

Homero Martinez, 2014

Spożycie płynów przez meksykańskie kobiety w okresie ciąży i przez pierwsze 6 miesięcy karmienia piersią

HOMERO MARTINEZ jest badaczem w RAND Corporation w Santa Monica (Kalifornia). Wykształcenie medyczne zdobył na Narodowym Autonomicznym Uniwersytecie Meksyku (UNAM), specjalizował się w zakresie pediatrii klinicznej w szpitalu dziecięcym Hospital Infantil de México, a stopień doktora uzyskał na Uniwersytecie Cornella w dziedzinie żywienia międzynarodowego.

Interesuje się różnymi tematami w ramach podstawowej opieki zdrowotnej na poziomie środowiskowym i prowadzi badania dotyczące różnych aspektów epidemiologii i żywienia oraz zdrowia publicznego. Zajmuje się m. in. badaniami nad spożyciem płynów przez różne populacje, postępowaniem w zakresie żywienia i nawodnienia u dzieci podczas ostrej biegunki, opieką domową w ostrych infekcjach dróg oddechowych, szkoleniami pracowników służby zdrowia (z podstawowej opieki zdrowotnej) oraz interwencjami w zakresie edukacji dotyczącej żywienia w ramach przeciwdziałania niedożywieniu.

Wstęp

Jak pokazują informacje dotyczące spożycia płynów w populacji meksykańskiej, zebrane w 2006 r. w ramach ogólnokrajowego badania dotyczącego żywienia, osoby dorosłe wypijają średnio 1721 ml płynów/dzień, z czego woda stanowi 889 ml. Nie dysponujemy jednak danymi dotyczącymi spożycia płynów przez kobiety w okresie ciąży i karmienia piersią. Celem niniejszego badania było uzupełnienie tej luki i określenie ilości i rodzaju płynów spożywanych przez próbę dorosłych meksykańskich kobiet w ciąży lub karmiących piersią, zamieszkujących obszary miejskie (miasto Meksyk).

Najważniejsze ustalenia

Przeprowadzono przekrojowe badanie obserwacyjne, w ramach którego poproszono próbę 154 kobiet w ciąży (rozkład równomierny dla każdego trymestru ciąży) i 155 kobiet karmiących piersią (pierwsze sześć miesięcy wyłącznego lub częściowego karmienia piersią), w wieku 18-45 lat o zapisywanie informacji na temat swojego spożycia płynów w ciągu siedmiu kolejnych dni. Badanie wykazało, że kobiety w ciąży wypijały średnio 2,62 l/dzień, a kobiety karmiące piersią – 2,75 l/dzień. W grupie kobiet w ciąży 41% badanych spożywało mniejsze ilości płynów niż zalecane 2,3 l/dzień, podczas gdy w grupie kobiet karmiących piersią 54% badanych wypijało mniej płynów niż zalecane 2,7 l/dzień. Zwykła woda stanowiła 33%, a napoje słodzone cukrem (NSC) 38% całkowitego spożycia płynów. 50% kobiet w ciąży i karmiących piersią wypijało więcej niż 1 l NSC/dzień, co odpowiada 632 kcal/dzień (27,5% szacowanego zalecanego dziennego spożycia) dla kobiet w ciąży i 700 kcal/dzień (28% zalecanego dziennego spożycia) dla kobiet karmiących piersią.

Znaczenie dla zdrowego nawodnienia organizmu

Jak pokazuje niniejsze badanie, znaczna część uczestniczących w nim kobiet spożywała mniejsze ilości płynów od zalecanych dla ich stanu fizjologicznego. Badanie uwidocznili także, że spożywały one więcej NSC niż zwykłej wody. Wysokie wskaźniki nadwagi i otyłości w populacji meksykańskich kobiet, w szczególności wśród kobiet w wieku reprezentowanym przez niniejszą próbę, powinny wyczerpać nas na spożycie NSC w okresie ciąży i karmienia piersią, gdyż spożywanie tych napojów w nadmiernych ilościach może zwiększać ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy i innych chorób przewlekłych. Pracownicy służby zdrowia, w tym lekarze położnicy, pielęgniarki, położne i lekarze pierwszego

kontaktu, mogą uznać niniejsze dane za przydatne w swoich działaniach na rzecz promowania zdrowszego stylu życia.

*Źródło: BioMed Research International, tom 2014, artykuł nr 603282, 7 s., 2014.
doi:10.1155/2014/603282.*