

## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

*Попелушко В.П., Синкевич Е.В.*

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

**Актуальность.** Беременность – это период, сопровождающийся значительными функциональными изменениями в организме женщины, которые необходимы как для удовлетворения собственных потребностей, так и для обеспечения интенсивного роста и развития плода. Дополнительные затраты, возникающие во время беременности, покрываются в основном за счет жиров (50%) и углеводов (около 33%). Белки используются почти исключительно для формирования тканей плода и только около 6,5% расходуется на энергетические траты.

**Цель.** Изучить рационы питания до беременности и их изменение во время беременности.

**Материалы и методы исследования.** В качестве материалов исследования были использованы данные анкетного опроса в формате Google-Формы. В анкетировании приняло участие 50 респондентов в возрасте от 16 до 39 лет.

**Результаты исследования и их осуждение.** Согласно данным, полученным при опросе 6% респондентов питались 2 раза в день, 38% - 3 раза в день, 42% - 4 раза в день, 14% - 5 раз в день. При этом, 10% респондентов употребляли мясо/птицу и морепродукты/рыбу 1 раз в день (чаще – обед), 40% - 2 раза в день, 46% - 3 раза в день, 2% - 1/2 раза в неделю и 2% - не употребляли данные продукты. По результатам анкетирования 12% опрошенных употребляли овощи и фрукты 1 раз в день, 68% - 2 раза, 14% - 3 раза в день, 2% - не употребляли данные продукты, 2% - 3 раза в неделю, 2% - реже нескольких раз в неделю. Что касается каш и зернобобовых продуктов, то 10% респондентов употребляли данные продукты 1 раз в день, 38% - 2 раза в день (обед/ужин), 50% - 3 раза в день, 2% - 4 раза в день. А вот сладости и хлебобулочные изделия 10% опрошенных употребляли 1 раз в день, 48% - 2 раза, 32% - 3 раза в день, 4% - 4 раза в день, 2% - 1 раз в неделю, 2% - не употребляли и 2% - реже 1 раза в неделю. На вопрос: «Как часто (сколько раз в месяц) вы употребляли фастфуд?» ответы распределились следующим образом: 40% опрошенных не употребляли фастфуд, 32% - употребляли его 1 раз в месяц, 12% - 2 раза в месяц, 14% - 3 раза в месяц, 2% - 1 раз в неделю. Согласно данным, полученных на вопрос о количестве приемов пищи в течение дня, то 2% респондентов - питались 2 раза в день, 14% - 3 раза в день, 42% - 4 раза в день, 40% - 5 раз в день, 2% - 6 раз в день. По результатам проведенного опроса, 18% респондентов употребляли мясо/птицу и морепродукты/рыбу 1 раз в день (чаще – обед), 36% - 2 раза в день, 46% - 3 раза в день, 2% - 4 раза в неделю, а что касается овощей и фруктов, то здесь ответы распределились следующим образом: 6.1% опрошенных употребляли овощи и фрукты 1 раз в день, 38.8% - 2 раза, 40.8% - 3 раза в день, 14.3% - 4 раза в день. Каши/крупы/макаронные изделия 8% респондентов 1 раз в день, 16% - 2 раза в день (обед/ужин), 34% - 3 раза в день, 40% - 4 раза в день, 2% - не употребляли, а вот сладости и хлебобулочные изделия 6% опрошенных употребляли 1 раз в день, 32% - 2 раза, 30% - 3 раза в день, 26% - 4 раза в день, 2% - 5 раз в день, 4% - не употребляли. По результатам проведенного опроса совсем не употребляли фастфуд лишь 44% респондентов, 30% - употребляли его 1 раз в месяц, 10% - 2 раза в месяц, 10% - 3 раза в месяц, 6% - 4 раза в месяц.

**Выводы.** Исходя из вышеприведенных данных число приемов пищи увеличивается, большинство беременных отмечают повышенную тягу к сладостям и фастфуду, соленому. Как следствие, это ведет к избыточному потреблению углеводов и риску излишнего набора веса.

### Литература:

1. Доброхотова Ю.Э., Боровкова Е.И. Питание во время беременности. РМЖ. Мать и дитя. 2017;25(15):1102-1106.