warszawa; 9 - 31. – 10. *Szponar L., Nadolna I.*: Rola warzyw i owoców oraz ich przetworów w racjonalnym żywieniu i zapobieganiu chorobom na tle wadliwego żywienia. W: *Soki warzywne i owocowe a zdrowie*, Red. *I. Nadolna, L. Szponar*, 1998, IŻŻ, Warszawa.

11. *Olędzka R., Stawarska A.*: Rola kwasu foliowego w profilaktyce niektórych schorzeń, *Bromat. Chem. Toksykol.* 2001; 34, 4: 277-283. – 12. *Gawęcki J., Hasik J.*: *Żywnienie człowieka zdrowego i chorego*. 2000, Wyd. PWN, Warszawa.

Adres: 10-719 Olsztyn, ul. Oczapowskiego 4.