

## СМЕРНИЦЕ ЗА УНАПРЕЂЕЊЕ ИСХРАНЕ ТРУДНИЦА И ПОРОДИЉА

Незадовољство које се средином лета 2014.г у јавности појавило поводом квалитета исхране трудница и породиља смештених у стационарним здравственим установама, довело је до формирања Радне групе Министарства здравља за израду смерница за унапређење исхране трудница и породиља у стационарним здравственим установама. Радну групу су чинили специјалисти хигијене исхране, дијететичари - нутриционисти и епидемиолози. Радна група је овим путем требало да допринесе успостављању минимума квалитета у исхрани трудница и породиља.

Резултат рада Радне групе је материјал под називом **"Смернице за унапређење исхране трудница и породиља у стационарним здравственим установама"**.

Материјал је објављен на интернет сајту Министарства здравља.

Наведене Смернице имају шири значај и не морају се схватити као примењиве само у стационарним установама. Оне пре свега препознају објективне физиолошке потребе трудница и дојиља па би њихова примена и у свим другим условима гарантовала задовољење нутритивних потреба ових особа.

Неколико карактеристичних препорука из Смерница:

- основни принципи правилне исхране који важе за општу популацију, важе и током трудноће и дојења;
- стање ухрањености и повећање телесне масе током трудноће, имају значајан утицај на ток и исход трудноће па се на ово мора обратити посебна пажња приликом планирања исхране; Табела 1;

Табела 1 - Препоручени опсег повећања телесне масе у трудноћи\*

ВМИ пре трудноће	препоручено повећање телесне масе (kg)
< 18,5 (потхрањеност)	12,5 – 18,0
18,5 – 24,9 (нормална ухрањеност)	11,5 – 16,0
25,0 – 29,9 (предгојазност)	7,0 – 11,5
≥ 30,0 (гојазност)	5,0 – 9,0

\*Институт за медицину САД (*Institute of Medicine*)

- у првом триместру трудноће енергетске потребе нису повећане; другим речима, телесна маса не треба да се повећава;
- у другом и трећем триместру трудноће енергетске потребе јесу повећане за 200-300 кцал (зависно од стручних извора);
- у току дојења енергетске потребе су повећане за 380-500 кцал (зависно од стручних извора);

- у случају да је унос протеина задовољавајући а особа нормалне телесне масе, у трудноћи постоји потреба за повећаним уносом протеина од 6 г / дан, а у току дојења 11 – 13 г / дан;

Смернице дају структуру исхране као и неколико примера како може да изгледа једнодневни јеловник.

#### ПРЕПОРУКЕ ЗА ДНЕВНИ НУТРИТИВНИ УНОС

Табела 3 – Шематски приказ препорука за дневни нутритивни унос

Група намирница	Дневни унос	Порција	Храњиве материје које се обезбеђују
житарице, теста, пецива (пожељно је да буду интегрални)	<b>трудноћа</b> најмање 6 порција <b>дојење</b> најмање 7 порција	1 парче хлеба (30 g) 1 шоља цереалија ½ шоље куваног пиринча ½ шоље куване тестенине	15 g угљених хидрата 3 g протеина 80 kcal
млеко и млечни производи	<b>трудноћа и дојење</b> најмање 3 порције (пожељни су производи са мањим процентом млечне масти)	1 шоља делимично обраног млека (250 ml) 1 шоља јогурта 150 g младог сира 50 g фета сира 40 g тврдог сира	12 g угљених хидрата 8 g протеина 5 g масти 120 kcal
месо, риба, јаја, махунарке	<b>трудноћа и дојење</b> најмање 6 ½ порција	30 g посног меса (пилеће и ћуреће без коже, посни делови јунетине – бут) 30 g рибе ½ шоље куваног пасуља, грашка, сочива	7 g протеина 3 g масти 55 kcal
		30 g средње масног меса (пилеће и ћуреће са кожом, већина делова јунетине)	7 g протеина 5 g масти 75 kcal
поврће	<b>трудноћа и дојење</b> 2 ½ – 3 порције	100 g поврћа	5 g угљених хидрата 2 g протеина 25 kcal
		100 g скробног поврћа кромпир грашак	80 kcal
воће	<b>трудноћа и дојење</b> 2 порције	100 g воћа	15 g угљених хидрата 60 kcal

Подаци из горње табеле базирају се на енергетском уносу од око 2200 кјал што се сматра адекватним за хоспитализоване труднице и породилје, што значи особе са смањеном физичком активношћу.

Тачнију процену нутритивних потреба ипак треба дати на основу индивидуалног прегледа и мерења од стране стручњака за исхрану.

Припремио:

др Мирослав Ракочевић, спец. хигијене

Саветовалиште за дијеталну исхрану