

Stravovacie návyky dojčiacich žien – výsledky dotazníkového prieskumu

Prof. MUDr. László Kovács, DrSc., MPH¹, MUDr. Iveta Čierna, PhD.¹, Mgr. Tamara Starnovská²,
Mgr. Marie Hladíková³

¹2. detská klinika LF UK a DFNSP, Bratislava

²Thomayerova nemocnice, Praha

³2. LF UK, Ústav lekárskej informatiky, Praha

V rámci programu „Prvých 1 000 dní života“ sa uskutočnil pilotný dotazníkový prieskum na zmapovanie súčasných stravovacích návykov dojčiacich matiek. Hodnotili sa 1) odpovede matiek na konkrétne otázky (136 záznamov) a 2) vzorové jedálne lístky (34 záznamov), ktoré dojčiacie ženy dobrovoľne vyplňali online cez internetový portál. Hoci v dotazníkovom dopytovaní dojčiacie matky deklarovali snahu prispôsobiť svoje stravovanie zvýšeným nárokom dojčenia s cieľom chrániť zdravie dieťaťa (80,4 %), zvýšiť kvalitu a tvorbu materského mlieka (viac ako 60 % matiek) a pokryť zvýšenú tvorbu živín (42,9 %), hodnotenie denných záznamov nimi skonzumovanej stravy odhalilo značné nedostatky v ich stravovaní. Napriek relatívne malej vzorke, bol u niektorých makro- a mikronutrientov zaznamenaný významný deficit. Štúdia poukázala na potrebu nutričnej edukácie tejto cieľovej skupiny s ohľadom nielen na prosperovanie dieťaťa, ale rovnako aj na ich vlastné budúce zdravie.

Kľúčové slová: dojčenie, matky, stravovanie

Eating habits of breastfeeding women – results of the questionnaire survey

Within the framework of the educational program “The first 1000 days of life” a pilot questionnaire survey was conducted to map the current eating habits of breastfeeding mothers. Were evaluated 1) answers of breastfeeding women to specific questions (136 entries) and 2) their declared nutrient intake (34 entries) voluntarily provided by them via an internet page. Though the responders claimed their effort to adapt their eating to the breastfeeding-related increased demands in order to protect the health of their child (80.4%), improve the quality and production of breast milk (more than 60% of mothers) and cover increased production of nutrients (42.9%), analysis of their daily nutrition intake revealed, despite the relatively small sample size, significant deficiencies in in certain macro- and micronutrients. The study highlighted the need for nutritional education of this target group with regard not only to the well-being of their child, but also for their own future health.

Key words: breastfeeding, mothers, eating habits

Pediatr. prax, 2016, 17(3): 130–132

Dojčenie je prirodzený proces, ktorý poskytuje zdravotné výhody pre matky, ako aj pre ich deti. Dojčenie má aj rad priaznivých účinkov u žien, vrátane redukcie výskytu cukrovky typu 2, metabolického syndrómu, kardiovaskulárnych ochorení a rakoviny.

Príjem živín dojčiacich žien je jedným z najdôležitejších faktorov ovplyvňujúcich zdravie ženy, jej pohodu a schopnosti k dlhodobému úspešnému dojčeniu. Príjem živín dojčiacich žien ovplyvňuje aj zloženie materského mlieka – mnohé základné živiny sa vylučujú do materského mlieka a predstavujú významný podiel príjmu živín matkou, vrátane kyseliny dokosa-hexaenovej (DHA), väčšiny vitamínov vrátane vitamínu B₁₂, vitamínu A a vitamínu D. Preto sú aj výživové požiadavky na dojčiacie ženy vyššie v porovnaní so ženami, ktoré nedočia.

Živiny, ktoré deti dostávajú z mlieka matky v plnom telesnom a duševnom zdraví majú nielen krátkodobý, ale dokonca aj dlhodobý vplyv na zdravie dieťaťa počas jeho ďalšieho života. Bolo dokázané, že nutričný obsah materského mlieka má vplyv na mnohé biochemické a metabolické procesy dôležité pre vývoj väč-

šiny orgánových systémov, vrátane tráviaceho, kardiovaskulárneho, pľúcneho, imunitného, endokrinného a centrálného nervového systému. Tieto metabolické udalosti sú životne dôležité na udržanie normálnej funkcie organizmu a zdravia novorodencov, najmä predčasne narodených detí alebo detí s nízkou pôrodnou hmotnosťou.

Napriek relatívnej prebádanosti významu rôznych zložiek materského mlieka na výživu dieťaťa, existuje prekvapujúco málo informácií, ktoré by systematicky vyhodnocovali príjem živín u dojčiacich žien. Význam tejto otázky sa zvyšuje so skutočnosťou, že v ostatných desaťročiach došlo k výrazným posunom aj v oblasti stravovania, pričom príjem živín je ovplyvnený okrem racionálnych odporúčaní aj inými faktormi, ako je všadeprítomná reklama a novšie aj rýchle šírenie neoverených informácií a „odporúčaní“ rôznymi internetovými portálmi.

Metódy

V rámci programu „Prvých 1 000 dní života“ sa uskutočnil pilotný dotazníkový prieskum na zmapovanie súčasných stravovacích návykov dojčiacich matiek. Otázky boli zverejnené na voľne dostupnom

internetovom portáli, ktorý sa venuje problematike starostlivosti o deti. Hodnotili sa 1) odpovede matiek na konkrétne otázky (136 záznamov) a 2) vzorové jedálne lístky (34 záznamov), ktoré dojčiacie ženy dobrovoľne vyplňali online cez internetový portál.

Výsledky a diskusia

Odpovede na otázky

V čase prieskumu výlučne dojčilo svoje 0 – 6-mesačné dieťa 72,1 % respondentiek a ďalších 14,7 % dokrmovalo svoje dieťa okrem dojčenia mliečnymi formulami.

Až 95 % respondentiek deklarovalo, že v období dojčenia upravilo svoj jedálny lístok:

- 76,8 % zvýšilo konzumáciu vody, 59,8 % zvýšilo príjem mliečnych výrobkov (jogurty, syry) a 31,5 % zvýšilo príjem mlieka
- odpovede boli menej jednoznačné ohľadom konzumovania ovocia a zeleniny (26,8 % respondentiek ich začalo konzumovať viac a 23,2 % menej), resp. rybných produktov (20 % respondentiek ich začalo konzumovať viac a 10 % menej)

dojčiacie ženy najviac v strave obmedzili alkohol (84,8%), limonády (68,8%), morské plody (54,1 %) a tiež kávu a nápoje s kofeínom (46,4 %)

Najčastejšie odpovede na otázku, čo ich viedlo k úprave jedálneho lístka boli: snaha chrániť zdravie dieťaťa (80,4 %), zvýšiť kvalitu materského mlieka (68,8 %), zvýšiť tvorbu materského mlieka (64,3 %) a pokryť zvýšenú potrebu živín (42,9 %).

Hodnotenie denného stravovacieho záznamu

Hoci v dotazníkovom prieskume až 95 % respondentiek deklarovalo úpravu svojho jedálneho lístka počas dojčenia, pri podrobnejšej analýze denných záznamov ich jedálničkov sa zistili viaceré nedostatky, týkajúce sa príjmu kalórií, makro- a mikronutrientov a vitamínov (1, 2).

Kalórie. Podľa Odporúčaní výživových dávok SR (OVD-SR) z roku 1997 by mali dojčiacie ženy dostávať približne o 300 – 500 kcal (teda o 20 %) viac kalórií, než obvykle, tzn. že ich jedálny lístok by mal obsahovať asi 2 870 Kcal (= 12 000 kJ) (1).

Štúdia ukázala, že energetický príjem respondentiek bol nedostatočný na pokrytie potrieb spojených s produkciou mlieka a súčasným zachovaním vlastných nutričných zásob. Respondentky uvádzali štatisticky významne nižší energetický príjem, než sa odporúča (medián 1 811 kcal), pričom 88 % matiek prijímalo menej ako 2 870 kcal, 50 % matiek menej ako 2 000 kcal a 25 % matiek dokonca menej ako 1 600 kcal za deň. Ďalšie práce sú potrebné na zistenie príčiny tohto javu. Môže to byť odrazom snahy matiek čo najskôr schudnúť, alebo svedčiť o nedostatku času na prípravu jedla. V každom prípade treba zvýšiť edukáciu tejto populačnej skupiny a vypracovať návrhy na jednoduché doplnenie stravy pri nedostatku času (vrátane suplementácie prípravkami určenými pre dojčiacie ženy).

Tuky. Medzi základnými živinami dojčiacim ženám najčastejšie chýbali tzv. prospešné tuky dôležité pre správny vývoj mozgu a zraku dojčeneho dieťaťa, najmä *polyenasýtené mastné kyseliny (PUFA)*, *obzvlášť omega 3*. Podľa výsledkov štúdie bol síce ich príjem vcelku vyhovujúci (medián hodnôt sa štatisticky významne nelíšil od odporúčanej dávky – 12,1 g verzus 11,8 g), boli však prítomné výrazné odchýlky smerom k nízkym hodnotám – až 25 % matiek prijímalo v strave menej ako 8,5 g a 10 % dokonca menej ako 5,4 g.

Sacharidy. Stredná hodnota príjmu (medián) nebola významne nižšia ako 50 %. Ukázalo sa však, že až 50 % matiek prijímalo menej sacharidov, ako je 48 % energetického príjmu. Je zvlášť dôležité, že príjem vlákniny bol významne nižší ako 100 % OVD – 50 % matiek prijímalo me-

Tabuľka 1. Denný príjem sacharidov (v gramoch) u dojčiacich matiek

	Priemer	SD	Medián	10. percentil	90. percentil
Sacharidy	233,9	75,8	222,4	144,2	350,4
Mono a disacharidy	79,9	41,1	77,6	29,3	147,0
Laktóza	12,1	11,7	9,9	0,1	27,7
Polysacharidy	117,9	39,0	110,3	78,3	178,8
Vláknina	20,6	8,5	18,7	10,9	33,7

Tabuľka 2. Denný príjem sacharidov (percento energetického príjmu) a vlákniny (percento z odporúčanej dávky 30 g/d) u dojčiacich matiek

	Priemer	SD	Medián	10. percentil	90. percentil
Sacharidy (%)	49,6	7,9	48,0	40,8	60,5
Mono a disacharidy (%)	16,6	7,9	16,0	8,3	27,0
Laktóza (%)	2,4	2,0	2,2	0,0	5,5
Polysacharidy (%)	25,3	7,7	25,3	14,9	37,0
Vláknina (%)	68,6	28,2	62,2	36,3	112,2

Tabuľka 3. Odporúčania výživových dávok pre dojčiacie ženy v Slovenskej republike (SR) resp. v nemecky hovoriacich krajinách (DACH)

Referenčné hodnoty	SR (z roku 1997)	DACH
Vápnik	1 500 mg/deň	1 000 mg/deň (do 19 rokov 1 200)
Vitamín D	10 µg/d	5 µg/d
Železo	20 mg/d	20 mg/d
Foláty	300 µg/d	600 µg/d
Zinok	16 mg/d	11 mg/d
Vitamín B ₁₂	2,6 µg/d	6 µg/d
Vitamín B ₆	2,5 mg/d	1,9 mg/d
Jód	300 µg/d	260 µg/d
Horčík	450 mg/d	390 mg/d

nej ako 62,2 % a 25 % matiek menej ako 48,2 % odporúčanej dávky vlákniny (tabuľka 1 a 2).

Stopové prvky a minerály. Podľa denného jedálneho záznamu 75 % matiek prijímalo málo vápnika (1 343,2 mg na deň, čo tvorí iba 89 % z odporúčanej dávky OVD), aj keď tento rozdiel nedosahuje úroveň štatistickej významnosti (1, 2). Príjem kalcia by mal byť u osôb starších ako 19 rokov podľa odporúčaní DACH vyšší ako 1 000 mg/deň, pričom v danej štúdii polovica matiek nespĺňa ani túto normu (medián 950,2 mg), hoci až 60 % z nich deklaruje, že zvýšili príjem mliečnych výrobkov (jogurty, syry) počas dojčenia a 32 % začalo piť viac mlieka. Táto spotreba sa však stále javí ako nedostatočná. Naopak, príjem fosforu bol významne vyšší, než je jeho odporúčaná dávka (1 250 mg/d) (1, 2).

Podľa denného jedálneho záznamu 50 % matiek prijímalo iba 79 % (medián 15,8 g) z množstva 20 mg železa odporúčaného podľa OVD. Podobne nízky príjem sa zistil aj v prípade zinku. Aj príjem horčíka a jódu bol významne nižší ako 100 % – 90 % matiek prijímalo menej ako 60,9 % odporúčanej dávky horčíka a 90 % menej ako 51,6 % odporúčanej dávky jódu.

Vitamíny. Zistil sa významne nižší príjem vitamínov B₁₂ a B₆, vitamínu E aj kyseliny listovej. Vysoko významne nižší bol aj príjem vitamínu D, až 75 % matiek prijímalo iba 3,42 µg, čo je asi polovica resp. tretina potrebných dávok podľa odporúčaní DACH aj OVD (5 µg resp. 10 µg denne) (obrázok 2).

Diskusia

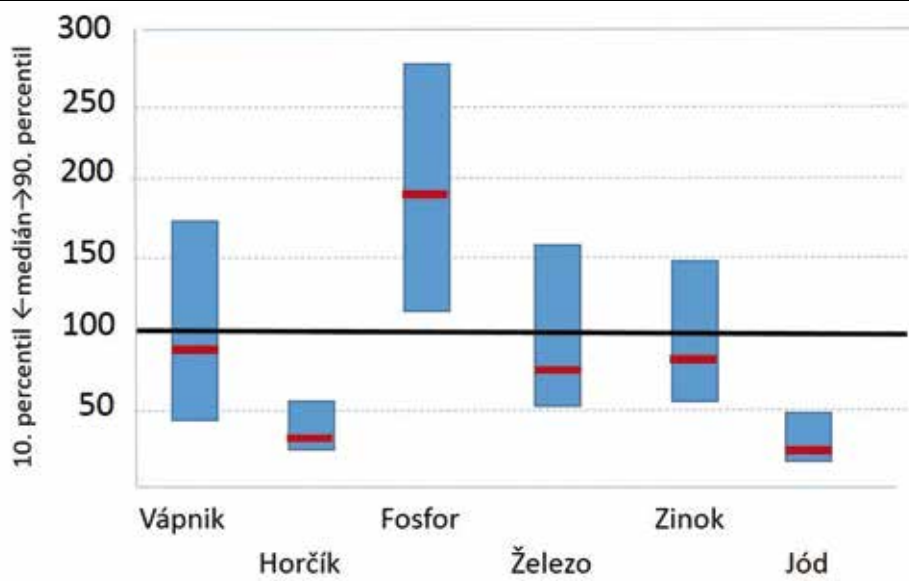
Dojčenie je energeticky náročné aj pre organizmus dojčiacej ženy – väčšina živín pochádza z jej nutričných zásob, ktoré musí stravou dopĺňať. Kvalitu materského mlieka okrem iného ovplyvňuje aj to, čo žena sama prijíma. Pokiaľ je príjem živín menší než je potreba na produkciu mlieka, dochádza k odčerpávaniu živín z tkanív matky.

Preto je dôležité, aby dojčiaci žena upravila svoje stravovacie návyky a dostávala ideálny pomer živín s dostatočným množstvom vitamínov a minerálnych látok potrebných na výživu dieťaťa aj na zachovanie vlastného zdravia.

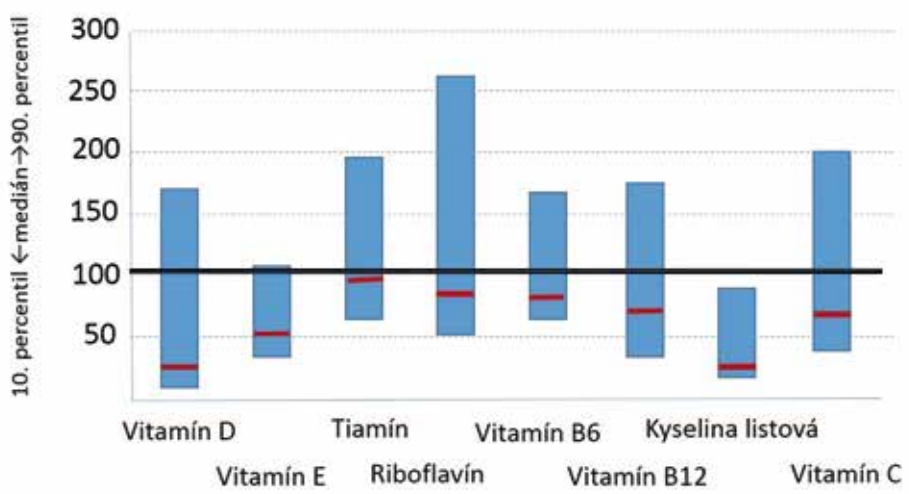
Špecifickým cieľom tejto pilotnej štúdie bolo vyhodnotiť príjem živín a zmeny v stravovaní dojčiacich žien počas prvých mesiacov laktácie. Zloženie stravy dojčiacich žien v mnohých dôležitých aspektoch nespĺňalo štandardné odporúčanie vypracované pre slovenskú populáciu resp. pre populáciu nemecky hovoriacich krajín (tabuľky 1, 2 a 3). Táto skutočnosť poukazuje na potrebu intenzívneho vzdelávania v oblasti výživy dojčiacich matiek v popôrodnom období.

Hoci v dotazníkovom dopytovaní dojčiacie matky deklarovali snahu prispôsobiť svoje stravovanie zvýšeným nárokom dojčenia s cieľom chrániť zdravie dieťaťa (80,4 %), zvýšiť kvalitu a tvorbu materského mlieka (viac ako 60 % matiek) a pokryť zvýšenú tvorbu živín (42,9 %), hodnotenie denných záznamov nimi skonzumovanej stravy odhalilo

Obrázok 1. Denný príjem prvkov v percentách odporúčaných dávok pre dojčiacie ženy (modré stĺpce ukazujú rozptyl a červené čiary označujú medián hodnôt)



Obrázok 2. Denný príjem vitamínov v percentách odporúčaných dávok pre dojčiacie ženy (modré stĺpce ukazujú rozptyl a červené čiary označujú medián hodnôt)



značné nedostatky v ich stravovaní. Napriek relatívne malej vzorke, bol u niektorých makro- a mikronutrientov zaznamenaný signifikantný deficit.

Najviac ohrozené sa v tomto smere javili alternatívne sa stravujúce ženy, napr. vegánky, ktoré nekonzumujú živočíšne výrobky a ktorým v čase dojčenia môžu v strave chýbať dôležité látky. Zároveň ženy, ktoré pre nedostatok času, prípadne pre stres pri starostlivosti o dieťa nevenujú dostatočnú pozornosť vlastnej strave.

Dotazníková metóda na zaznamenanie diéty v priebehu 24 hodín je bežný a široko používaný nástroj na hodnotenie spotreby potravín (5, 6, 7). Veríme, že uvedené výsledky odzrkadľujú súčasné nepriaznivé trendy v stravovaní dojčiacich žien, aj keď môžu byť zatažené istou chybovosťou, ktorá vyplýva z charakteru skúmania a zberu údajov – šlo o krátkodobý internetový prieskum, v ktorom matky dobrovoľne deklarovali svoj príjem živín pomocou dotazníka. Nedá sa však vylúčiť, že skú-

maná „vzorka“ dojčiacich žien bola skôr selektívna – teda značná časť respondentiek patrila k ženám, ktoré si uvedomujú význam výživy a snažia sa o racionálne stravovanie. Preto bude potrebné uskutočniť podobný výskum s dlhším trvaním a v nevybranej vzorke populácie.

Odporúčania

Štúdia poukázala na potrebu nutričnej edukácie tejto cieľovej skupiny s ohľadom nielen na prosperovanie dieťaťa, ale rovnako aj na ich vlastné budúce zdravie.

- V období dojčenia nie je žiaduca snaha o rýchly úbytok váhy zníženým príjmom potravy.
- Je dôležité zaradiť do jedálnička *rastlinné oleje* (napr. repkový, ľanový), ryby, najlepšie morské (losos, sardinky, tuniak, makrela, sled) a prípadne ďalšie potraviny s vysokým obsahom PUFA (vlašské orechy, tofu, špeciálne potravinové prípravky pre dojčiacie matky atď.).

- Veľké množstvo *vitamínu D* sa tvorí v koži účinkami UV žiarenia. Zdrojom vitamínu D z potravinových zdrojov sú tučné ryby (losos, makrela, sardinky, haring, tuniak), pečienka, hovädzie mäso, vaječný žltok, maslo, fortifikované margaríny.
- Najvhodnejším zdrojom *vápnika* (čo do množstva a využiteľnosti) sú mlieko a mliečne výrobky (tvrdé syry, najmä parmezán, ementál, eidam, bryndza, mlieko, jogurty). Taktiež ryby (sardinky, losos). Z rastlinných zdrojov sú to semienka a orechy (mak, sezam, mandle, lieskovce), sója, niektoré druhy zeleniny (brokolica, chren, kel), niektoré minerálne vody, sušené ovocie (figy, slivky, marhule).
- Organizmus dokáže najlepšie využiť *železo* zo živočíšnych zdrojov (červené mäso a vnútornosti), dostatočné množstvo železa obsahujú strukoviny (fazuľa, šošovica, sója), obilniny (raž, ovos, pšenica), listová zelenina (špenát), orechy (sezam, pistácie, slnečnica), morské riasy.
- Najlepšími zdrojmi *vitamínu B₁₂* je losos, krevety, vajcia, červené mäso, mlieko, pečenie.
- Odporúča sa používať jodidovanú soľ (pozor, morská soľ, ktorá nie je obohatená, nie je zdrojom jódu).

Literatúra

1. Kajaba I, et al. Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo Slovenskej republiky (9. revízia). Vestník MZ SR 2015;63:19–28.
2. Wolfram G. New reference values for nutrient intake in Germany, Austria and Switzerland (DACH-Reference Values). *Forum Nutr.* 2003;56:95–7.
3. Chen et al. Evaluation of dietary intake of lactating women in China and its potential impact on the health of mothers and infants. *BMC Women's Health* 2012 12:18.
4. Lonnerdal B. Effects of maternal dietary intake on human milk composition. *J Nutr.* 1986;116(4):499–513.
5. Scopesi F, Ciangherotti S, Lantieri PB, Rizzo D, Bertini I, Campone F, Pedrotti A, Bonacci W, Serra G. Maternal dietary PUFAs intake and human milk content relationships during the first month of lactation. *Clin Nutr.* 2001, 20(5):393–397.
6. Guesnet P, Alessandri JM. Docosahexaenoic acid (DHA) and the developing central nervous system (CNS) – Implications for dietary recommendations. *Biochemie.* 2011; 93(1):7–12.
7. Hollis BW, Wagner CL. Vitamin D requirements during lactation: highdose maternal supplementation as therapy to prevent hypovitaminosis D for both the mother and the nursing infant. *Am J Clin Nutr.* 2004;80(6 Suppl):1752S–1758S.

Podakovanie: Za podporu pri realizácii ďakujeme rodičovskému portálu www.rodinka.sk a neziskovej organizácii *Tisíc dní života, n. o.*, ktorá vznikla z podnetu spoločnosti *Nutricia*.

Prof. MUDr. László Kovács, DrSc., MPH
2. detská klinika LF UK a DFNSp
Limbová 1, 833 40 Bratislava
kovacs@dfnsp.sk

