

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И МЕРЫ ПО ЕГО ОПТИМИЗАЦИИ: НА ПРИМЕРЕ РЕГИОНА ЦЕНТРАЛЬНОЙ РОССИИ

Голубь В.Л.¹, Нигматулина А.Т.², Симонова В.Г.³.

¹Голубь Владислава Леонидовна, студентка 2 курса ФГБОУ ВО "Орловский государственный университет", г. Орёл, Россия, e-mail: leonid.golub@list.ru

² Нигматулина Ангелина Тимуровна, студентка 2 курса ФГБОУ ВО "Орловский государственный университет", г. Орёл, Россия, e-mail:nigmatulina.angelina04@mail.ru

³ Симонова Виктория Геннадьевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья, здравоохранения и гигиены, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия, e-mail: segeja36@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению гигиенической оценки питания беременных женщин и мер по его оптимизации. Целью работы стало изучение проведенных исследований в области питания беременных женщин. В статье рассмотрены основные правила и ключевые аспекты гигиены питания, которые важны для улучшения здоровья или поддержания состояния беременных женщин, а также негативная сторона различных диет. В статье представлены основные принципы, меры предосторожности и рекомендуемые стандарты нутриционной поддержки для беременных женщин. Также были рассмотрены осложнения, связанные с различными диетами, так как использование такого питания сопряжено с риском серьезных осложнений. В этой статье представлен обзор метаболических и технических осложнений из-за различных диет, таких как: вегетарианство, кетогенная диета, палеодиета, сыроедение. Были изучены исследования, которые проводились для выявления осложнений при применении питания беременных женщин и составлены статистические данные. Питание беременных женщин нередко является неотъемлемым компонентом формирования здоровья новорожденных детей в любом регионе Центральной России и за её пределами, но при несоблюдении определенных правил и рекомендаций могут возникнуть осложнения.

Ключевые слова: гигиена, гигиена питания, беременные женщины, здоровье пациента, гигиеническая оценка, диета.

HYGIENIC ASSESSMENT OF NUTRITION OF PREGNANT WOMEN AND MEASURES TO OPTIMIZE IT: ON THE EXAMPLE OF THE CENTRAL RUSSIAN REGION

Golub V.L., Nigmatulina A.T., Simonova V.G.

Golub Vladislava Leonidovna, 2nd year student of the Oryol State University, Orel, Russia, e-mail: leonid.golub@list.ru

Nigmatulina Angelina Timurovna, 2nd year student of the Oryol State University, Orel, Russia, e-mail:nigmatulina.angelina04@mail.ru

Simonova Victoria Gennadievna, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health, Public Health and Hygiene, Oryol State University named after I.S. Turgenev, Orel, Russia, e-mail: segeja36@mail.ru

Annotation. The article is devoted to the study of the hygienic assessment of nutrition of pregnant women and measures to optimize it. The purpose of the work was to study the research conducted in the field of nutrition of pregnant women. The article discusses the basic rules and key aspects of food hygiene, which are important for improving the health or maintaining the condition of pregnant women, as well as the negative side of various diets. The article presents the basic principles, precautions and recommended standards of nutritional support for pregnant women. Complications related to various diets were also considered, since the use of such a diet is associated with the risk of serious complications. This article provides an overview of the metabolic and technical complications due to various diets, such as: vegetarianism, ketogenic diet, paleo diet, raw food. The studies that were conducted to identify complications in the use of nutrition for pregnant women were studied and statistical data were compiled. Nutrition of pregnant women is often an integral component of shaping the health of newborn children in any region of Central Russia and beyond, but if certain rules and recommendations are not followed, complications may arise.

Keywords: hygiene, food hygiene, pregnant women, patient's health, hygienic assessment, diet.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Проблема оценки и рационализации питания беременных женщин является важной и значимой для всей России, в том числе и для Центрального региона, что обусловило проведение нашей работы.

Питание беременных напрямую связано со здоровьем ребенка. После неоднократных исследований, мы можем заметить насколько важно беременной женщине поддерживать необходимый уровень необходимых микро- и макроэлементов в своем организме.

Многие женщины не осознают насколько важно полноценное питание, для здоровья детей, и поэтому придерживаются различных диет, которые могут принести вред, как матери, так и ребенку. Существуют множество различных стилей питания, например: вегетарианство, сыроедство, белковые диеты и т.д.

Если рассматривать эти виды питания, то можно увидеть, что длительное соблюдение сыроедения неизбежно приведет к дефициту белка, кальция, железа, фолиевой кислоты (B9) и витамина B12. Медицинское сообщество по всему миру рекомендует избегать сыроедения из-за его недостаточной сбалансированности. Этот тип питания крайне не рекомендуется для детей до 18 лет, беременных и кормящих женщин, пожилых людей, а также для людей с хроническими заболеваниями.

Вегетарианцы испытывают острую нехватку витамина B12, ведь он содержится в продуктах животного происхождения. Дефицит этого витамина может привести к анемии, заболеваниям сердца, проблемам с нервной системой. То же самое касается кальция и витамина D, дефицит которых характерен для сыроедов, придерживающихся вегетарианской диеты.

Проведенные ограниченные исследования предупреждают, что кето-диета и беременность

могут быть несовместимы. Так, в научной работе BMC Pregnancy Childbirth, в которой кето-диета тестировалась на мышах, потомство рождалось с нарушением темпов роста и проблемами развития, в том числе и внутренних органов. Логично предположить, что кетогенная диета при беременности будет действительно вредна для развития и роста плода. Глюкоза в углеводах является основным источником энергии для растущего ребёнка, поэтому его способность получать необходимые питательные вещества не удовлетворяется в полной мере, если мамин организм находится в кетозе и полагается на сжигание жира для получения энергии.

Еще одна диета влияющая на ребенка в утробе матери, это палеодиета. При ее соблюдении возникает дефицит калия, то есть возникает опасность развития остеопороза, атеросклероза. Логично предположить, что кетогенная диета при беременности будет действительно вредна для развития и роста плода. Глюкоза в углеводах является основным источником энергии для растущего ребёнка, поэтому его способность получать необходимые питательные вещества не удовлетворяется в полной мере, если мамин организм находится в кетозе и полагается на сжигание жира для получения энергии.

Следующая диета влияющая на ребенка в утробе матери, это палеодиета. При ее соблюдении возникает дефицит калия, то есть возникает опасность развития остеопороза, атеросклероза. Также при запрете на употребление цельнозерновых круп, бобовых и растительных масел, молочных продуктов, может развиваться дефицит витаминов группы B, D и клетчатки. Люди, соблюдающие эту диету подвержены риску заболевания раком, диабетом 2 типа и др.

Также многие исследования фактического питания беременных женщин в разных регионах страны показал, что самыми закономерными являются дефициты железа, йода, кальция, цинка, хрома (А.В. Истомина, Т.В. Юдина, 1996; Е.Р. Бойко, 2005; Л.Г. Мамонова, 2006); практически у всех обследованных обнаружен недостаток фолиевой кислоты, она приводит к аномалии развития сердца и сосудов у будущего ребенка (А.К. Батурина с соавт., 1995; А.Н. Мартинчик, 1996).

Подводя итоги, мы понимаем, что данная проблема наиболее важна для современного мира и ее решение поможет нам в создании здорового и полноценного поколения.

Виды питания	Влияние на организм	Заболевания, связанные с видом питания	Процент беременных женщин, которые придерживаются этих видов питания	Процент новорожденных, имеющих проблемы со здоровьем
вегетарианство	острая нехватка витамина В12	анемия, заболевания сердца, проблемы с нервной системой преэклампсия	7%	15 -23%
сыроедение	дефицит белка, кальция, железа, фолиевой кислоты (В9) и витамина В12	Сальмонеллез, Листерия, Диарея, Панкреатит, Гастрит, Колит	3%	10- 37%
Кетогенная диета	Дефицит глюкозы в крови	Нарушение темпов роста и проблемы развития	4%	15-20%
Палеодиета	дефицит калия	опасность развития остеопороза, атеросклероза	6%	5-7%

таблица 1.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ.

После тщательного изучения питания беременных женщин в Центральном регионе России необходимо провести гигиеническую оценку текущего рациона и разработать рекомендации по его рационализации.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ.

Всесторонняя гигиеническая характеристика состояния питания беременных женщин г. Орла устроена с задействованием новейших гигиенических, биохимических и статистических способов, позволивших осуществить запланированный объём исследований. Контингент осматриваемых составили 18-40-летние женщины, посещающие женские консультации и пребывающие в родильных домах г. Орла. Проверочную группу составили 145 небеременных женщин репродуктивного возраста из

числа посещавших женскую консультацию и студенток в возрасте от 18 до 25 года, учащихся в ВУЗе (таблица 1).

ВЫВОДЫ

Одним из методов улучшения питания будущих мам во время беременности является применение комплексов витаминов и минералов, учитывающих специфику региональных нехватки макро- и микроэлементов питания. В ходе исследования рецептур десяти популярных витаминно-минеральных комплексов, доступных в аптечных сетях г.Орла, было выявлено, что большинство из них не обеспечивают достаточные дозы бета-керотина, витамина С, фолиевой кислоты, цинка, селена, меди и прочих микроэлементов, которые часто отсутствуют в рационах женщин.

Изменение рациона в случае его недостаточной пользы для здоровья является ключевым элементом комплексного подхода к контролю за здоровьем беременной. Нутритивные потребности и энергетический расчет должны соответствовать физиологическим стандартам, однако в питание следует внести корректировки, учитывающие специфику беременности, изменения в весе, эмоциональное состояние, условия труда и образ жизни.

Ключевым показателем благоприятного развития беременности является рост веса будущей матери — варьируется от 9 до 12 кг. До недавнего времени было принято считать, что идеальный прирост веса должен составлять 8-10 кг с допуском до 4 кг в обе стороны. Но последние научные данные Национальной Академии Наук США (1990 год) показывают, что прирост в 11-13 кг связан с более благоприятным развитием беременности, снижением возможных рисков для новорожденных и положительным воздействием на здоровье детей в их первые годы жизни, включая физическое и интеллектуальное развитие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Рацион как для будущих матерей, так и для тех, кто еще не ожидает ребенка, не всегда соответствует стандартам гигиены питания. В частности, выделяется избыточное потребление углеводов и недостаточное потребление белков связанные с различными диетами

2. Медицинским специалистам и акушеркам, работающим в женских консультациях, стоит уделить повышенное внимание образовательной работе по вопросам здорового питания, чтобы предотвратить возникновение различных заболеваний у плода.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронцов И.М. Питание беременной женщины – главный фактор обеспечения оптимального развития и здоровья ребенка на последующие периоды жизни / Воронцов И.М. - Материалы 2-го Российского форума «Мать и дитя». – М., 2010. – С.30-31.
2. Горячева О.А. Особенности питания беременных и кормящих женщин/Горячева О.А - Российский медицинский журнал. – 2010.- Т.18.-№6.- С.386-388.
3. Зубков В.В. Особенности питания женщины во время беременности и при кормлении ребенка / Зубков В.В. - Медицинский совет. - №13.- 2017. –С.86- 92
4. Мачулина Л.Н. Влияние беременной и кормящей женщины на здоровье ребенка / Мачулина Л.Н. - Медицинские новости. -№2. -2011. –С.65-67
5. Мурашко А.В. Основы здорового питания беременной женщины / Мурашко А.В., Аль-Сейкал/ Гинекология. – 2016. - №5(3). –С.117-21.
6. Извекова Е. В. Гигиеническая оценка питания беременных женщин и меры по его оптимизации, 2013 [Электронный ресурс]
URL: <https://medical-diss.com/medicina/gigienicheskaya-otsenka-pitaniya-beremennyh-zhenschin-i-mery-po-ego-optimizatsii>