

# Zdrava prehrana nosečnice kot eden ključnih dejavnikov za zdravje bodoče matere in otroka

*Karmen Knez, Andreja Hrovat Bukovšek, Rok Poličnik*  
Visoka zdravstvena šola v Celju, Mariborska cesta 7, 3000 Celje  
karmen.knez93@gmail.com

## *Povzetek*

*Uvod:* Prehrana v nosečnosti vpliva na zdravje nosečnice, bodoče matere ter na rast in razvoj ploda. Pomembno je, da nosečnica pozna načela zdrave uravnotežene prehrane in jih tudi upošteva. Z raziskavo smo želeli ugotoviti ozaveščenost nosečnic o pomenu pravilne prehrane. *Metode:* Raziskava je temeljila na kvantitativni metodi raziskovanja, in sicer metodi deskripcije in kompilacije. Uporabili smo tehniko spletnega anketiranja, in sicer anketni vprašalnik, ki smo ga oblikovali na podlagi pregledane literature. Uporabili smo neslučajnostni namenski vzorec, v katerega smo vključili 130 nosečnic različnih starosti v vseh obdobjih nosečnosti. Pravilno izpolnjenih je bilo 120 anketnih vprašalnikov, kar predstavlja 92-odstotno realizacijo vzorca. Podatki so bili zbrani in obdelani s programom Microsoft Office Excel 2010. *Rezultati:* Zajtrk vsak dan zaužije 106 (83,3 %) anketiranih nosečnic, dopoldansko malico 71 (59,2 %) anketirank, kosilo 114 (95,0 %) anketirank, popoldansko malico 73 (60,8 %) anketirank in večerjo 107 (89,2 %) anketirank. 35 (29,2 %) anketiranih nosečnic uporablja za pripravo hrane dušenje, 98 (81,7 %) anketirank pečenje, 36 (30,0 %) kuhanje, 22 (18,3 %) cvrtje, 17 (14,2 %) anketirank uporablja za pripravo mesa žar, 12 (10,0 %) anketirank mesa ne uživa. 46 (38,3 %) anketiranih nosečnic uživa zelenjavo enkrat dnevno, 35 (29,2 %) dvakrat dnevno, 14 (11,7 %) trikrat dnevno, pet (4,2 %) anketirank več kot trikrat dnevno, ena (0,8 %) anketiranka zelenjave ne uživa. Osem (6,7 %) anketiranih nosečnic je ob obisku dispanzerja za ženske od medicinske sestre pridobilo zelo veliko informacij, 14 (11,7 %) veliko, 20 (16,7 %) srednje veliko, 41 (34,2 %) anketirank malo informacij in 37 (30,8 %) anketirank ni dobilo glede prehrane v nosečnosti nobenih informacij. *Razprava:* Ugotavljamo, da je približno polovica anketiranih nosečnic ozaveščenih o pomenu zdrave prehrane med nosečnostjo, kar pomeni, da je še vedno veliko nosečnic, ki nimajo dovolj znanja na tem področju. Izkazalo se je, da medicinske sestre zelo slabo informirajo nosečnice o pomenu zdrave prehrane v nosečnosti. Boljšo ozaveščenost nosečnic o pomenu zdrave prehrane v nosečnosti bi lahko dosegli z intenzivnejšim svetovanjem medicinskih sester nosečnicam.

*Ključne besede:* nosečnost, prehrana, prehrana nosečnice, medicinska sestra, zdravstvena vzgoja.

## Uvod

Nosečnost je fiziološko stanje in sama po sebi ni bolezen, a je posebno stanje, ki ga spremljajo številne fiziološke spremembe (Billan, 2012). Zdrava prehrana je tisti del zdravega načina življenja, ki človeka krepi, preprečuje bolezen in vpliva na delovno storilnost (Svetovna zdravstvena organizacija, 2000). Zdrava prehrana je uravnotežena, varna in varovalna ali funkcionalna. Uravnotežena prehrana pomeni vnos vseh potrebnih hranilnih snovi (energijskih in neenergijskih) v pravem razmerju, pravilno razporejen vnos hranilnih snovi čez cel dan ter ustrezno energijsko vrednost hrane (Radiovo, 2011). Ustrezno načrtovana prehrana med nosečnostjo je temeljna za zdravje bodoče matere in otroka. Prehranjevalne navade žensk je smiselno oceniti že pred zanositvijo. Pravilna in pestra prehrana ne zajema posebnega dodajanja vitaminov in mineralov, razen folne kisline, pogosto tudi železa (Rakić, 2016). V prehrani nosečnice naj bo zadostna količina vlaknin, zaužije naj dovolj tekočine, hrana naj vsebuje primerne količine soli (Belović, 2015). V nosečnosti se energijske potrebe povečajo zaradi razvoja ploda in materinih tkiv (Mlakar – Mastnak in sod., 2015). Mahmood (2015) poudarja, da lahko čezmerna masa nosečnice (100 kg in več) predstavlja tveganje za nevrološke okvare ploda ter dvakrat večje tveganje za srčne okvare ploda. Svetovna zdravstvena organizacija (2006) med nosečnostjo odsvetuje uživanje alkohola, ker lahko ta že v majhnih količinah vpliva na razvoj ploda. Žontar Kristanc (2016) v nosečnosti odsvetuje uživanje toplotno neobdelanih jajc, surovega ali premalo pečenega mesa, suhih mesnin, surovih oziroma premalo pečenih rib, nepasteriziranih mlečnih izdelkov, alkohola, plesnivih in mehkih sirov, jeter in nepasteriziranih svežih sokov. Medicinska sestra je v dispanzerju za ženske nepogrešljiv del zdravstvenega tima. S svojim znanjem, poslušanjem in svetovanjem lahko izjemno pozitivno vpliva na pacientko, kar se kaže tudi na njenem počutju. Medicinska sestra in babica sta zagovornici pravic nosečnic do celostne in varne obravnave (Hrovat Bukovšek, 2015). Najpomembnejše pri zagotavljanju pravilne prehrane med nosečnostjo je dobro informiranje (Pleskonjić, 2010). Nosečnica mora poznati osnove uravnotežene prehrane. Informacije naj bodo kratke, jasne, praktične in uporabne (Belović, 2015). Namen raziskave je ugotoviti ozaveščenost nosečnic o pomenu zdrave prehrane med nosečnostjo. Cilji raziskave so ugotoviti prehranjevalne navade nosečnic, ugotoviti vir pridobivanja informacij nosečnic glede prehranjevanja med nosečnostjo in koliko medicinske sestre svetujejo nosečnicam o prehrani ob preventivnih pregledih v nosečnosti. Na podlagi zastavljenih ciljev smo oblikovali naslednja raziskovalna vprašanja: Kakšne so prehranjevalne navade nosečnic? Kje nosečnice pridobijo največ informacij glede zdravega prehranjevanja med nosečnostjo? Koliko medicinske sestre svetujejo nosečnicam o prehrani ob preventivnih pregledih v nosečnosti? Za izbiro tega raziskovalnega problema smo se odločili, ker smo pri pregledu literature ugotovili, da v Sloveniji (še) nimamo uradno sprejetih smernic o zdravi prehrani nosečnic.

## Metode

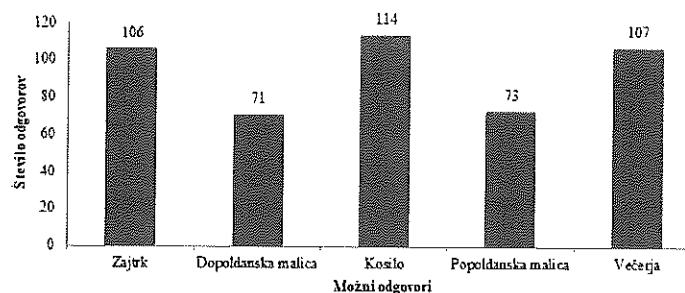
*Raziskovalna metoda in tehnika zbiranja podatkov:* Uporabili smo kvantitativni raziskovalni pristop; uporabljeni sta bili metodi deskripcije in kompilacije. Za pridobivanje podatkov smo uporabili tehniko spletnega anketiranja. Primarni viri podatkov so bili pridobljeni iz strokovnih in znanstvenih člankov, publikacij in zbornikov konferenc ter iz domače in tuje strokovne literature. Uporabili smo bibliografske baze (COBISS, PUBMED). *Opis instrumentarija:* Za izvedbo raziskave smo uporabili strukturiran instrument v obliki anketnega vprašalnika, ki smo ga oblikovali na podlagi pregleda literature (Belović, 2015; Karmel, 2015; Geršak, 2016; Rakić, 2016; Suwa Stanovjević, 2017). Sestavljen je iz 23 vprašanj; zaprtega, kombiniranega in odprtega tipa ter vprašanja z mersko lestvico od 1 do 5. Vprašanja so razdeljena v tri sklope: na prehranjevalne navade nosečnic, ozaveščenost in vire pridobivanja informacij o prehrani med nosečnostjo in demografske podatke. *Opis vzorca:* Uporabili smo neslučajnostni namenski vzorec, v katerega smo vključili nosečnice različnih starosti v vseh obdobjih nosečnosti. Anketni vprašalnik je izpolnilo 130 anketirank, od tega je bilo 120 vprašalnikov ustrezno in v celoti izpolnjenih. Realizacija vzorca je bila 92-odstotna. *Opis zbiranja in obdelave podatkov:* Anketiranje smo izvedli s spletnim anketnim vprašalnikom. Anketni vprašalnik so anketiranke izpolnile preko odprtokodne aplikacije za spletno anketiranje 1KA. Pridobljene podatke smo statistično obdelali v programu Microsoft Excel 2010. Raziskava je potekala 22. 1. 2019. *Anamnestične značilnosti vzorca:* Večina anketiranih nosečnic je starih od 20 do 29 let. Največ anketirank prihaja iz osrednje Slovenije, več kot pol anketirank je nosečih med 21 in 30 tedni.

*Etični vidik raziskovanja:* Vsi pridobljeni podatki so varovani. Anketirankam smo zagotovili pravico do neškodovanja, pravico do samoodločbe, pravico do pojasnitve ter pravico do zasebnosti, anonimnosti in zaupnosti. Upoštevali smo načela Kodeksa etike v zdravstveni negi in oskrbi Slovenije (Zbornica – Zveza, 2014) ter Oviedsko konvencijo (Svet Evrope, 2009).

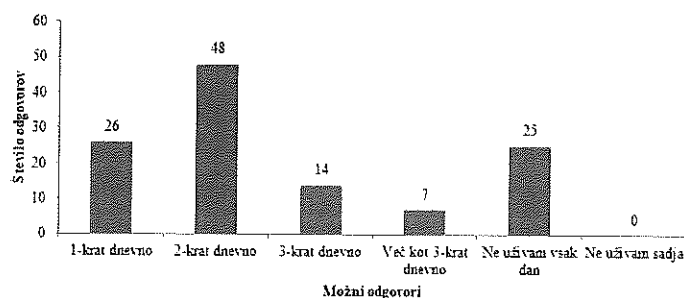
## Rezultati

V nadaljevanju predstavljamo rezultate opravljene raziskave.

Slika 1 prikazuje obroke, ki jih dnevno zaužijejo anketirane nosečnice. Na vprašanje je odgovorilo 120 anketirank, izbrale pa so lahko več odgovorov. Skupaj so podale 471 odgovorov. Z grafa je razvidno, da 106 (83,3 %) nosečnic vsak dan zaužije zajtrk, 114 (95,0 %) anketirank vsak dan zaužije kosilo in 107 (89,2 %) anketiranih nosečnic vsak dan zaužije večerjo.

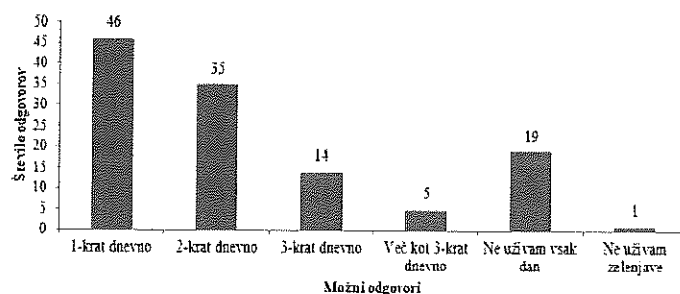


Slika 1: obroki, ki jih dnevno zaužijejo nosečnice (N = 120)



Slika 2: Pogostost uživanja sadja pri anketiranih nosečnicah (N = 120)

S slike 2 je razvidno, da 26 (21,7 %) anketiranih nosečnic uživa sadje enkrat dnevno, 7 (5,8 %) nosečnic uživa sadje več kot trikrat dnevno, 25 (20,8 %) anketirank sadja ne uživa vsak dan.



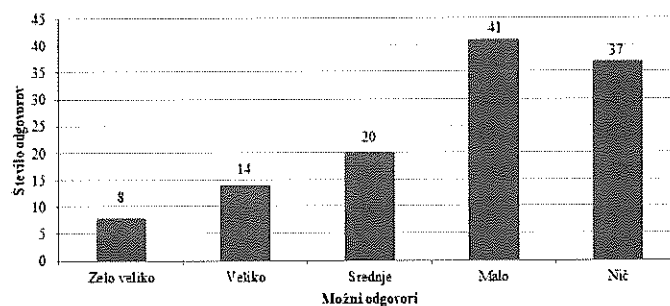
Slika 3: Pogostost uživanja zelenjave pri anketiranih nosečnicah (N = 120)

S slike 3 je razvidno, da 46 (38,3 %) anketiranih nosečnic uživa zelenjavo enkrat dnevno, 5 (4,2 %) nosečnic več kot trikrat dnevno, 19 (15,8 %) anketirank ne uživa zelenjave vsak dan, 1 (0,8 %) anketiranka zelenjave sploh ne uživa.

Tabela 1: Količina pridobljenih informacij anketiranih nosečnic glede zdravega načina prehranjevanja v nosečnosti od posameznih virov (1 – zelo malo, 2 – malo, 3 – srednje veliko, 4 – veliko, 5 – zelo veliko)

Podvprašanja	Odgovori										PV	SO	
	1		2		3		4		5				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Mediji (internet, TV)	11	9,2	8	6,7	17	14,2	18	15,0	66	54,9	120	4,1	1,3
V knjigah, revijah	16	13,3	18	15,0	30	25,0	38	31,7	18	15,0	120	3,2	1,2
Od svojcev, prijateljev	19	15,8	28	23,4	31	25,8	26	21,7	16	13,3	120	2,9	1,3
Od zdravnika	26	21,7	40	33,3	27	22,5	18	15,0	9	7,5	120	2,5	1,2
Od medicinske sestre	44	36,8	25	20,8	19	15,8	19	15,8	13	10,8	120	2,3	1,4

Iz tabele 1 je razvidno, da je od zdravnika 26 (21,7 %) anketirank pridobilo zelo malo informacij glede zdravega načina prehranjevanja, 40 (33,3 %) malo in 9 (7,5 %) anketirank zelo veliko informacij (PV = 2,5, SO = 1,2). Od medicinske sestre je pridobilo 44 (36,8 %) anketirank zelo malo informacij glede zdravega načina prehranjevanja v nosečnosti, 25 (20,8 %) malo in 13 (10,8 %) anketirank zelo veliko informacij (PV = 2,3, SO = 1,4).



Slika 4: Količina pridobljenih informacij o prehrani med nosečnostjo, ki so jih anketiranke pridobile od medicinske sestre ob obisku dispanzerja za ženske (N = 120)

S slike 4 je razvidno, da je 8 (6,7 %) anketiranih nosečnic pridobilo od medicinske sestre zelo veliko informacij glede prehrane med nosečnostjo, 41 (34,2 %) malo informacij in 37 (30,8 %) anketirank ni pridobilo nobenih informacij od medicinske sestre glede prehrane v nosečnosti.

## Razprava

V raziskavi smo proučevali, kakšne so prehranjevalne navade nosečnic. Izsledki raziskave kažejo, da večina anketiranih nosečnic zaužije le tri obroke dnevno, in sicer zajtrk, kosilo in večerjo. Le dobra polovica anketirank zaužije tudi dopoldansko in popoldansko malico, torej pet obrokov dnevno. Belović (2015) poudarja, da je priporočljivo, da ima nosečnica obroke enakomerno porazdeljene čez cel dan, ker – kot navaja Rakić (2016) – preveliki razmiki med obroki ali izpuščanje le-teh prikrajšajo plod za potrebne hranilne snovi in energijo. Bezjak (2012) pojasnjuje, da pravilna in uravnotežena prehrana v nosečnosti zagotavlja rast in razvoj zdravega otroka, pri čemer nezdrava in nezadostna prehrana otroku škodi veliko bolj kot materi. Z raziskavo smo ugotovili, da anketirane nosečnice zaužijejo premalo sadja in zelenjave, saj petina anketirank sadja sploh ne uživa vsakodnevno, slaba polovica anketirank ga uživa dvakrat dnevno, desetina trikrat dnevno, zanemarljiv pa je delež tistih nosečnic, ki ga uživajo več kot trikrat dnevno. Ugotovili smo, da približno tretjina nosečnic uživa zelenjavo enkrat oziroma dvakrat na dan, ena desetina trikrat dnevno in le zanemarljiv delež anketirank več kot trikrat dnevno, medtem ko slaba petina anketiranih nosečnic sploh ne uživa zelenjave vsak dan. Navedene ugotovitve raziskave kažejo, da so prehranjevalne navade nosečnic slabe, saj Mlakar-Mastnak in sodelavci (2015) priporočajo, naj nosečnica zaužije od štiri do šest obrokov dnevno, od tega naj dva obroka vključujeta sadje in zelenjavo. V raziskavi smo ugotovili, da so anketirane nosečnice največ informacij glede zdravega načina prehranjevanja v nosečnosti pridobile v medijih (internet, televizija), temu sledijo informacije iz knjig in revij, informacije od svojcev in prijateljev, šele nato informacije, pridobljene od zdravnika in medicinskih sester. Zamisliti se je treba nad tem, da so nosečnice najmanj informacij o zdravem načinu prehranjevanja v nosečnosti pridobile od medicinskih sester. Turk (2010) ugotavlja, da nosečnice vse pogosteje poiščejo odgovore na vprašanja, ki se jim porajajo, na spletu; na primer tako, da obišejo spletne forume. Vedno bolj priljubljeni so številni razpravljalni forumi, na katerih se najlažje in najhitreje dobijo informacije, saj tam uporabniki forumov neposredno delijo svoje lastne izkušnje in izražajo svoja mnenja. Z raziskavo smo ugotovili, da je zelo veliko informacij o prehrani med nosečnostjo od medicinske sestre dobil le zanemarljiv delež anketiranih nosečnic, tretjina anketirank je dobila malo informacij, skrb vzbujajoč je podatek, da ravno toliko anketirank, tj. tretjina, ni dobila od medicinske sestre o prehrani med nosečnostjo nobenih informacij. To pomeni, da veliko več kot polovica anketiranih nosečnic sploh ni dobila nobenih informacij ali zelo malo. Nad takšnimi ugotovitvami smo lahko zaskrbljeni, saj Hrovat Bukovšek (2015) navaja, da je medicinska sestra v dispanzerju za ženske nepogrešljiva članica zdravstvenega tima; ima namreč prvi in zadnji stik s pacientko. Poleg tega poudarja, da zdravstvenovzgojno svetovanje medicinske sestre vključuje tudi informiranje glede prehrane med nosečnostjo. Omejitev raziskave, ki bi jo radi izpostavili, je povezana z literaturo; le-te je veliko, vendar je časovno zastarela in večinoma nestrokovna.

## Zaključek

Z raziskavo smo ugotovili, da ima le polovica anketiranih nosečnic zadovoljive prehranjevalne navade, druga polovica anketirank nima zadostnega števila obrokov dnevno, prav tako zaužijejo premalo sadja in premalo zelenjave. Skrb vzbujajoča je ugotovitev raziskave, da so nosečnice pridobile najmanj informacij o prehrani med nosečnostjo od medicinske sestre in zdravnika. Tretjina anketirank sploh ni dobila nič informacij od medicinske sestre, približno enak delež anketirank pa je pridobil zelo malo informacij. V Sloveniji imamo za vse druge skupine prebivalstva izdanih nemalo priporočil in publikacij o prehrani, le za nosečnice, ki so precej ranljiva skupina, ne. Na spletni strani Ministrstva za zdravje Republike Slovenije nismo zasledili objavljenih smernic glede prehrane v nosečnosti. Zasledili smo, da je v prenovljenem programu Šole za bodoče starše sklop predavanj namenjen prehrani med nosečnostjo, do katerih je v rednem preventivnem programu upravičena vsaka nosečnica. Na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje smo našli publikacijo z naslovom Lahko jem v nosečnosti. Menimo, da je v Sloveniji težava v tem, da nimamo objavljenih smernic o zdravi in uravnoteženi prehrani, ki bi jo morale nosečnice uživati. Na spletu je mogoče zaslediti veliko informacij o prehrani nosečnic, vendar so to informacije, ki niso strokovne in verodostojne. Že na pogled se med seboj zelo razlikujejo, ker so objavljene na različnih forumih, nosečnice so lahko ob branju in primerjanju le-teh samo zmedene in negotove. Glede na rezultate raziskave smo ugotovili, da je ozaveščenost nosečnic o pomenu zdrave prehrane med nosečnostjo kljub vsebinam, ki jih nosečnice slišijo v Šoli za bodoče starše, slaba. Zato menimo, da bi bilo dobro še več pozornosti nameniti vsebinam o prehranjevalnih navadah nosečnic med nosečnostjo. Domnevamo, da nosečnice veliko bolj zaupajo informacijam zdravstvenega osebja kot različnim forumom, zato je škoda, da tega zaupanja medicinske sestre ne izkoristimo. Strokovnjaki so dokazali, da so nosečnice veliko bolj pripravljene spremeniti svoje prehranjevalne navade. Zato menimo, da bi bilo boljše informiranje nosečnic smiselno, saj lahko to pomeni spremenjen način prehranjevanja ne le med nosečnostjo, temveč tudi po porodu.

## Literatura

- BELOVIĆ, B., 2015. Zdrava prehrana nosečnice v vsakdanji praksi. V: NOVAK ANTOLIČ, Ž., ur., *Klinična prehrana v nosečnosti*. Ljubljana: Center za razvoj poučevanja, Medicinska fakulteta, str. 137–148.
- BEZJAK, S., 2012. V času nosečnosti se prehranjajte zdravo. V: BELOVIĆ, B. *Lahko jem v nosečnosti*. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, str. 9.
- BILBAN, M., 2012. Nosečnost in delazmožnost. *Delo in varnost*, 7(5), str. 21–23.
- GERŠAK, K., 2016. Genetsko svetovanje in prenatalna diagnostika. V: TAKAČ, I. in GERŠAK, K., ur. *Ginekologija in perinatologija*. Maribor: Medicinska fakulteta Maribor, str. 447–449.
- HROVAT BUKOVŠEK, A., 2015. *Zdravstvena nega žensk: reproduktivno zdravje, nosečnost, porod in poporodno obdobje*. Celje: Visoka zdravstvena šola v Celju, str. 11, 57, 62, 80.

- KARMEL, A., 2015. *Jem za dva – popoln prehranski vodnik med nosečnostjo in po njej*. Ljubljana: Debora, str. 9, 13, 18–19, 22, 25–27, 30–31.
- MAHMOOD, T., 2015. Pregnancy complications in obese patients. V: NOVAK ANTOLIČ, Ž. ur., *Klinična prehrana v nosečnosti*. Ljubljana: Center za razvoj poučevanja, Medicinska fakulteta, str. 46–54.
- MLAKAR – MASTNAK, D., KOGOVSŠEK, K. in DOVČ, A., 2015. Prehranski pregled in prehrana nosečnice. V: NOVAK ANTOLIČ, Ž., ur. *Klinična prehrana v nosečnosti*. Ljubljana: Center za razvoj poučevanja, Medicinska fakulteta, str. 117–135.
- PLESKONJIČ, N., 2010. Zdravstvena vzgoja nosečnice. In: PUŠNIK, D., in sod., ur. *Zdravstvena obravnava zdrave nosečnice, Maribor 6. maj*. Maribor: Univerzitetni klinični center, str. 52, 56.
- RADIVO, M., 2011. *Prehrana in dietetika*, 1. del. Kranj: Konzorcij šolskih centrov, str. 5–8.
- RAKIČ, K., 2016. Prehrana nosečnice. V: TAKAČ, I. in GERŠAK, K., ur. *Ginekologija in perinatologija*. Maribor: Medicinska fakulteta Maribor, str. 455–458.
- SUWA STANOJEVIČ, M., 2017. *Hrana in prehrana*. Ljubljana: i2 družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje, d. o. o., str. 16, 30, 64–67, 104, 172–173, 176.
- SVET EVROPE, 2009. *Oviedska konvencija*. [online]. Pridobljeno 15. 9. 2019 s [https://www.coe.int/t/dg3/healthbioethic/texts\\_and\\_documents/ETS164\\_Slovenian.pdf](https://www.coe.int/t/dg3/healthbioethic/texts_and_documents/ETS164_Slovenian.pdf)
- SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA, 2000. *Cindi dietary guide* [online]. Pridobljeno 15. 9. 2019 s [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/119926/E70041.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/119926/E70041.pdf)
- SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA, 2006. *Framework for alcohol policy in the WHO European Region* [online]. Pridobljeno 25. 9. 2019 s [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/79396/E88335.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/79396/E88335.pdf)
- TURK, J., 2010. *Nosečnost in zdrava prehrana – analiza pogovorov na spletnih forumih*: diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, str. 26.
- ZBORNICA – ZVEZA, 2014. *Kodeks etike v zdravstveni negi in oskrbi Slovenije*. [online] Pridobljeno 15. 9. 2019 s [https://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/doc\\_attachments/kodeks\\_etike\\_v\\_zdravstveni\\_negi\\_in\\_oskrbi\\_kodeks\\_etike\\_za\\_babice\\_ul\\_za\\_objavo\\_na\\_spletni\\_strani\\_2\\_2\\_2015.pdf](https://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/doc_attachments/kodeks_etike_v_zdravstveni_negi_in_oskrbi_kodeks_etike_za_babice_ul_za_objavo_na_spletni_strani_2_2_2015.pdf) [15.9.2019]
- ŽONTAR KRISTANC, A., 2016. *Anina kuhinja za nosečnice in doječe mamice*. Kranj: Ljubezni polna skleda, str. 16–21, 32.