

КАЛЬЦИЙСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ В РАЦИОНЕ БЕРЕМЕННЫХ КАК ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ

Шиманович А.В., Синкевич Е.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

Введение. В настоящее время много внимания акцентируется на сохранении здоровья беременной женщины и новорожденного ребенка. Кальций как один из самых распространенных минералов в организме необходим для многих различных процессов, таких как свертывание крови, формирование костей, функционирование ферментов и гормонов. Негативные последствия возможны как при недостатке, так и при избытке употребления кальция. Норма потребления кальция для женщин от 18 до 59 лет составляет 1000мг/сут, а дополнительная потребность в кальции для беременных женщин во второй половине беременности 350мг/сут. Уровень содержания кальция в организме плода предполагает, что кальций передается от матери к плоду со скоростью от 50 мг/сут на 20 неделе беременности до максимальной 330 мг/сут на 35 неделе беременности.

Цель исследования. Изучить: влияние употребления продуктов, содержащих кальций на организм беременных, наличие симптомов недостаточности кальция до беременности, а так же появившихся во время беременности; степень популярности прегравидарной подготовки женщин; осведомленность пациенток о содержании кальция в различных продуктах питания, необходимости преобладания их в рационе беременных женщин и суточной потребности в кальции; степень доверия резидентов к различным источникам информации.

Материал и методы исследования: Объект исследования – 51 женщина в возрасте от 20 до 43 лет. Срок беременности: до 13 недель -24%, до 27 недель -27%, до 40 недель - 49%. Беременность по счету: первая – 45%, вторая – 27%, третья – 12%, четвертая и более – 12%, не предоставили данных – 4%. Процент женщин, которые проводили прегравидарную подготовку равен 65. Использован анкетный метод исследования. Статистическая обработка полученных данных проводилась на персональном компьютере с использованием программы Microsoft office Excel 2010.

Результаты исследования и их обсуждение: В ходе исследования установлено, что с наибольшей частотой до беременности женщины не предъявляли никаких жалоб, свидетельствующих о недостатке кальция. Из указанных симптомов чаще всего проявлялся кариес, судороги в икроножных мышцах, а так же, ломкость ногтей; ослабленный иммунитет; сухость кожи, ломкость волос; проблемы с памятью; синяки. Как следует из полученных данных, прегравидарную подготовку проходило 65% опрошенных женщин.

Только 12% из них принимали препараты кальция. Во время беременности препараты, содержащие кальций, принимали 45% женщин. Часть респондентов во время текущей беременности так же не отмечали жалоб, связанных с недостаточностью потребления кальция. Затем, наиболее часто встречались такие проявления как, утомляемость; сухость кожи, ломкость волос; судороги в мышцах; кариес; проблемы с памятью; ломкость ногтей; ослабленный иммунитет; синяки. Недостаточность кальция в организме благополучно корректируется диетой. Респонденты с наибольшей частотой отдавали предпочтение в своём рационе молоку; твердому сыру и орехам. Затем рыбе, морепродуктам и темной зелени, включая петрушку. Чем обусловлен данный выбор продуктов можно увидеть на следующей диаграмме. По мнению опрошенных женщин наибольшее количество кальция содержится в молоке; твердом сыре; орехах; рыбе; морепродуктах; тёмно-зелёных растениях, включая петрушку. Следует отметить какие источники информации респонденты считают достоверными. Так медицинских работников указало 49 женщин (96%), интернет источники – 20 (39%), научные журналы – 15 (29%), родителей – 8 (16%), супруга – 6 (12%), СМИ – 4 (8%). Таким образом, можно отметить, что высок процент доверия информации, полученной от медицинских работников. Из этого следует, что высок потенциал успешного проведения санитарно-просветительских лекций о негативных последствиях недостаточности употребления кальция в рационе беременной женщины, а так же о продуктах, необходимых в рационе будущих матерей.

Выводы: Таким образом, в ходе проведенного опроса выявлено, что большинство женщин во время беременности испытывают те или иные симптомы недостаточности кальция. Учитывая распространенность алиментарного дефицита кальция среди беременных, информирование женщин на этапе планирования беременности о содержании этого микронутриента в основных продуктах питания может быть эффективным средством профилактики возникновения некоторых осложнений беременности. Следует отметить, что рыбу и морепродукты, а так же рыбные консервы беременным рекомендуется употреблять с осторожностью, в связи с вероятностью загрязнения их радионуклидами, солями тяжелых металлов, а так же риском глистных инвазий и возникновения аллергических реакций.

Литература:

1. Постановление Министерства Здравоохранения Республики Беларусь 20 ноября 2012 г. № 180 Санитарные нормы и правила «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь.