Prehrambene navike trudnica u Republici Hrvatskoj

Vrdoljak, Anamarija

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split / Sveučilište u Splitu**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:176:275612

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Sveučilišni odjel zdravstvenih studija
SVEUČILIŠTE U SPLITU

Repository / Repozitorij:

Repository of the University Department for Health Studies, University of Split

zir.nsk.hr

UNIVERSITY OF SPLIT

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U SPLITU
Podružnica
SVEUČILIŠNI ODJEL ZDRAVSTVENIH STUDIJA
PREDDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ
PRIMALJSTVA

Anamarija Vrdoljak

PREHRAMBENE NAVIKE TRUDNICA U REPUBLICI HRVATSKOJ

Završni rad

Split, 2018.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
Podružnica
SVEUČILIŠNI ODJEL ZDRAVSTVENIH STUDIJA
PREDDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ
PRIMALJSTVA

Anamarija Vrdoljak

PREHRAMBENE NAVIKE TRUDNICA U REPUBLICI HRVATSKOJ / FOOD HABITS OF PREGNANT WOMEN IN THE REPUBLIC OF CROATIA

Završni rad / Bachelor's Thesis

Mentor:
Matea Dolić, mag.med.techn.

Split, 2018.

Zahvala

Veliku zahvalnost, u prvom redu, dugujem svojoj mentorici Matei Dolić, mag. med. techn., koja mi je pomogla svojim savjetima i iskustvom pri izradi ovog završnog rada, i što je uvijek imala strpljenja i vremena za moje brojne upite.

Također, zahvaljujem se svim svojim prijateljima i prijateljicama koje su uvijek bile uz mene i bez kojih cijeli ovaj tijek mog studiranja ne bi prošao tako lako i zabavno.

Najveću zahvalnost iskazujem cijeloj svojoj obitelji za bezuvjetnu potporu i bezgraničnu ljubav.

Veliko HVALA svima.

SADRŽAJ

1. UVOD 1
1.1. Upute o prehrani trudnica 1
1.1.1. Nutritivne potrebe trudnica 2
1.1.2. Makronutrijenti u trudnoći 3
1.1.2.1. Ugljikohidrati 3
1.1.2.2. Masti 4
1.1.2.3. Bjelančevine 4
1.2. Prirast tjelesne težine u trudnoći 5
2. CILJ 7
3. ISPITANICI I METODE 8
3.1. Uzorak 8
3.2. Metoda istraživanja 8
3.3. Statistička obrada 8
4. REZULTATI 9
5. RASPRAVA 22
6. ZAKLJUČAK 25
7. LITERATURA 26
8. SAŽETAK 27
9. SUMMARY 28
10. ŽIVOTOPIS 29
11. Prilog 1. 30

1. UVOD

Važnost majčine prehrane tijekom trudnoće već je davno uočena. Adekvatna perinatalna prehrana je jedan od najvažnijih faktora koji utječu na zdravlje trudne žene i njezinog djeteta. Tijekom trudnoće, u ženinom organizmu dolazi do niz promjena; mijenja se metabolizam, dolazi do promjena kardiovaskularnog sustava (KVS), promjena u volumenu tekućine. Također, žena u trudnoći mijenja i način prehrane, ne uvijek na bolje, ali do promjena dolazi (1).

Pravilna prehrana tijekom trudnoće od osobitog je značaja za majku i dijete. Namirnice koje se koriste tijekom trudnoće treba prilagoditi rastu i razvoju djeteta i njegovim specifičnim potrebama. Stoga osobitu pažnju treba posvetiti količini i kvaliteti hrane koju trudnice konzumiraju (1).

1.1. Upute o prehrani trudnica

Trudnoća je prirodno stanje u životu koje zahtjeva od žene da posveti veću pažnju svojoj prehrani i načinu života. Razvoj djeteta u maternici ovisi o skladnom prijelazu iz tijela majke u dijete svih hranjivih tvari, uključujući i vitamine i minerale. Stoga je potrebno da trudnica svojom prehranom u svoj organizam unosi sve tvari koje su podjednako potrebne i njoj i djetetu.

Prehrana u trudnoći se može promatrati s dva aspekta: kvantitativnost i kvalitativnost. Pod kvantitativnošću se podrazumijeva uzimanje i iskorištavanje masti, ugljikohidrata i bjelančevina, dok se pod kvalitativnošću podrazumijeva prikladan dovod i iskorištavanje bjelančevina, mikroelemenata, vitamina i minerala.

Trudnici koja radi lagane kućanske poslove i lagane poslove u tvornici potrebno je 2300 kalorija na dan. Ako radi naporniji fizički posao potrebne su joj dodatne kalorije. Onim trudnica koje miruju potrebno je 1800 – 2000 kalorija na dan. Nerijetko u trudnoći organizam trudnice osjeća potrebu za dodatnim bjelančevinama, vitaminom A i C, te vitaminima B6 i B12, kao i folnom kiselinom (2).



Slika 1. Piramida prehrane u trudnoći

Izvor: http://bonduelle.ba/nutrition/piramida-ishrane/introduction/

1.1.1. Nutritivne potrebe trudnica

Trudnice u razdoblju trudnoće, kao i žene koje planiraju trudnoću, moraju shvatiti da dovoljan i kvalitetan unos mikro i makro nutritijenta utječe na normalan i zdrav razvoj njihova ploda. Tijekom trudnoće tijelo žene se mijenja. Maternica i okolni mišići se uvećaju, volumen krvi se poveća za oko 50 %, dojke se pripremaju za razdoblje laktacije. Kod većine žena su nutritivne potrebe su veće i drugačije nego u bilo kojemu drugom razdoblju života. Kako bi osigurale zdrav i normalna razvoj ploda i dojenčeta, trudnice i dojilje moraju itekako voditi računa o unosu nutrijenata (Tablica 1) (2).

Tablica 1. Nutritivne potrebe trudnica i dojilja

Hranjiva tvar	Preporuke za vrijeme trudnoće	Preporuke za vrijeme dojenja	Prehrambeni izvori
Biotin (µg/dan)	30	35	jetra, gljive, kvasac, žumance jajeta, većina povrća, meso
Kolin (mg/dan)	450	550	mlijeko, jetra, jaja, kikiriki
Vitamin C (mg/dan)	85	120	citrusi, rajčice, prokulica, brokula, cvjetača, kupus, špinat
Vitamin A (µg/dan)	770	1300	jetra, riba, tamno voće, tamnozeleno lisnato povrće
Vitamin B6 (mg/dan)	1,5	1,6	obogaćene žitarice, iznutrice, žumance jajeta, zobena kaša
Vitamin B12 (µg/dan)	2,6	2,8	obogaćene žitarice, meso, riba, piletina
Vitamin B2 (mg/dan)	1,4	1,6	mlijeko, obogaćene žitarice, zeleno lisnato povrće, jaja
Pantotenska kiselina (mg/dan)	6	7	krumpir, zob, žitarice, proizvodi od rajčice, jetra, kvasac, jaja, brokula, integralne žitarice
Vitamin E (mg/dan)	15	19	biljno ulje, orašasti plodovi, sjemenke, voće, meso
Krom (µg/dan)	30	45	neke žitarice, piletina, meso, riba
Bakar (µg/dan)	1000	1300	plodovi mora, orašasti plodovi, sjemenke, mekinje, integralne žitarice, kakao
Jod (µg/dan)	220	290	namirnice koje potječu iz mora, jodirana sol
Mangan (mg/dan)	2	2,6	orašasti plodovi, mahunarke, čaj, integralne žitarice
Selen (µg/dan)	60	70	veliki broj namirnica biljnog podrijetla, iznutrice, plodovi mora
Cink (mg/dan)	11	12	meso, neki plodovi mora, mlijeko i mliječni proizvodi, orašasti plodovi

Izvor: http://www.zzjzpgz.hr/nzl/64/hrana.htm

1.1.2. Makronutrijenti u trudnoći

Makronutrijeti čine veći dio ljudske prehrane, oni osiguravaju energiju i tvari za rast i razvoj. Makronutrijente čine ugljikohidrati, masti i bjelančevine.

1.1.2.1. Ugljikohidrati

Ugljikohidrati čine glavno metaboličko gorivo u biljaka, životinja i čovjeka. Imaju ulogu u dobivanju energije, ulaze u sastav stanica, krvi i tkivnih tekućina. Metabolizam ugljikohidrata je rezultat kemijskih procesa koji se odvijaju u samom

organizmu, a pomoću kojih se stvara i razgrađuje glavni dio stanica i tkiva. Procesi vezani za nastanak energije najviše se odvijaju u mišićima, bubrezima i tkivima.

Preporučuje se da se kod normalne trudnoće u prvoj polovici uzima 270 - 310 grama dnevno ugljikohidrata, a u drugoj polovici trudnoće 310 - 350 grama. Ako se unose u većim količinama, organizam ima sposobnost da ih pretvara u masti i odlaže u raznim organima. Dakle, prekomjerno uzimanje ovih namirnica dovodi do pretilosti. Različite namirnice sadrže i različite količine ugljikohidrata. To su šećer, med, sve vrste brašna, riža, krumpir, grahorice, voće i povrće te svi proizvodi od ovih namirnica, poput kruha, tjestenina, bombona, kolača ili keksa. Trudnicama je potrebno preporučiti da jedu dosta voća, povrća i žitarica. Te namirnice u svom sastavu imaju i netopiva vlakna. Hrana bogata vlaknima nema veliku energetsku vrijednost. Treba izbjegavati šećer, bombone, kolače i kekse (3).

1.1.2.2. Masti

Uz ugljikohidrate masti su najvažniji izvor energije. One omogućavaju apsorpciju vitamina topljivih u mastima, te rast i razvoj. Nadalje služe kao toplinski izolator te štite od mehaničkih udaraca. U masti ubrajamo ove namirnice: mast, sva ulja, maslac, margarin. Velike količine masnoća sadržavaju i ona jela kojima su dodane pojedine od ovih namirnica, kao na primjer majoneza, masne kreme s maslacem i slično. Vrlo veliku količinu masnoće sadrže slanina i čvarci. Prekomjeran unos masnoće ili proizvoda i jela koja sadrže veće količine masnoće dovodi do njihova odlaganja u organizmu, što može dovesti do pretilosti i povišene razine masti u krvi. Tijekom trudnoće ne postoji potreba za povećanim unosom masti (3).

1.1.2.3. Bjelančevine

Uloga bjelančevine je gradivna, fiziološka i energetska. Njihova uloga je sinteza hormona, gena te transport kisika, metala i lijekova. Bjelančevine su važne za održavanje tekućine kao i za obrambene sposobnosti organizma. Trudnice i sportaši imaju povećane potrebe za bjelančevinama, kod trudnica je to zbog sinteze proteina fetusa i posteljice, te zbog povećanja grudi, rasta maternice i povećanja volumena krvi

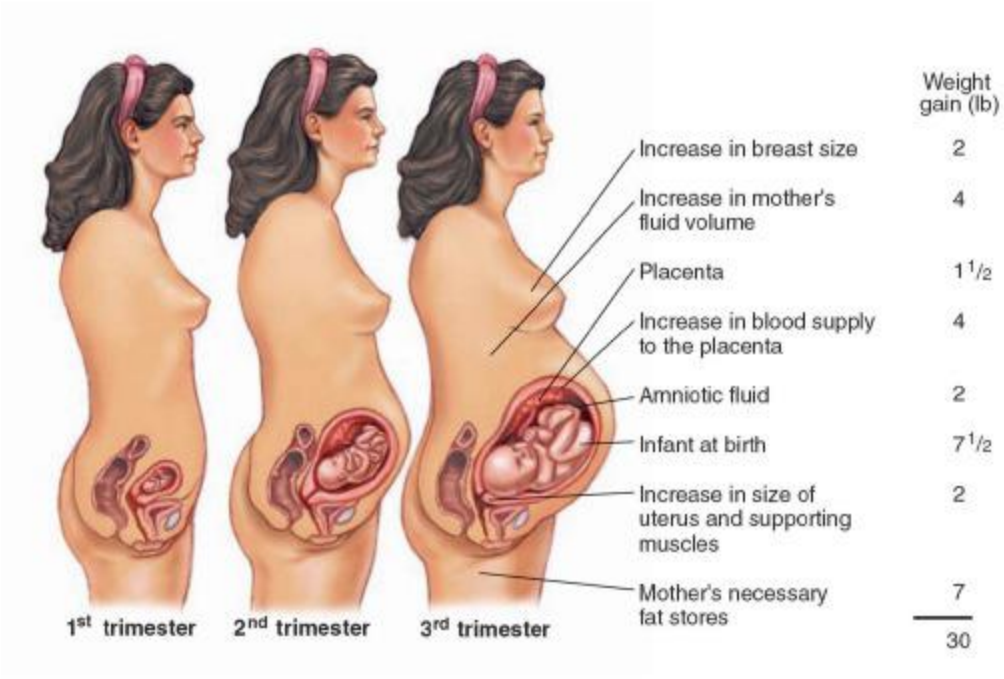
kod majke. U grupu bjelančevina ubrajamo ove namirnice: meso, ribu, jaja, mlijeko i sve proizvode od ovih namirnica. To su takozvane namirnice animalnog podrijetla. One sadrže adekvatnu količinu svih 10 esencijalnih aminokiselina. Potrebe za bjelančevinama rastu od 1,3 grama dnevno u prvom tromjesečju, preko značajnog porasta od 6,1 grama dnevno u drugom tromjesečju, do porasta od 10,7 grama u posljednjem tromjesečju (3).

1.2. Prirast tjelesne težine u trudnoći

Kako bi trudnica znala koliki prirast težine treba imati u trudnoći trebala bi znati svoju idealnu težinu prije trudnoće. To rijetko koja trudnica zna, a pogotovo ne zna koliki bi prirast težine trebala imati tijekom trudnoće.

Jedna od metoda izračunavanja tjelesne težine je prema indeksu tjelesne mase ili BMI (Body Mass Index). Težina u kilogramima podijeli se s kvadratom visine u metrima. BMI za žene je od 19 - 24. Prosječne vrijednosti dobivanja težine za vrijeme trudnoće od 9 - 13 kilograma, ovisno o rasi, načinu prehrane, društveno-gospodarskim prilikama u kojima trudnica živi, ili o nekim drugim čimbenicima.

Prosječni prirast težine trudnica u Hrvatskoj je 13 kilograma. Prva tri mjeseca, odnosno prvih 14 tjedana, prirast je minimalan, tek nešto iznad jedan kilogram. Od tada sve do kraja 36. tjedna tjedni prirast treba iznositi oko 500 grama ili mjesečno oko 2 kilograma, a u zadnjem mjesecu trudnoće nešto iznad jedan kilogram (Slika 2) (4).



Slika 2. Distribucija prirasta na tjelesnoj masi tijekom razdoblja trudnoće

Izvor: Hrvatski zbor nutricionista

2. CILJ

Cilj istraživanja: Utvrditi prehrambene navike trudnica u Republici Hrvatskoj.

Hipoteza istraživanja:

H_1: U prehrani trudnica najzastupljenije je povrće.

H_2: Dnevni unos tekućine je između 1,5 – 2,5 L kod trudnice.

H_3: Prirast na tjelesnoj težini u trudnoći iznosi do 15 kg na kraju trudnoće je imalo 47,4 % trudnica

3. ISPITANICI I METODE

3.1. Uzorak

Istraživanje je provedeno online anketom. Sudjelovanje u istraživanju bilo je dobrovoljno i anonimno. Ispitanici su bile majke – dojilje, članice društvene mreže Facebook.com i to grupa Roda SOS grupa za dojenje te Facebook stranica Hrvatska komora primalja i Alumniji Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija. Anketa je podijeljena na 42 privatna profila korisnica Facebooka. Suglasnost o sudjelovanju u istraživanju nije se uzimala pisanim putem već je podrazumijevana samim sudjelovanjem kako bi se maksimalno zaštitio identitet ispitanika. U istraživanju je sudjelovalo 449 ispitanica.

3.2. Metoda istraživanja

Istraživanje je provedeno u veljači 2018. godine online anketom koja se sastojala od 18 pitanja koja su se odnosila na prehrambene navike u trudnoći i na demografske podatke ispitanica (Prilog 1).

3.3. Statistička obrada

Prikupljeni podatci iz upitnika uneseni su u Microsoft Excel tablice prema unaprijed pripremljenom kodnom planu. Za obradu je korištena deskriptivna statistika. Za određivanje srednje vrijednosti korišten je medijan u svezi s nepravilnom distribucijom.

4. REZULTATI

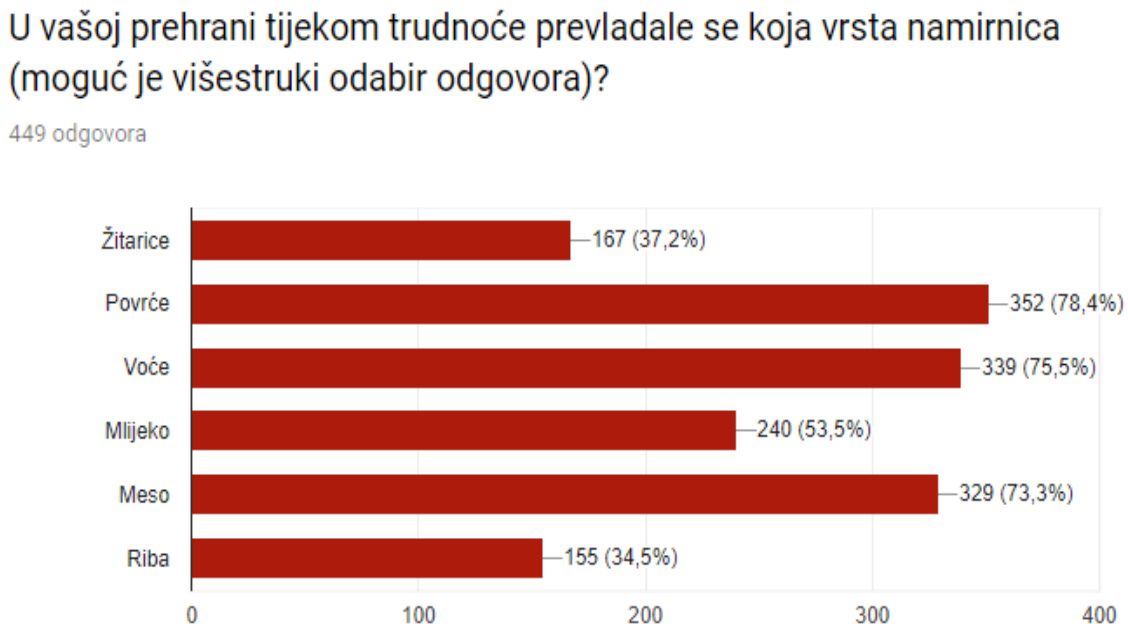
U istraživanju je sudjelovalo ukupno 449 ispitanica. Najviše ispitanica je sa srednjom stručnom spremom (50 %), visokom stručnom spremom (29 %), zatim sa višom stručnom spremom (19 %) i s osnovnom školom (2 %).

Ukupno 63 % ispitanica je zaposleno, dok ih je 35 % nezaposleno. Najveći broj ispitanica je u dobi od 26 - 30 godina (38,1 %), od 31 - 35 godina (33,4 %), od 20 - 25 godina (13,8 %), od 36 - 40 godina (9,4 %), te u dobi 41 - 45 i 20 godina (2,4 %).

Najveći broj ispitanica je iz Južnog hrvatskog primorja (38,3 %), zatim iz Središnje Hrvatske (36,7 %), iz Istočne Hrvatske (13,8 %), Sjevernog hrvatskog primorja (10,4 %), a najmanje ih je iz Gorske Hrvatske (1,1 %).

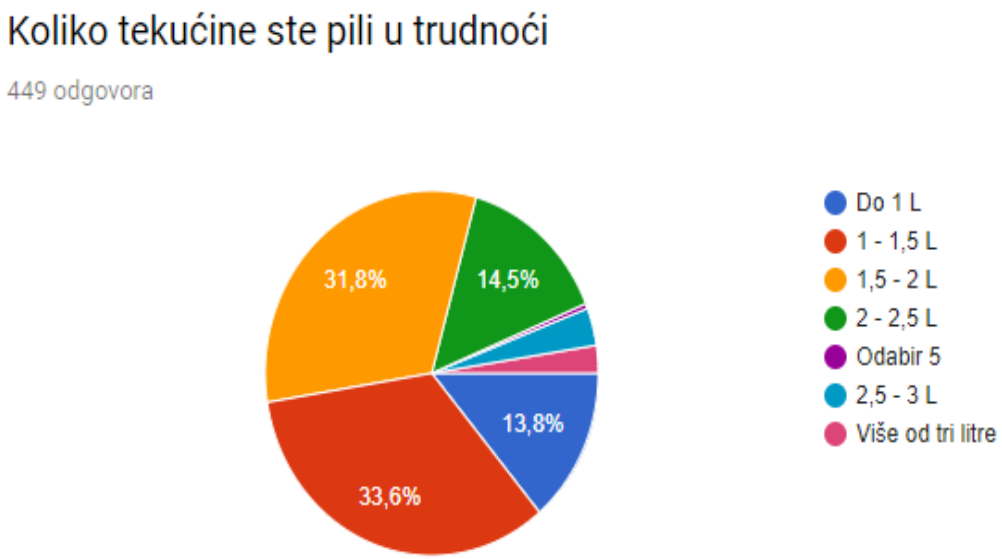
Najveći broj žena je s dvije trudnoće (42 %), zatim s jednom (38 %), tri (15 %), četiri (4 %), a najmanje ih je s pet i više trudnoća (1 %). Najveći broj žena ima jedno dijete (56 %), potom slijede one s dvoje djece (33 %), s troje (10 %) dok najmanji broj žena ima četvero (2 %). Jedna ispitanica je imala pet ili više djece.

Kod ispitanica u prehrani je najviše prevladavalo povrće (78,4 %), i voće (75,5 %), zatim meso (73,3 %), mlijeko (53,5 %), a najmanje su zastupljene bile žitarice (37,2 %) i riba (34,5 %), (Slika 3).



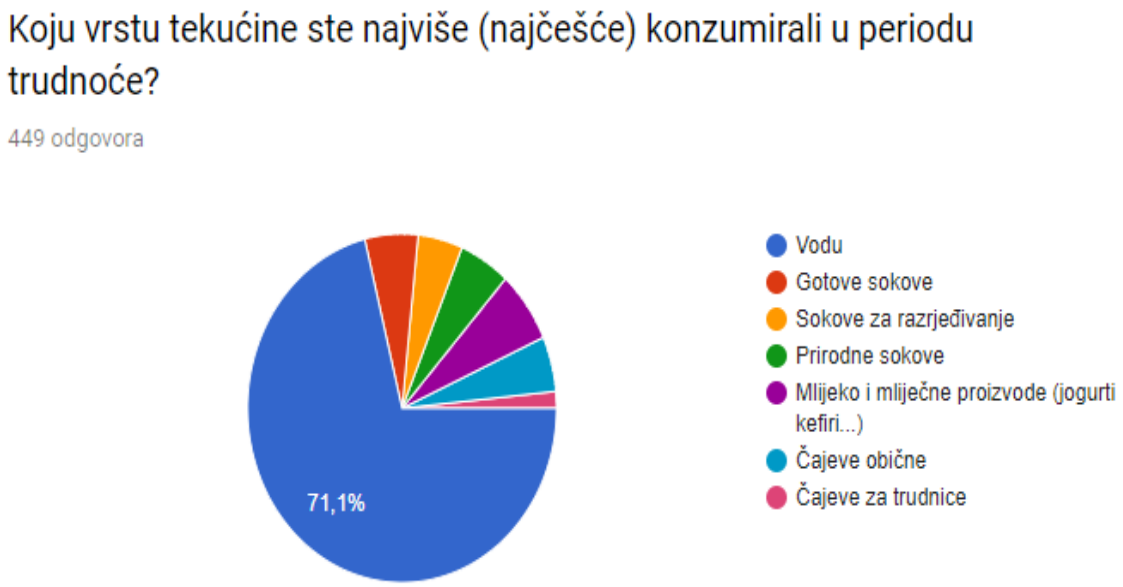
Slika 3. Vrste namirnica koje su prevladavale tijekom trudnoće

Najveći broj ispitanica (33,6 %) je konzumiralo između 1 - 1,5 L tekućine, dok ih je manje od 1 % konzumiralo više od 3 l tekućine kroz 24 sata (Slika 4).



Slika 4. Dnevna količina konzumirane tekućine u trudnoći

Tijekom trudnoće najveći broj ispitanica (71,1 %) je konzumirao vodu, potom u mnogo manjem broju slijede gotovi sokovi, sokovi za razrjeđivanje, prirodni sokovi….(Slika 5).



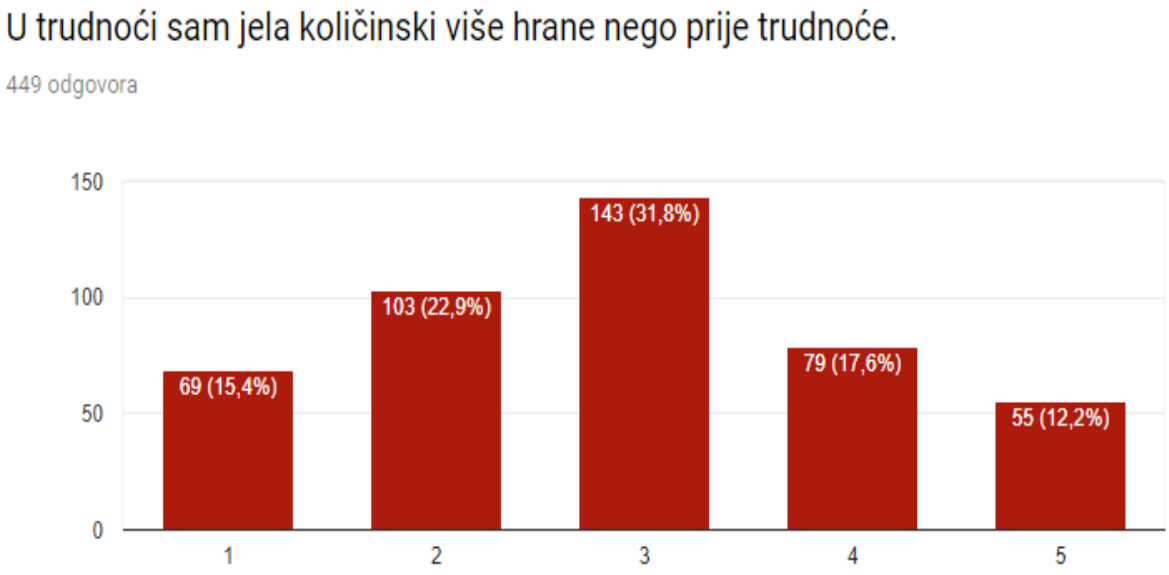
Slika 5. Vrsta tekućine najčešće konzumirana u trudnoći

Najveći broj ispitanica (40,1 %) je imalo četiri obroka dnevno, a najmanji broj ispitanica je imalo dva obroka dnevno (6 %) (Slika 6).



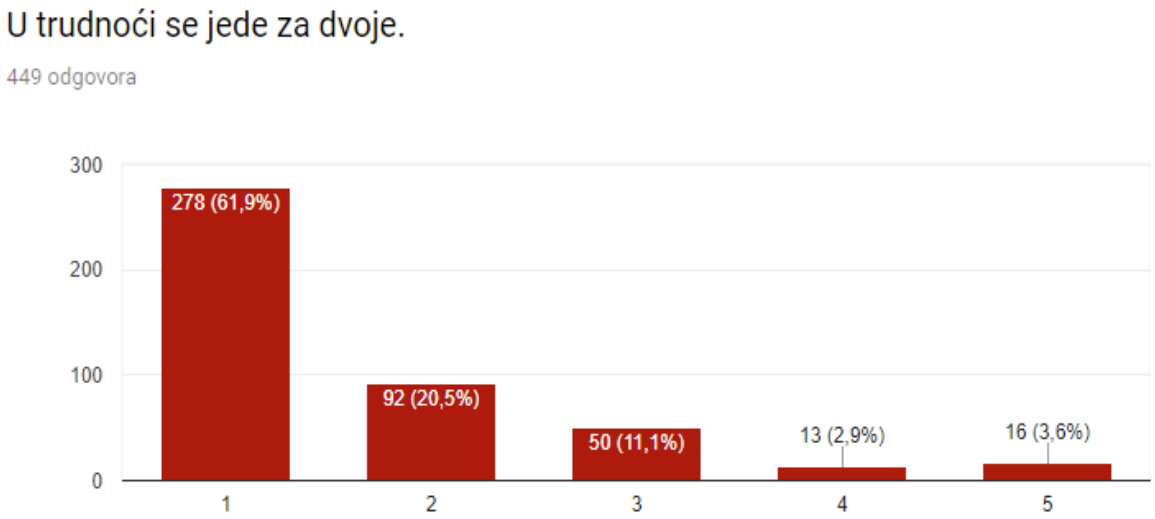
Slika 6. Broj dnevnih obroka u trudnoći

Trećina ispitanica se izjasnila da nije jela ni više ni manje u trudnoći nego prije trudnoće, 12,2 % ispitanica je istaknula da su jele puno više u trudnoći nego prije (Slika 7).



Slika 7. Količina hrane u trudnoći

Više od polovice žena (61,9 %) smatra da trudnoća nije razdoblje kad se jede za dvoje, a samo 16 ispitanica (3,6 %) smatra da je trudnoća razdoblje kad treba jesti za dvoje (Slika 8).



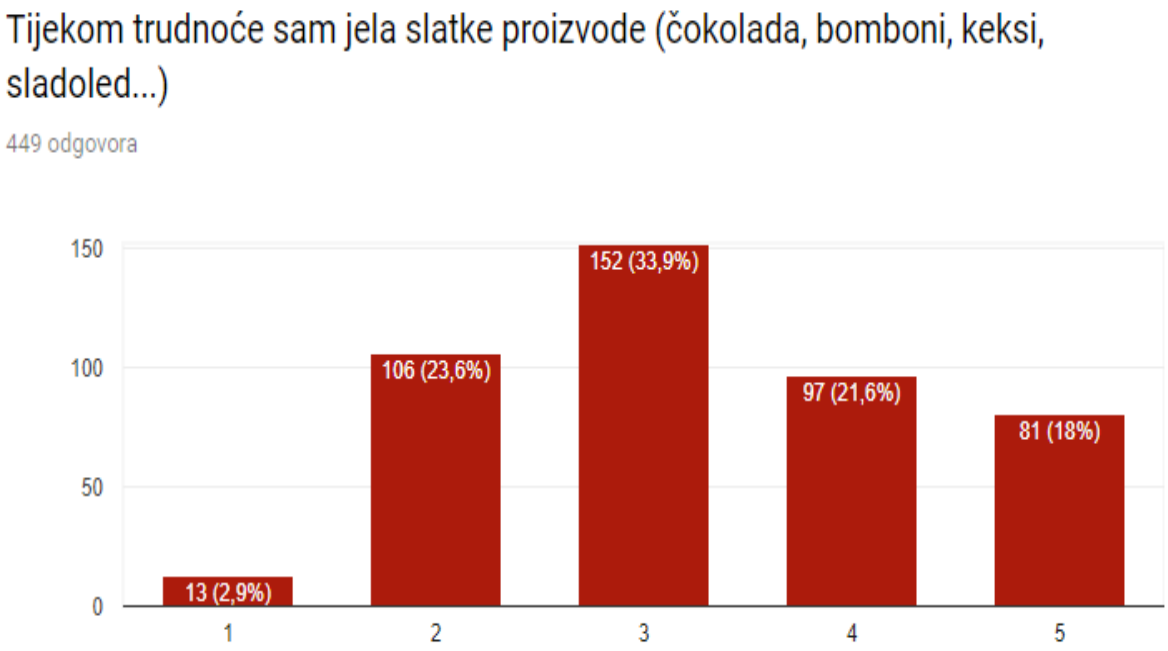
Slika 8. U trudnoći se jede za dvoje

Najveći broj ispitanica tijekom trudnoće su rijetko konzumirale brzu hranu, 36,3% ispitanica su je povremeno konzumirale, a češće i često bi ju konzumiralo manji broj žena (6,7 %) (Slika 9).



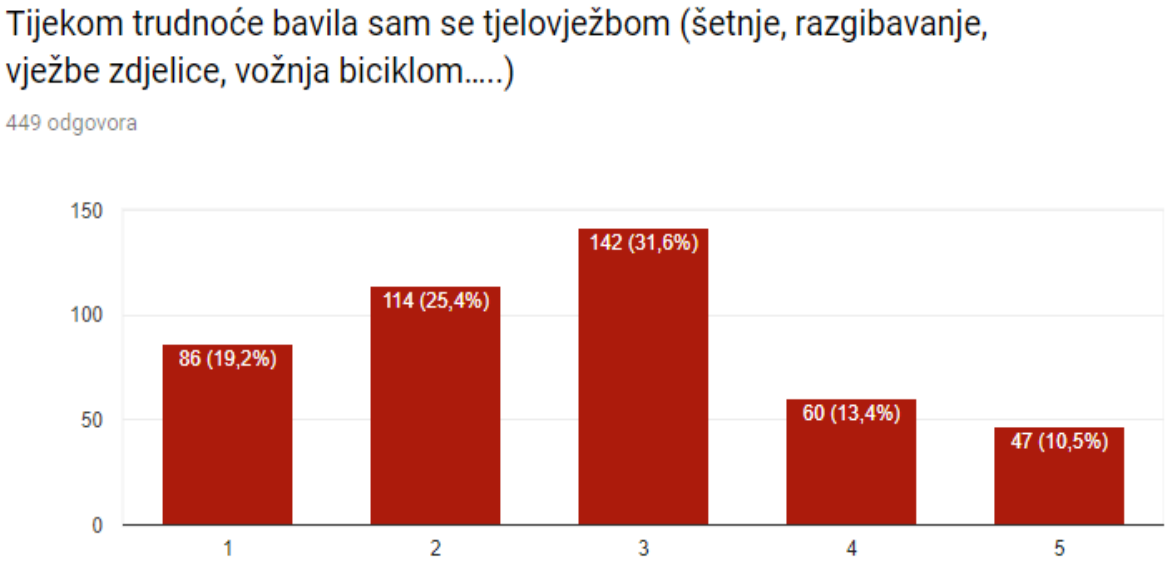
Slika 9. Konzumiranje brze hrane tijekom trudnoće

Najveći broj ispitanica (33,9 %) tijekom trudnoće umjereno je konzumiralo slatke proizvode (čokolada, bomboni, keks, sladoled…), manji broj ispitanica (2,9 %) nije nikako konzumirao slatke proizvode, dok je stalno slatke proizvode konzumiralo 81 ispitanica (18 %) (Slika 10).



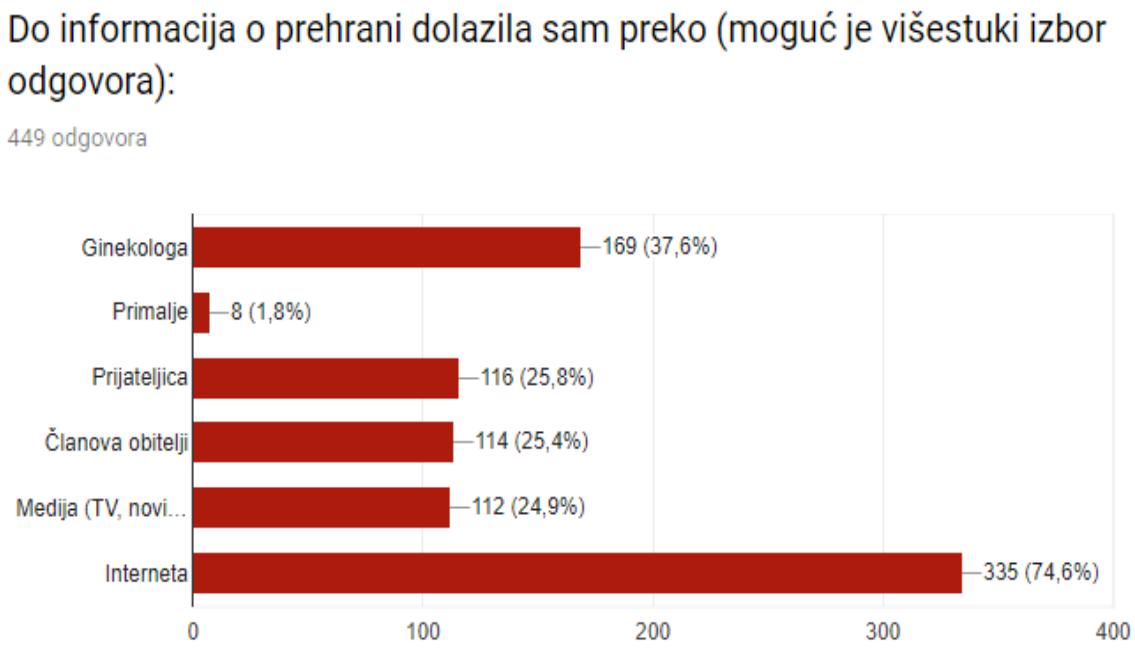
Slika 10. Konzumiranje slatkih proizvoda (čokolada, bomboni, keks, sladoled…) tijekom trudnoće

Najveći broj ispitanica (32%) tijekom trudnoće se umjereno bavio tjelovježbom (šetnje, razgibavanje, vježbe zdjelice, vožnja biciklom…), 19 % se nisu bavile tjelovježbom, dok se 11 % ispitanica provodilo tjelovježbu svakodnevno (Slika 11).



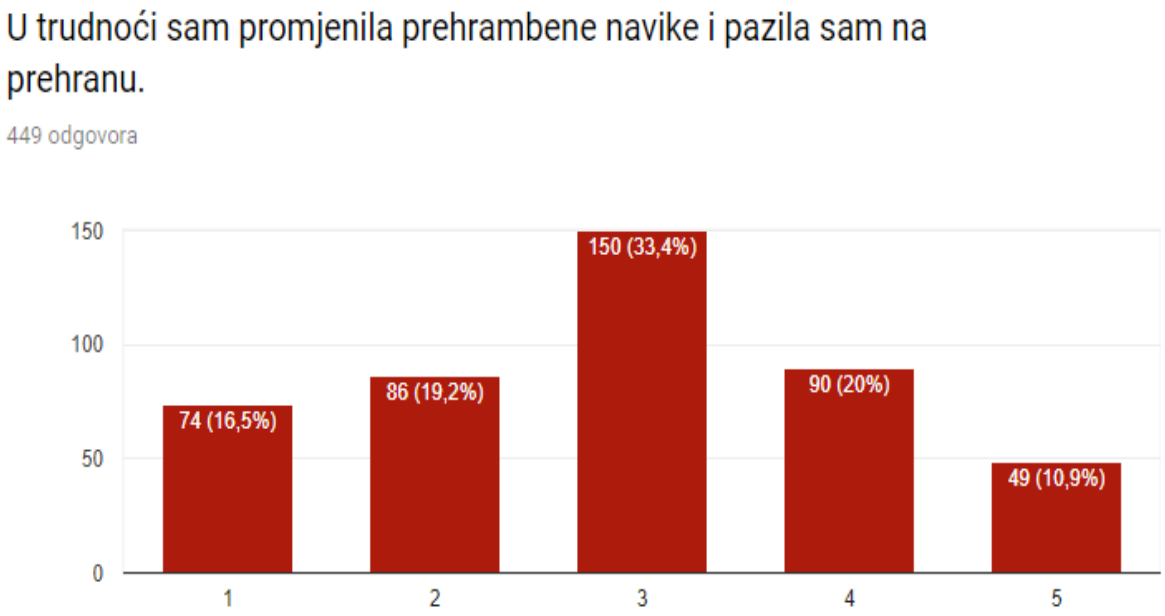
Slika 11. Tjelovježba tijekom trudnoće (šetnje, razgibavanje, vježbe zdjelice, vožnja biciklom…)

Najveći broj ispitanica informacije o pravilnoj prehrani tijekom trudnoće tražilo je na internet, zatim od svog ginekologa, prijateljica, članova obitelji te putem medija. Najmanji broj ispitanice do ovih informacija je dolazilo u razgovoru s primaljom (Slika 12).



Slika 12. Informacije o prehrani

Više od trećine ispitanica umjereno je pazilo na prehrambene navike u trudnoći, dok 16,5 % ispitanica nije uopće pazilo na prehranu tijekom trudnoće (Slika 13).



Slika 13. Pažnja na prehrambene navike u trudnoći

Najveći broj ispitanica imao je prirast težine između 10 i 15 kilograma u trudnoći (Slika 14).



Slika 14. Prirast na tjelesnoj težini

5. RASPRAVA

Najviše ispitanica je u dobnoj skupini od 26 - 35 godina. Najviše ispitanica je iz Južnog hrvatskog primorja (38 %) i iz Središnje Hrvatske (37 %). Najveći broj žena je s dvije trudnoće (42 %). Najveći broj žena ima jedno dijete (56%), a samo jedna ispitanica ima petero i više djece.

Smatra se da siromašna tj. deficitarna prehrana u trudnoći, ali i pretjerivanja u prehrani mogu pridonijeti nastanku abortusa, mrtvorođenčadi, raznih problema u trudnoći, teškog porođaja, porađanja djeteta niske porođajne mase, te sporom oporavku majke nakon porođaja. Prehranom treba osigurati optimalan unos hranjivih tvari koji zadovoljavaju potrebe ploda i žene. Tijekom trudnoće buduća majka doživljava niz psiholoških i fizioloških promjena koje omogućuju prilagodbu njezina organizma trudnoći, rastu i razvoju djeteta, prilagodbu na porođaj i tijek porođaja te dojenje pa se s razlogom trudnoća još naziva i drugim stanjem. Većina tih promjena zamjetljiva je već tijekom prvih tjedana nakon začeća, mnogo prije no što majčin i fetalni organizam trebaju tako promijenjenu funkciju. Važnost majčine prehrane tijekom trudnoće već je davno uočena. Prva istraživanja o prehrani trudnica rađena su u tridesetim godinama 20. stoljeća, kada se započelo i sa sustavnom redovitom antenatalnom skrbi od samog početka trudnoće (6).

Najzastupljenija namirnica u većine trudnica je bila povrće što je u skladu sa zdravstvenim preporukama o prehrani u trudnoći. Prema provedenom istraživanju 32 %, odnosno, 34 % ispitanica je pilo skoro dvije litre tekućine dnevno što je dobra navika za sve žene, pogotovo za trudnice. Čak 71 % žena je tijekom trudnoće od tekućine konzumiralo samo vodu, manji broj je konzumirao gotove sokove, sokove za razrjeđivanje i slično.

Najveći broj ispitanica su imale četiri obroka dnevno, a trećina ih nije jela ni više ni manje tijekom trudnoće. Skoro polovica ispitanica (43 %) nije konzumiralo brzu hranu tijekom trudnoće. Trećina ispitanica (34 %) je umjereno jela slatkiše.

Tjelovježbu tijekom trudnoće, kao što su razgibavanje zdjelice, šetnje, vožnja biciklom, umjereno je provodila trećina ispitanica.

Najveći broj ispitanica informacije o pravilnoj prehrani tijekom trudnoće tražilo je na internet, zatim od svog ginekologa, prijateljica, članova obitelji te putem medija. Najmanji broj ispitanice do ovih informacija je dolazilo u razgovoru s primaljom. Ono što je važno ovdje istaknuti je to kako treba poraditi na razvijanju svijesti da su primalje obučene za praćenje trudnoće, kao i samog poroda, od njenog početka do kraja. Zbog toga bi i žene, bivše trudnice i one koje to namjeravaju postati, trebale imati više povjerenje u primalje i njihovu obučenost kao i njihovo iskustvo.

U istraživanju koje je provedeno na Sveučilištu Josipa Jurja Strossmaryera u Osijeku na temu: ¨Rani prenatalni i postnatalni čimbenici u populaciji trudnica i novorođenčadi s područja grada Osijeka¨ utvrđeno je da trudnice uzimanjem dodataka prehrani u značajnoj mjeri kompenziraju nedostatne unose niz vitamina i minerala poglavito s aspekta uzimanja folne kiseline, vitamina D i E te željeza i cinka. Uzimanje dodataka je potvrđeno samo za folnu kiselinu i željezo (5).

Istraživanja su pokazala izravnu vezu između majčine prehrane i ishoda trudnoće, iako nije moguće dokazati direktnu uzročno-posljedičnu vezu između majčine prehrane i specifičnih problema u trudnoći. Prehrani se pripisuje utjecaj nastanka niza poteškoća i komplikacija (7,8,9).

Retrospektivnom studijom (2010. – 2014. g.) analizirana je skupina od 14 779 trudnica s jednoplodnim trudnoćama zaprimljenih na Kliniku za ginekologiju i porodništvo Kliničkog bolničkog centra (KBC) Rijeka, a na temelju podataka prikupljenih iz baze podataka Klinike za ginekologiju i porodništvo KBC-a Rijeka, pokazano je kako su pothranjene, preuhranjene i pretile trudnice u povećanom riziku za razvoj perinatalnih komplikacija. Imaju veći izgled u odnosu na trudnice s normalnim indeksom tjelesne mase za rađanje djeteta s IUGR-om te rađanje prematurusa, veći izgled za prijeteći pobačaj, kao i za rađanje djeteta smanjene porodne težine, odnosno mrtvorođenog djeteta. Trudnice s indeksom tjelesne mase > 25 imaju veći izgled za dobivanje gestacijskog dijabetesa, gestacijske hipertenzije, preeklampsije, te acidozu djeteta tijekom poroda. Nadalje, imaju veći izgled za rađanje prematurusa, kao i djeteta s niskim Apgar indeksom (≤ 7), djeteta smanjene porodne težine, ali i makrosome. Isto su tako u povećanom riziku za febrilitet u puerperiju, kao i za fetalnu, odnosnu dojenačku smrt. Instrumentalni vaginalni porod učestaliji je u skupini preuhranjenih

trudnica, kao i dovršenje poroda hitnim i elektivnim carskim rezom. Istražene skupine pokazale su i nekoliko statistički značajnih prednosti u odnosu na referentnu skupinu normouhranjenih trudnica (10).

6. ZAKLJUČAK

Tijekom trudnoće u većine trudnica u Republici Hrvatskoj prevladava raznovrsna prehrana najviše bazirana na povrću (78 %) i voću (76 %).

H_1: U prehrani trudnica najzastupljenije je povrće. Hipoteza se pokazala ispravnom jer je povrće najzastupljenija namirnica u ispitanica s udjelom od čak 78 %.

H_2: Dnevni unos tekućine je između 1,5 – 2,5 L kod trudnice. Hipoteza se pokazala ništavnom jer je najveći broj ispitanica unosio između 1 I 1,5 l tekućine.

H_3: Prirast na tjelesnoj težini u trudnoći iznosi do 15 kg. Hipoteza se pokazala ispravnom jer je 47 % ispitanica imalo prirast na tjelesnoj težini između 10 do 15 kg.

Trudnoća je važan korak u životu svake žene. Pravilna prehrana i tjelovježba presudni su za zdravlje trudnice i djeteta. Tijekom trudnoće dijete raste i razvija se, a unos i kvaliteta hrane ima utjecaj na plod. Dijete dobiva sve važne nutrijente od majke čiji je rad organizma pojačan te je važno uravnotežiti unos hrane. Uravnotežena i pravilna prehrana predstavljaju konzumiranje različitih vrsta namirnica. Osnova prehrane je uravnoteženost, raznovrsnost i umjerenost. Kako bi trudnice osigurale kvalitetan unos hrane za svoje dijete, trebaju unositi voće, povrće, nemasno meso i ribu, integralne žitarice. Prihvaćajući promjene, izbjegavanjem štetnih namirnica, vježbanjem i pravilnom ishranom činimo najbolje za naše dijete.

Dobiveni rezultati ukazuju na dobro osviještenost o važnosti prehrane u vrijeme trudnoće. Ono na čemu je potrebno dodatno poraditi je tjelovježba tijekom trudnoće, izbjegavanje slatkih napitaka, smanjivanje udjela voća koje je izravno povezano s prirastom na tjelesnoj težini te o način informiranja.

Istraživanja o prehrambenim navikama u trudnoći potrebno je provoditi putem primarne zdravstvene zašite od strane izabranog ginekologa te analizirati na razini RH jer zdravlje trudnica i djece je od državnog interesa.

7. LITERATURA

1. Dražančić A. Prehrana u trudnoći. Jumena, Zagreb 1983. 39. - 53.
2. Dražančić A. Prehrana u trudnoći. Porodništvo, Školska knjiga, Zagreb,1999. 110. - 116.
3. Hrvatski zbor nutricionista. Pravilna prehrana u trudnoći i razdoblju dojenja. Dostupno na adresi: http://www.udrugahzn.com/uploads/4/8/2/9/48294743/_pravilna_prehrana_u_trudno%C4%87i_i_razdoblju_dojenja.pdf (Datum pristupa: 06. 08. 2018.)
4. Ivanišević M. Fiziologija trudnoće i metabolizam hranjivih tvari. Šimunić V. Ginekologija. Zagreb: Naklada Ljevak; 2001. 68. - 74.
5. Rani perinatalni i postnatalni čimbenici u populaciji trudnica i novorođenčadi s područja grada Osijeka/ Sveučilište Josipa Strossmayera.
6. Mirdita R. Prehrana trudnica. Svijet zdravlja, Zagreb,2004. 42. - 45.
7. Andrsen K.L. Tjelesna aktivnost i zdravlje, Svjetska Zdravstvena Organizacija, JMN, Zagreb 1981.
8. Black RE, Allen LH, Bhutta ZA, Caulfield LE, De Onis M, Ezzati M et al. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. Lancet 2008; 371:243-60.
9. Jéquier E, Tappy L. Regulation of body weight in humans. Physiol Rev 1999;79: 451-80.
10. Barišić A, Finderle A. Indeks tjelesne mase prije trudnoće i perinatalni ishod. Medicina fluminensis 2017, Vol. 53, No. 1, p. 68-7768. Dostupno na adresi: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=255924 (Datum pristupa: 06. 08. 2018.)

8. SAŽETAK

Uvod: Prehrambene navike trudnica važne su ne samo u vrijeme trudnoće nego i prije same trudnoće. Zdrava prehrana podrazumijeva raznovrsnu hranu, prije, a pogotovo za vrijeme trudnoće. Uravnotežena prehrana uključuje korištenje različitih skupina hrane.

Cilj: Utvrditi prehrambene navike trudnica u Republici Hrvatskoj.

Metode i obrada: Istraživanje je provedeno anonimnom online anketom u veljači 2018. godine. Ispitanice su bile trudnice i žene koje su bile trudne. Za obradu podataka korištena je deskriptivna statistika.

Rezultati: U istraživanju je sudjelovalo 449 trudnica i žena koje su bile trudne. Odgovarale su na 18 pitanja. Većina ispitanica je odgovorila da je tijekom trudnoće u njihovoj prehrani ponajviše bilo povrća (78 %), voća (76 %) te meso (73 %). Trećina ispitanica je tijekom trudnoće pila 1 – 1,5L tekućine I to najviše vodu (71 %). Ukupno 40 % ispitanica je imalo četiri obroka dnevno, tri obroka i pet je imalo negdje podjednak broj ispitanica 24 % i 23 %. Najveći broj ispitanica (62 %) u trudnoći ne jede za dvoje. Tijekom trudnoće najveći broj ispitanica (34%) umjereno je konzumiralo slatke proizvode, a i tjelovježbom se umjereno bavilo njih (32 %). Prirast na tjelesnoj težini od 10 do 15 kg na kraju trudnoće je imalo 47 % trudnica. Do informacija o prehrani tijekom trudnoće putem interneta dolazilo je njih 75 %, potom slijedi ginekolog 38 %, a najmanje ispitanica o prehrani se konzultiralo s primaljama (2 %).

Zaključak: Iz obrade podataka vidljivo je da tijekom trudnoće u većine trudnica u Republici Hrvatskoj prevladava raznovrsna prehrana, unos tekućine pogotovo vode je na zadovoljavajućoj razini. Na unosu slatkog, brze hrane i tjelovježbe još se mora poraditi, kao i o načinu informiranja.

9. SUMMARY

Introduction: Pregnant women's eating habits are important not only during pregnancy but before pregnancy. Healthy eating involves a variety of foods before, and especially during pregnancy. Balanced nutrition involves the use of different food groups.

Objective: To determine the nutritional habits of pregnant women in the Republic of Croatia.

Methods and processing: The survey was conducted by anonymous online poll in February 2018. The subjects were pregnant women and pregnant women. Data processing used descriptive statistics.

Results: 449 pregnant women and women were pregnant. They answered 18 questions. Most respondents answered that during pregnancy, their diet was mostly vegetables (78.4%), fruits (75.5%) and meat (73.3%). 33.6% of respondents answered that 1 to 1.5L of liquid was consumed during pregnancy, 1.5 to 2L of liquid was 31.6% of respondents, while more than 3L per day dropped by negligible 0.4% of respondents. The largest number of respondents (71.1%) dropped the water. A total of 40.1% of respondents had four meals a day, three meals, and five had an equal number of respondents 24.1% and 22.9%. The largest number of respondents (61.9%) answered that they did not eat in pregnancy for two. During pregnancy, the highest number of respondents (33.9%) consumed sweet products moderately, and their exercise was moderately dealt with (31.6%). 10 to 15 kg. at the end of pregnancy there were 47.4% pregnant women, 22.9% received 16 to 20 kg, and more than 20 kg received 11.6%. The information on diet during pregnancy via the internet was 74.6%, followed by a gynecologist 37.6%, and friends (25.8%), followed by family members (25.4%), media (24.9%), and the lowest of the diet according to the opinion of the respondents knows from their mothers a total of 1.8%.

Conclusion: Data from data processing show that during pregnancy in most pregnant women in the Republic of Croatia predominates a variety of diets, fluid intake, in particular, is at a satisfactory level. On eating sweet, fast food and exercise you still have to work, as well as about how to inform.

10. ŽIVOTOPIS

Osobni podaci

Ime i prezime: Anamarija Vrdoljak

Adresa: Livno, Bila b.b

E-mail: wrdoljak.m@gmail.com

Datum rođenja: 05. 10. 1996.

Obrazovanje

2011-2015. Srednja medicinska škola Livno

2015. – 2018. - Preddiplomski studij primaljstva, Sveučilišni odjel zdravstvenih studija

Stručno usavršavanje

2017. XLI. Simpozij Hrvatske udruge za promicanje primaljstva. Biograd na moru. Pasivno sudjelovanje.

2017. Stručni skup povodom obilježavanja 140. Obljetnice Škole za primalje u Zagrebu i Svjetskog dana primaljstva. Pasivno sudjelovanje.

2018. XLII Simpozija Hrvatske udruge za promicanje primaljstva. Čakovec, aktivno sudjelovanje.

Dodatne informacije

Poznavanje rada na računalu u MS Officu

Poznavanje engleskog jezika u govoru i pismu.

11. Prilog 1



Prehrambene navike trudnica u Republici Hrvatskoj

Poštovane mame,
pred vama se nalazi upitnik kojim se želi doći do podataka o prehrambenim navikama trudnica u Republici Hrvatskoj.

Sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno i anonimno pa vas molimo da iskreno odgovorite na postavljena pitanja, a sudjelovati mogu sve majke koje se sjećaju prehrambenih navika u vrijeme trudnoće. Prikupljeni podatci koristiti će se isključivo u svrhu pisanja završnog rada na Preddiplomskom studiju primaljstva Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija, Sveučilišta u Splitu.

Unaprijed zahvaljujem na uloženom trudu i vremenu.
Anamarija Vrdoljak, studentica primaljstva

*Obavezno



Životna dob *

- do 20 godina
- 20-25
- 26-30
- 31-35
- 36-40
- 41-45
- Više od 45

Regija RH u kojoj živite *

- Istočna Hrvatska
- Središnja Hrvatska
- Gorska Hrvatska
- Sjeverno Hrvatsko primorje
- Južno Hrvatsko primorje

Obrazovanje *

- Osnovna škola
- Srednja škola (SSS)
- Viša školska sprema (VŠS)
- Visoka stručna sprema (VSS)

Radni status *

- ○ Studentica
- ○ Nezaposlena
- ○ Zaposlena
- ○ Umirovljenica

Koja vam je ovo bila trudnoća po redu? *

- ○ Prva
- ○ Druga
- ○ Treća
- ○ Četvrta
- ○ Peta ili više

Broj djece *

- ○ Jedno
- ○ Dvoje
- ○ Troje
- ○ Četvero
- ○ Petero ili više

U vašoj prehrani tijekom trudnoće prevladale se koja vrsta namirnica (moguć je višestruki odabir odgovora)? *

- ☐ Žitarice
- ☐ Povrće
- ☐ Voće

U vašoj prehrani tijekom trudnoće prevladale se koja vrsta namirnica (moguć je višestruki odabir odgovora)? *

- ☐ Žitarice
- ☐ Povrće
- ☐ Voće
- ☐ Mlijeko
- ☐ Meso
- ☐ Riba

Koliko tekućine ste pili u trudnoći *

- ○ Do 1 L
- ○ 1 - 1,5 L
- ○ 1,5 - 2 L
- ○ 2 - 2,5 L
- ○ Odabir 5
- ○ 2,5 - 3 L
- ○ Više od tri litre

Koju vrstu tekućine ste najviše (najčešće) konzumirali u periodu trudnoće? *

- ○ Vodu
- ○ Gotove sokove
- ○ Sokove za razrjeđivanje
- ○ Prirodne sokove
- ○ Mlijeko i mliječne proizvode (jogurti kefiri...)
- ○ Čajeve obične
- ○ Čajeve za trudnice

Koliko dnevnih obroka ste imali u trudnoći? *

- ○ Jedan
- ○ Dva
- ○ Tri
- ○ Četiri
- ○ Pet
- ○ Šest ili više

U trudnoći sam jela količinski više hrane nego prije trudnoće. *

	1	2	3	4	5	
Nikada	○	○	○	○	○	Svaki dan

U trudnoći se jede za dvoje. *

	1	2	3	4	5	
Uopće se ne slažem	○	○	○	○	○	Slažem se u potpunosti

Tijekom trudnoće sam konzumirala brzu hranu. *

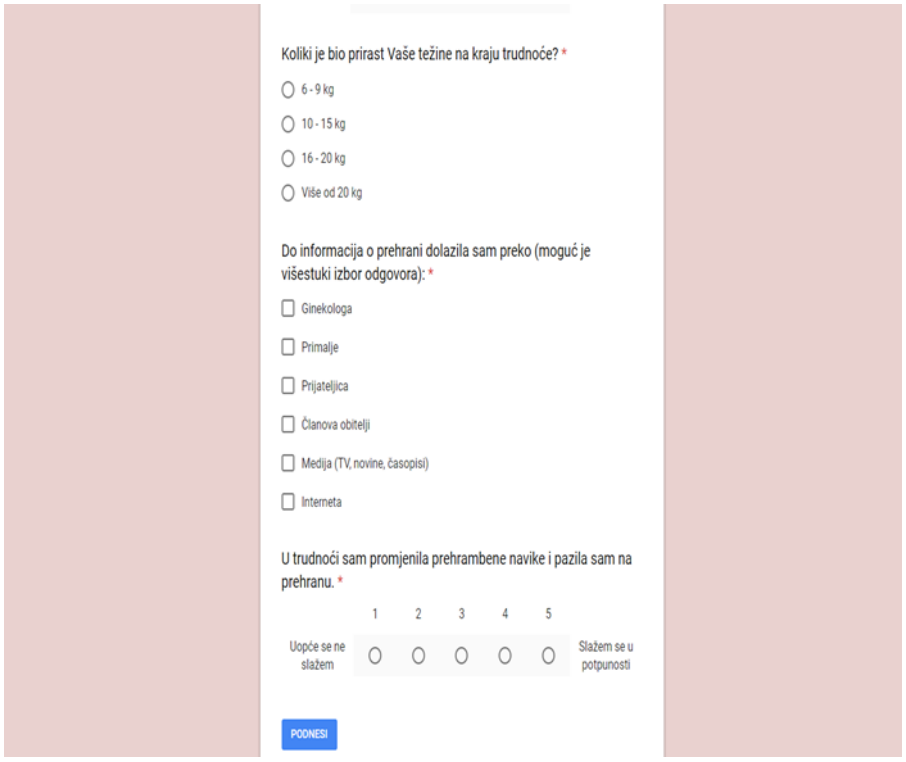
	1	2	3	4	5	
Nikada	○	○	○	○	○	Svaki dan

Tijekom trudnoće sam jela slatke proizvode (čokolada, bomboni, keksi, sladoled...) *

	1	2	3	4	5	
Nikada	○	○	○	○	○	Svaki dan

Tijekom trudnoće bavila sam se tjelovježbom (šetnje, razgibavanje, vježbe zdjelice, vožnja biciklom.....) *

	1	2	3	4	5	
Nikada	○	○	○	○	○	Svaki dan



Koliki je bio prirast Vaše težine na kraju trudnoće? *

- 6 - 9 kg
- 10 - 15 kg
- 16 - 20 kg
- Više od 20 kg

Do informacija o prehrani dolazila sam preko (moguć je višestuki izbor odgovora): *

- Ginekologa
- Primalje
- Prijateljica
- Članova obitelji
- Medija (TV, novine, časopisi)
- Interneta

U trudnoći sam promjenila prehrambene navike i pazila sam na prehranu. *

	1	2	3	4	5	
Uopće se ne slažem	○	○	○	○	○	Slažem se u potpunosti

PODNESI