

Mgr Agnieszka Bzikowska-Jura

„Analiza sposobu żywienia i stanu odżywienia kobiet w okresie laktacji i ich wpływ na skład mleka kobiecego”

Rozprawa na stopień naukowy doktora nauki o zdrowiu

Streszczenie

Wstęp

Karmienie piersią lub mlekiem matki stanowi złoty standard żywienia noworodków i niemowląt. Zgodnie ze stanowiskiem Światowej Organizacji Zdrowia i Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, wyłączne karmienie mlekiem matki powinno trwać do ukończenia przez dziecko 6 miesiąca życia i być kontynuowane w kolejnych miesiącach, przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów uzupełniających. Skład pokarmu kobiecego jest dynamiczny, a na jego wartość energetyczną i zawartość w nim poszczególnych składników odżywczych wpływają czynniki fizjologiczne, czynniki związane z matką i czynniki związane z dzieckiem. Do czynników fizjologicznych zaliczamy m.in. czas trwania laktacji, porę karmienia (dzień/noc) i fazę karmienia (mleko I fazy/mleko II fazy). Skład mleka kobiecego wykazuje również zmienność osobniczą i może zależeć od wieku matki, jej pochodzenia, sposobu żywienia i stanu odżywienia.

Cel pracy

Głównym celem pracy była ocena zależności między sposobem żywienia i stanem odżywienia kobiet karmiących piersią, a składem produkowanego przez nie pokarmu. Do celów szczegółowych zaliczono:

- analizę sposobu żywienia kobiet karmiących piersią,
- badanie stanu odżywienia kobiet karmiących piersią, ocenionego za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) i badania składu ciała metodą bioimpedancji (BIA), z uwzględnieniem zmian w 1, 3 i 6 miesiącu laktacji,
- badanie składu mleka kobiecego, z uwzględnieniem zmian w jego składzie w 1, 3 i 6 miesiącu laktacji

Materiał i metody

Badanie miało charakter długofalowy i składało się z trzech etapów zaplanowanych odpowiednio na 1 (etap I), 3 (etap II) i 6 miesięcy laktacji (etap III). Do badania (etap I) zakwalifikowano 40 kobiet, w II etapie badania uczestniczyły 22 kobiety z tej grupy, a w etapie III – 15. W każdym etapie badania, u kobiet karmiących dokonywano pomiarów antropometrycznych (masy i wysokości ciała), wykonywano badanie składu ciała, weryfikowano dostarczony 3-dniowy zapis spożywanych produktów i potraw oraz analizowano skład próbek mleka kobiecego, pobranych zgodnie z opracowaną procedurą dobowej zbiórki mleka. W dostarczonych próbkach mleka oznaczono zawartość białka, tłuszczu, węglowodanów, suchej masy oraz wartość energetyczną. Analizy statystyczne wyników wykonano przy pomocy programu Statistica wersja 10 PL i wersja 12 PL oraz oprogramowania IBM SPSS Statistics wersja 21. Za poziom istotności statystycznej przyjęto $p < 0,05$.

Wyniki

U wszystkich kobiet biorących udział w badaniu stwierdzono ryzyko niewystarczającej podaży energii i witaminy D, jednocześnie nie odnotowano istotnych różnic w sposobie żywienia między 1, 3 i 6 miesiącem trwania laktacji. Stan odżywienia większości kobiet (75%; $n = 30$), oceniony za pomocą wskaźnika BMI był prawidłowy, u pozostałych kobiet (25%; $n = 10$) wskazywał na nadmiar masy ciała. Wykazano istotną statystycznie różnicę między wartością BMI w pierwszym miesiącu laktacji, a BMI przed ciążą, wyliczonym na podstawie zadeklarowanej przez kobiety masy ciała sprzed okresu ciąży. Analizując skład ciała kobiet karmiących, nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic między pierwszym a trzecim etapem badania. Brak wartości referencyjnych dotyczących składu ciała w grupie kobiet karmiących nie pozwolił na określenie czy wartości uzyskanych parametrów były prawidłowe. Nie wykazano również różnic w składzie ciała w poszczególnych etapach laktacji. Zawartość makroskładników w mleku kobiecym wyrażona jako mediana, w pierwszym miesiącu laktacji wynosiła dla białka – 1,1 g/100 ml, dla węglowodanów 7,0 g/100 ml, dla tłuszczu 3,5 g/100 ml. Wartość wskaźnika BMI dodatnio korelowała z zawartością tłuszczu, suchej masy i wartością energetyczną mleka kobiecego. Oceniając zależność między składem ciała kobiet karmiących a składem mleka kobiecego, zaobserwowano, że zawartość białka w mleku kobiecym dodatnio koreluje z % zawartością tkanki tłuszczowej i masą mięśniową wyrażoną w kg. Nie wykazano zależności między wartością energetyczną i odżywczą diet kobiet karmiących piersią a składem produkowanego przez nie pokarmu.

Wnioski

Brak zależności między sposobem żywienia kobiet karmiących piersią a wartością energetyczną i zawartością makroskładników w produkowanym przez nie pokarmie sugeruje, że potrzeby żywieniowe dziecka zaspokajane są w pierwszej kolejności i niewystarczająca zawartość w diecie matki energii i składników pokarmowych nie przekłada się bezpośrednio na ich niedobór w mleku kobiecym. Zawartość białka w mleku kobiecym dodatnio korelowała z % zawartością tkanki tłuszczowej i masą mięśniową (kg) w ciele matki, co potwierdza, że stan odżywienia kobiety karmiącej wpływa na wartość odżywczą mleka kobiecego.

Słowa kluczowe: karmienie piersią, sposób żywienia, skład ciała, skład mleka kobiecego