



Ocena wiedzy młodych kobiet na temat wybranych aspektów prawidłowego żywienia w okresie ciąży

Assessment of young women's knowledge about selected aspects of proper nutrition during pregnancy

Urszula Borkowska^{1,B-D}, Lucyna Ostrowska^{2,A,E-F}

¹ Uniwersytet Medyczny w Białymstoku (studia doktoranckie)

² Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

A – Koncepcja i projekt badania, B – Gromadzenie i/lub zestawianie danych, C – Analiza i interpretacja danych, D – Napisanie artykułu, E – Krytyczne zrecenzowanie artykułu, F – Zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu

Borkowska U, Ostrowska L. Ocena wiedzy młodych kobiet na temat wybranych aspektów prawidłowego żywienia w okresie ciąży. Med Og Nauk Zdr. 2019; 25(4): 245–250. DOI: 10.26444/monz/114980

■ Streszczenie

Wprowadzenie i cel pracy. Ciąża to wyjątkowy okres, do którego kobieta powinna się należycie przygotować. Niezbędne jest podjęcie działań edukacyjnych wśród kobiet na temat prawidłowej diety i zdrowych zachowań. Celem pracy była ocena wiedzy studentek trzech białostockich uczelni w zakresie prawidłowego żywienia w czasie ciąży.

Materiał i metody. Badania zostały przeprowadzone wśród 129 kobiet w wieku 19–26 lat, studiujących na białostockich uczelniach wyższych. Ze względu na niekompletne wypełnienie kwestionariuszy ankiet do dalszej analizy użyto 115. Kwestionariusz składał się z pytań dotyczących m.in. wiedzy na temat prawidłowego sposobu żywienia w okresie ciąży. Analizę statystyczną wykonano w programie Statistica 12.0.

Wyniki. Wiele kobiet deklarowało brak wiedzy na temat prawidłowego przyrostu masy ciała kobiet w okresie ciąży. Studentki UMB istotnie częściej udzielały prawidłowej odpowiedzi na pytanie dotyczące odpowiedniego czasu rozpoczęcia właściwego sposobu żywienia kobiet planujących ciążę. Znaczna część badanych kobiet deklarowała, że nie posiada wiedzy na temat zmian zapotrzebowania energetycznego w okresie ciąży lub odpowiadała błędnie, twierdząc, że zapotrzebowanie energetyczne wzrasta na początku ciąży i utrzymuje się na stałym poziomie do porodu. Wykazano duże rozbieżności w udzielanych odpowiedziach dotyczących możliwości spożycia wybranych produktów spożywczych w okresie ciąży.

Wnioski. Wiedza badanych kobiet na temat prawidłowych nawyków żywieniowych w okresie ciąży jest niewystarczająca. Niezbędna jest edukacja młodych kobiet na temat prawidłowego żywienia w okresie ciąży oraz zwrócenie szczególnej uwagi na zalecenia dotyczące unikania spożycia wybranych produktów indeksowanych w okresie ciąży.

Słowa kluczowe

dieta, ciąża

■ Abstract

Introduction and Objective. Pregnancy is the time that a woman should properly prepare for. It is necessary to undertake educational activities among women on the subject of proper diet and healthy behaviours. The aim of the study was to assess the knowledge of students of three universities in Białystok concerning proper nutrition during pregnancy.

Materials and Method. The research was conducted among 129 women aged 19–26 studying at universities in Białystok's. 115 correctly completed questionnaires were used for analysis. The questionnaire consisted of questions concerning knowledge about the proper diet during pregnancy. Statistical analysis was performed by Statistica 12.0.

Results. Many women declared that they did not know about the correct weight gain during pregnancy. Students from the Medical University significantly more often gave the correct answer to the question about the right time to start the proper diet while planning pregnancy. Many women declared that they did not have knowledge about changes in energy requirement during pregnancy, or answered incorrectly, stating that energy requirement increases at the beginning of pregnancy and remains constant until delivery. Large discrepancies were found in the responses regarding the possibility of consumption of selected foods during pregnancy.

Conclusions. The knowledge of the examined women about proper eating habits during pregnancy was insufficient. It is necessary to educate young women about proper nutrition during pregnancy and to pay special attention to the recommendations for avoiding the consumption of selected products during pregnancy.

Key words

diet, pregnancy

WPROWADZENIE

Prawidłowe żywienie kobiety ciężarnej wpływa na właściwy przebieg ciąży, zdrowie matki oraz rozwój i zdrowie dziecka

Adres do korespondencji: Urszula Borkowska, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

E-mail: urszula.karecka@gmail.com

Nadesłano: 30.08.2019; Zaakceptowano do druku: 02.12.2019

w okresie dzieciństwa i w życiu dorosłym. W czasie ciąży następuje wzrost zapotrzebowania na energię, składniki odżywcze, witaminy i składniki mineralne [1, 2, 3, 4], dlatego szczególnie ważne jest wdrożenie w życie zasad racjonalnego żywienia [2]. Istotne jest również ograniczenie lub całkowita rezygnacja ze stosowania używek i wybranych produktów spożywczych [2, 5]. Wyniki prac innych autorów wskazują, że wiedza wśród kobiet ciężarnych na temat prawidłowego żywienia, składników odżywczych oraz wpływu żywienia na zdrowie dziecka i rozwój ciąży jest często niekompletna [5, 6].

Ciąża to wyjątkowy okres, do którego kobieta powinna się należycie przygotować, zwłaszcza że organizm przyszłej matki potrzebuje czasu, aby zgromadzić zapasy niezbędnych witamin i pozbyć się szkodliwych substancji [7]. Niezbędne jest więc podjęcie działań edukacyjnych wśród kobiet na temat prawidłowej diety i zdrowych zachowań [1, 5, 8].

CEL PRACY

Celem pracy była ocena wiedzy studentek trzech białostockich uczelni w zakresie prawidłowego żywienia w czasie ciąży.

MATERIAŁ I METODY

Badania zostały przeprowadzone w okresie od listopada 2016 roku do lutego 2017 roku wśród kobiet studiujących w białostockich uczelniach wyższych. Badaniami objęto studentki Politechniki Białostockiej (Wydział Architektury, Wydział Mechaniczny i Wydział Zarządzania) – grupa 1, Uniwersytetu w Białymstoku (Wydział Pedagogiki i Psychologii oraz Wydział Prawa) – grupa 2 oraz Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku (Wydział Lekarski z Oddziałem Stomatologii i Oddziałem Nauczania w Języku Angielskim oraz Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej) – grupa 3. Wiek ankietowanych mieścił się w przedziale 19–26 lat.

Kwestionariusze ankiet zebrano od 129 respondentek, jednak ze względu na ich niekompletne wypełnianie do dalszej analizy użyto 115 (wykluczono 14). Kwestionariusz ankiety składał się z pytań zamkniętych, jednokrotnego i wielokrotnego wyboru, dotyczących m.in. wiedzy na temat prawidłowego sposobu żywienia w okresie ciąży.

Analizę statystyczną wykonano w programie Statistica 12.0, wykorzystując test χ^2 oraz test Kruskala-Wallisa. Za wyniki istotne statystycznie przyjęto takie, gdzie $p < 0,05$.

WYNIKI

Badaniami objęto 115 kobiet studiujących w trzech białostockich uczelniach. Grupę 1 (Politechnikę Białostocką) reprezentowało 30,4% respondentek ($n = 35$), grupę 2 (Uniwersytet w Białymstoku) 20,0% respondentek ($n = 23$), natomiast grupę 3 (Uniwersytet Medyczny w Białymstoku) 49,6% badanych ($n = 57$).

Średni wiek kobiet wyniósł $22,7 \pm 1,8$ lat ($Me = 23,0$). Aktualna średnia masy ciała respondentek to $60,1 \pm 10,1$ kg ($Me = 59,0$) przy średnim wzroście $1,66 \pm 0,1$ m ($Me = 1,68$).

Na podstawie wartości wskaźnika masy ciała (BMI) oceniono stan odżywienia badanych kobiet. Największy odsetek ankietowanych miał prawidłową masę ciała (71,4% kobiet

w grupie 1, 65,2% w grupie 2 oraz 80,7% w grupie 3). Niedowagę zaobserwowano u 17,2% kobiet z grupy 1, 13,1% z grupy 2 oraz 15,8% z grupy 3. Nadwagę stwierdzano istotnie częściej u respondentek z grupy 2 (21,7%) w porównaniu do studentek innych uczelni (5,7% w grupie 1, 3,5% w grupie 3). Otyłość rozpoznano jedynie u 5,4% ankietowanych z grupy 1. Różnice między stanem odżywienia badanych kobiet a rodzajem uczelni, do której uczęszczały, były istotne statystycznie ($p = 0,02$).

Informacje dotyczące wiedzy badanych studentek na temat prawidłowego przyrostu masy ciała kobiet w okresie ciąży przedstawiono w tabeli 1. Wiele badanych kobiet deklaroowało brak wiedzy na ten temat (42,9% w grupie 1, 39,1% w grupie 2, 14,0% w grupie 3) lub udzielało odpowiedzi nieprawidłowej. Prawidłową odpowiedź dotyczącą odpowiedniego przyrostu masy ciała w okresie ciąży wskazało 42,9% badanych z grupy 1, ponad połowa ankietowanych kobiet z grupy 3 (52,6%) oraz 39,1% studentek z grupy 2.

Tabela 1. Wiedza badanych studentek na temat prawidłowego przyrostu masy ciała kobiet w okresie ciąży

Prawidłowy przyrost masy ciała kobiet w okresie ciąży	Odpowiedzi badanych z grupy 1 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 2 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 3 (%)
Podobny zakres przyrostu masy ciała dla wszystkich kobiet	11,3	17,4	31,6
Przyrost masy ciała uzależniony od BMI przed ciążą	42,9	39,1	52,6
Kobiety o wyższym BMI powinny więcej przybierać na masie ciała w czasie ciąży	–	–	–
Kobiety o niższym BMI powinny mniej przybierać na masie ciała w czasie ciąży	2,9	4,4	1,8
„Nie wiem”	42,9	39,1	14,0

Zródło: opracowanie własne

Dane dotyczące wiedzy badanych kobiet na temat zmian zapotrzebowania energetycznego w okresie ciąży przedstawiono w tabeli 2. 40,0% studentek z grupy 1, 56,5% z grupy 2 i 49,1% z grupy 3 prawidłowo odpowiedziało na pytanie, twierdząc, że zapotrzebowanie energetyczne wzrasta (systematycznie) w kolejnych trymestrach ciąży. Wiele badanych zakreśliło odpowiedź, mówiącą, że zapotrzebowanie energetyczne wzrasta na początku ciąży i utrzymuje się na stałym poziomie do porodu, co było odpowiedzią błędną, czy też deklaroowało, że nie posiada wiedzy na ten temat. Nie stwierdzono jednak różnic istotnych statystycznie.

Tabela 2. Wiedza badanych kobiet na temat zmian zapotrzebowania energetycznego w okresie ciąży

Zmiany zapotrzebowania energetycznego w okresie ciąży	Odpowiedzi badanych z grupy 1 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 2 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 3 (%)
Takie samo jak przed ciążą	–	–	5,3
Wzrasta na początku ciąży i utrzymuje się na stałym poziomie do porodu	28,6	17,4	28,1
Wzrasta (systematycznie) w kolejnych trymestrach ciąży	40,0	56,5	49,1
Wzrasta tylko w III trymestrze ciąży	2,8	–	3,5
„Nie wiem”	28,6	26,1	14,0

Zródło: opracowanie własne

Niemal wszystkie respondentki odpowiedziały prawidłowo, twierdząc, że kobieta w czasie ciąży nie powinna się odchudzać. 5,7% badanych z grupy 1 i 4,3% z grupy 2 deklarowało brak wiedzy na ten temat, jednak różnice te nie były istotne statystycznie.

Dane dotyczące wiedzy badanych kobiet na temat konieczności „jedzenia za dwoje” w okresie ciąży zaprezentowano w tabeli 3. Studentki najczęściej odpowiadały, że w okresie ciąży kobieta nie powinna „jeść za dwoje” (82,9% w grupie 1, 73,9% w grupie 2, 94,7% w grupie 3). Respondentki z grupy 3 udzielały prawidłowej odpowiedzi najczęściej (94,7%). Badane z grupy 2 udzielały błędnej odpowiedzi częściej (17,4%) w porównaniu do badanych z innych uczelni, jednak różnice te nie były istotne statystycznie.

Tabela 3. Wiedza badanych kobiet na temat konieczności „jedzenia za dwoje” w okresie ciąży

Konieczność „jedzenia za dwoje” w okresie ciąży	Odpowiedzi badanych z grupy 1 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 2 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 3 (%)
Tak	5,7	17,4	1,8
Nie	82,9	73,9	94,7
„Nie wiem”	11,4	8,7	3,5

Źródło: opracowanie własne

Dane dotyczące wiedzy badanych kobiet na temat odpowiedniego czasu rozpoczęcia odżywiania się we właściwy sposób przez kobiety planujące ciążę przedstawiono w tabeli 4. Prawidłowej odpowiedzi udzieliła większość badanych, jednak studentki z grupy 3 odpowiadały prawidłowo (89,5%) istotnie częściej ($p = 0,004$) w porównaniu do respondentek z pozostałych uczelni (51,4% prawidłowych odpowiedzi w grupie 1 i 78,3% w grupie 2). Kobiety z grupy 1 częściej deklarowały brak wiedzy na ten temat (20,0%) w porównaniu do innych badanych (4,4% w grupie 2 i 3,5% w grupie 3).

Tabela 4. Wiedza badanych kobiet na temat odpowiedniego czasu rozpoczęcia odżywiania się we właściwy sposób przez kobiety planujące ciążę

Odpowiedni czas rozpoczęcia odżywiania się we właściwy sposób przez kobiety planujące ciążę	Odpowiedzi badanych z grupy 1 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 2 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 3 (%)
Przynajmniej 6–12 miesięcy przed planowaną ciążą	51,4	78,3	89,5
Gdy kobieta dowie się, że jest w ciąży	25,7	17,3	7,0
Od II trymestru ciąży	2,9	–	–
Nie ma to znaczenia	20,0	4,4	3,5

Źródło: opracowanie własne

Analizowano wiedzę młodych kobiet na temat możliwości spożycia alkoholu w okresie ciąży. Wszystkie respondentki uważały, że alkohol jest produktem zabronionym w grupie kobiet ciężarnych, jednak większość studentek uważała, że czerwone wino „zdecydowanie może” (37,1% odpowiedzi w grupie 1, 43,5% w grupie 2, 57,9% w grupie 3) oraz „raczej może” (42,9% odpowiedzi w grupie 1, 39,1% w grupie 2, 22,8% w grupie 3) negatywnie wpływać na rozwijające się dziecko.

Kolejne pytanie dotyczyło picia kawy w okresie ciąży. Studentki z grupy 1 i grupy 2 często odpowiadały błędnie, uważając, że kawa jest zakazana w okresie ciąży (kolejno

40,0% i 39,1%). Prawidłową odpowiedź wybierał najwyższy odsetek respondentek z grupy 3 (45,6%), kobiety te twierdziły, że kawa może być spożywana pod warunkiem, że była konsumowana również przed ciążą, a w okresie ciąży jej ilość zostanie zmniejszona. Różnice te jednak nie były istotne statystycznie.

Wszystkie studentki z grupy 2 i grupy 3 uważały (100,0%), że kobieta ciężarna nie może palić papierosów. Takiej samej odpowiedzi udzieliło 97,1% respondentek z grupy 1.

Dane dotyczące opinii badanych kobiet na temat tego, czy masa ciała kobiety przed zajściem w ciążę może mieć wpływ na rozwój dziecka, zaprezentowano w tabeli 5. Prawidłowej odpowiedzi istotnie częściej udzielały respondentki z grupy 3 (50,9%) w porównaniu ze studentkami z pozostałych grup. Badane z grupy 1 i grupy 2 najczęściej były zdania, że masa ciała kobiety przed zajściem w ciążę raczej ma wpływ na rozwijające się dziecko.

Tabela 5. Opinia badanych kobiet na temat wpływu masy ciała kobiety przed zajściem w ciążę na rozwój dziecka

Wpływ masy ciała kobiety przed zajściem w ciążę na rozwój dziecka	Odpowiedzi badanych z grupy 1 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 2 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 3 (%)	P
Zdecydowanie tak	17,1	26,1	50,9	
Raczej tak	51,5	39,1	33,3	
Raczej nie	20,0	17,4	10,5	0,04
Zdecydowanie nie	–	4,4	–	
Nie wiem	11,4	13,0	5,3	

Źródło: opracowanie własne

Wykazano duże rozbieżności w udzielanych odpowiedziach dotyczących możliwości spożycia wybranych produktów spożywczych w okresie ciąży.

Największy odsetek prawidłowych odpowiedzi (kobieta w okresie ciąży zdecydowanie nie powinna spożywać surowego mięsa lub sushi) został udzielony przez badane z grupy 2 i 3 (odpowiednio 34,8% i 47,4%). Najmniejszą wiedzę w tym zakresie posiadały studentki z grupy 1.

Tabela 6. Opinia badanych kobiet na temat możliwości spożycia surowego mięsa lub sushi w okresie ciąży

Możliwość spożycia surowego mięsa lub sushi w okresie ciąży	Odpowiedzi badanych z grupy 1 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 2 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 3 (%)	P
Zdecydowanie tak	–	–	–	
Raczej tak	25,7	8,7	14,1	
Raczej nie	25,7	30,4	31,6	NS
Zdecydowanie nie	25,7	34,8	47,3	
Nie wiem	22,9	26,1	7,0	

Źródło: opracowanie własne

Brak wiedzy na temat możliwości spożycia owoców morza w okresie ciąży deklarowały najczęściej badane z grupy 1 i grupy 2. Studentki z grupy 1 istotnie częściej udzielały błędnej odpowiedzi, twierdząc, że kobiety ciężarne raczej mogą spożywać surowe owoce morza. Spośród trzech badanych grup największy odsetek prawidłowych odpowiedzi stanowią te udzielone przez respondentki z grupy 3 (42,2%).

Tabela 7. Opinia badanych kobiet na temat możliwości spożycia surowych owoców morza w okresie ciąży

Możliwość spożycia surowych owoców morza w okresie ciąży	Odpowiedzi badanych z grupy 1 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 2 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 3 (%)	p
Zdecydowanie tak	–	–	–	0,03
Raczej tak	25,7	8,7	14,1	
Raczej nie	17,1	26,1	33,3	
Zdecydowanie nie	22,9	30,4	42,1	
Nie wiem	34,3	34,8	10,5	

Źródło: opracowanie własne

Badane z grupy 3 i grupy 2 częściej prawidłowo odpowiadały na pytanie, czy kobieta ciężarna może spożywać surowe jaja, twierdząc, że jest to zdecydowanie zabronione (51,7% odpowiedzi w grupie 3 i 44,0% w grupie 2) w porównaniu do studentek z grupy 1 (25,7%). Wyniki te były istotne statystycznie ($p = 0,04$). Spośród trzech grup najczęściej nie znalazły odpowiedzi na to pytanie respondentki z grupy 1 (37,1%).

Tabela 8. Opinia badanych kobiet na temat możliwości spożycia surowych jaj w okresie ciąży

Możliwość spożycia surowych jaj w okresie ciąży	Odpowiedzi badanych z grupy 1 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 2 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 3 (%)	p
Zdecydowanie tak	2,9	–	–	0,04
Raczej tak	11,4	4,4	8,8	
Raczej nie	22,9	30,4	28,1	
Zdecydowanie nie	25,7	39,1	52,6	
Nie wiem	37,1	26,1	10,5	

Źródło: opracowanie własne

Najniższy poziom wiedzy odnotowano w przypadku odpowiedzi na pytanie, czy kobieta ciężarna może spożywać produkty z dodatkiem niepasteryzowanego mleka. Większość kobiet, niezależnie od rodzaju uczelni, na której studiowała, uważała błędnie, że jest to raczej dozwolone. Prawidłowej odpowiedzi udzieliło jedynie 11,4% badanych z grupy 1, 13,0% z grupy 2 oraz nieco więcej, bo 31,6%, studentek z grupy 3, jednak różnice te nie były istotne statystycznie.

Tabela 9. Opinia badanych kobiet na temat możliwości spożycia produktów z dodatkiem niepasteryzowanego mleka (np. oryginalny ser Camembert)

Możliwość spożycia produktów z dodatkiem niepasteryzowanego mleka w okresie ciąży	Odpowiedzi badanych z grupy 1 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 2 (%)	Odpowiedzi badanych z grupy 3 (%)	p
Zdecydowanie tak	2,9	–	1,8	NS
Raczej tak	45,7	34,8	33,3	
Raczej nie	11,4	26,1	19,2	
Zdecydowanie nie	11,4	13,0	31,6	
Nie wiem	28,6	26,1	14,1	

Źródło: opracowanie własne

DYSKUSJA

Właściwy sposób odżywiania się przez kobietę ciężarną wpływa korzystnie na przebieg ciąży, zdrowie przyszłej matki oraz rozwój i zdrowie dziecka. W czasie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na energię i podstawowe składniki odżywcze [1–3], w związku z czym istotne wydaje się wprowadzenie zasad prawidłowego odżywiania [2]. Należy również ograniczyć lub zrezygnować ze stosowania używek i spożycia wybranych produktów spożywczych [2, 5].

W dostępnej literaturze odnaleziono pojedyncze publikacje oceniające wiedzę kobiet na temat właściwego sposobu odżywiania się kobiet ciężarnych w formie pytań zaprezentowanych w pracy własnej.

W badaniach własnych oceniano wiedzę młodych kobiet na temat właściwego sposobu odżywiania się w okresie ciąży. Ankietowane przeważnie odpowiadały prawidłowo, uważając, że „przyrost masy ciała kobiety w okresie ciąży jest uzależniony od wskaźnika BMI przed ciążą”. Znaczna część badanych deklarowała brak wiedzy na ten temat. Ankietowane z Uniwersytetu Medycznego w porównaniu do badanych z innych uczelni częściej uważały, że „dla wszystkich kobiet jest podobny zakres przyrostu masy ciała”. Poprawną odpowiedź na temat zmian zapotrzebowania energetycznego w okresie ciąży odnotowano wśród większości respondentek. Badane zwykle odpowiadały, że zapotrzebowanie energetyczne „wzrasta systematycznie w kolejnych trymestrach ciąży”. W badaniach Wróny-Wolny i wsp. wykazano, że ponad połowa ankietowanych kobiet (59,0%) udzielała prawidłowej odpowiedzi, twierdząc, że przyrost masy ciała kobiety ciężarnej jest ważny dla rozwijającego się płodu [9]. W pracy Małeckiej-Włoch i wsp. udokumentowano, że 45,0% kobiet dbało o prawidłową masę ciała w czasie ciąży, jednak dla 37,0% ankietowanych nie było to istotne [7]. McPhie i wsp. wykazali, że większość badanych nie potrafiła oszacować minimalnego lub maksymalnego przyrostu masy ciała u kobiet w okresie ciąży [10]. W innym badaniu wykazano, że niemal wszystkie kobiety (94%) uważały, że nadmierny przyrost masy ciała w ciąży lub otyłość są związane ze zwiększonym ryzykiem powikłań [11].

Studentki białostockich uczelni przeważnie słusznie uważały, że kobieta nie powinna się odchudzać w czasie ciąży. Choć w większości ankietowane wiedziały, że w czasie ciąży kobieta nie powinna „jeść za dwoje”, to największą wiedzę na ten temat odnotowano wśród badanych z Uniwersytetu Medycznego. W badaniach Myszkowskiej-Rygiak i wsp. co druga ciężarna twierdziła, że w okresie ciąży może pozwolić sobie na wszystkie zachcianki ze względu na konieczność „jedzenia za dwoje” [6]. Wyniki pracy innych autorów wskazują, że kobiety w większości (87,5%) wiedziały, że nie powinny „jeść za dwoje” [11].

Większość kobiet deklarowała, że optymalnym czasem rozpoczęcia właściwego sposobu żywienia kobiet planujących ciążę jest okres „przynajmniej 6–12 miesięcy przed planowaną ciążą”. Niestety część respondentek uważała, że kobieta powinna zacząć prawidłowo się odżywiać dopiero, „gdy dowie się, że jest w ciąży”. Niemal wszystkie kobiety (96,7%) oceniane w pracy Wróny-Wolny i wsp. były zdania, że kobieta pragnąca urodzić zdrowe dziecko powinna zacząć dbać o swoje zdrowie jeszcze przed ciążą [9]. Znalazło to potwierdzenie w badaniach innych autorów, w których aż 86,0% badanych kobiet odpowiedziało, że dbało o racjonalne odżywianie przed okresem ciąży [7]. Niestety odmienne

wyniki uzyskali Charkiewicz i wsp., których badania wykazały, że tylko niemal co dziesiąta ankietowana (9,0%) stosowała specjalną dietę przed zajściem w ciążę. Większość respondentek wprowadziła lekkie zmiany w jadłospisie po zajściu w ciążę (62,0%), natomiast co piąta kobieta zmieniła go całkowicie [5].

Niewłaściwe zachowania zdrowotne mogą wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Wśród działań szkodliwych wymienić można m.in. spożywanie alkoholu oraz palenie papierosów [12, 13]. W niniejszej pracy oceniano również wiedzę badanych kobiet na temat możliwości spożywania alkoholu w okresie ciąży. Wszystkie respondentki uważały, że alkohol jest produktem zabronionym w grupie kobiet ciężarnych. Takiej samej odpowiedzi udzieliło 97,3% respondentek z Politechniki Białostockiej. Choć ankietowane wiedziały, że kobieta ciężarna nie powinna spożywać alkoholu, to ocena szkodliwości spożycia czerwonego wina w tym okresie nie była tak oczywista. Tylko studentki z Uniwersytetu Medycznego w większości twierdziły, że czerwone wino zdecydowanie wpływa szkodliwie na rozwijające się dziecko. Wśród badanych przeważała również odpowiedź sugerująca, że czerwone wino raczej może być szkodliwe w okresie ciąży. W badaniach Żuralskiej i wsp. (choć przeprowadzonych wśród kobiet w pierwszych dobach po porodzie) stwierdzono, że według 74,0% badanych wypicie nawet niewielkiej ilości alkoholu w czasie ciąży może wpływać negatywnie na zdrowie dziecka, natomiast jedynie co druga ankietowana (47,0%) nie zgadzała się z opinią, że spożycie czerwonego wina wpływa korzystnie na płód [14]. W badaniach innych autorów udokumentowano niekorzystne dane wskazujące, że kobiety ciężarne spożywały alkohol. W pracy Lesińskiej-Sawickiej i wsp. wykazano, że 7,0% kobiet przyznało się do konsumpcji alkoholu w czasie ciąży [15]. Niepokojące wyniki ujawniła praca Godali i wsp., w której aż 44,1% ankietowanych deklarowało spożycie alkoholu w ciąży; najczęściej konsumowane było wino i piwo, natomiast mniejszy odsetek kobiet wybierał alkohole mocne [8]. Wśród badanych ocenianych w pracy Żuralskiej i wsp. niemal co czwarta kobieta (24,0%) spożywała alkohol w czasie ciąży, jednak tylko 5,0% robiło to świadomie (pozostałe 19,0% kobiet nie wiedziało o ciąży) [14]. Podobne były wyniki badań Wyki i wsp., które wykazały, że 17,4% badanych kobiet deklarowało spożywanie alkoholu w ciąży, natomiast ponad połowa (59,0%) nie miała świadomości ciąży [16].

W badaniach własnych oceniano również wiedzę studentek na temat wpływu palenia papierosów na rozwój płodu. Wszystkie respondentki z Uniwersytetu w Białymstoku i Uniwersytetu Medycznego wiedziały, że palenie jest przeciwwskazane w czasie ciąży. Takiej samej odpowiedzi udzieliła nieco mniejsza część ankietowanych z Politechniki Białostockiej. Do palenia papierosów w czasie ciąży przyznało się 7,0% kobiet biorących udział w badaniu Lesińskiej-Sawickiej i wsp. [15]. Niekorzystne wyniki uzyskali również Godala i wsp., dokumentując palenie papierosów w okresie ciąży u 19,8% ankietowanych kobiet [8]. W badaniach innych autorów również odnotowano stosowanie tej używki wśród kobiet będących w ciąży (8,0% [5], 17% [17]). Niepokojący jest fakt, że choć 90,0% badanych miało świadomość negatywnego wpływu palenia papierosów na rozwój dziecka, to tylko 77,0% kobiet deklarowało, że w tym okresie w ogóle ich nie paliło [5].

W niniejszej pracy oceniano również wiedzę badanych kobiet na temat możliwości spożycia kawy w okresie ciąży.

Zdania wśród ankietowanych kobiet były podzielone. Respondentki z Politechniki Białostockiej i Uniwersytetu w Białymstoku często błędnie uważały, że kawa jest zakazana w czasie ciąży. Prawidłowej odpowiedzi udzielały częściej badane z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, twierdząc, że kawa może być spożywana przez kobiety ciężarne, pod warunkiem że była spożywana również przed ciążą, a w czasie ciąży jej ilość zostanie zmniejszona. W badaniach Wyki i wsp., oceniających również świadomość badanych kobiet na temat negatywnego wpływu kawy na rozwój dziecka, wykazano, że 73,0% uczestniczek badania było tego świadome. Połowa ankietowanych przyznała się do spożywania kawy w czasie ciąży [16]. również w pracy Charkiewicz i wsp. udokumentowano spożycie kawy wśród 57,0% grupy ciężarnych [5]. Nieco odmienne dane uzyskali Książek i wsp. – w przeprowadzonych przez nich badaniach mało która ciężarna deklarowała spożywanie tego rodzaju napoju [4].

W badaniach własnych oceniano również subiektywne opinie ankietowanych na temat prawidłowego żywienia kobiet w okresie ciąży. Jedynie respondentki z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku w większości odpowiadały, że masa ciała kobiety przed zajściem w ciążę ma zdecydowany wpływ na rozwój dziecka. Studentki z Politechniki Białostockiej i Uniwersytetu Medycznego zwykle uważały, że masa ciała raczej ma wpływ na rozwój dziecka. Zdecydowana większość badanych stwierdziła, że kobieta zdecydowanie powinna zadbać o właściwy sposób odżywiania podczas planowania ciąży. Wyniki te znalazły potwierdzenie we wcześniej przytoczonych danych, zgodnie z którymi kobieta powinna zadbać o swoje zdrowie jeszcze przed ciążą [9], a przyrost masy ciała ma znaczenie dla rozwijającego się dziecka [9].

W niniejszej pracy oceniano również subiektywną opinię badanych kobiet na temat możliwości spożycia niektórych produktów spożywczych w okresie ciąży. Ankietowane z Uniwersytetu w Białymstoku i Uniwersytetu Medycznego częściej uważały, że kobieta zdecydowanie nie może spożywać surowego mięsa lub sushi. Największą rozbieżność w odpowiedziach zaobserwowano wśród badanych z Politechniki Białostockiej, wśród których najczęściej zaznaczanymi odpowiedziami były „raczej tak”, „raczej nie”, „zdecydowanie nie”. Respondentki z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku częściej w porównaniu ze studentkami z Politechniki Białostockiej i Uniwersytetu w Białymstoku udzielały prawidłowej odpowiedzi, twierdząc, że ciężarne zdecydowanie nie mogą spożywać surowych owoców morza. Prawidłowej odpowiedzi dotyczącej możliwości spożywania surowych jaj udzielały głównie ankietowane z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, oświadczając, że kobiety w okresie ciąży zdecydowanie nie mogą spożywać tego typu produktów. Znaczne różnice w udzielanych odpowiedziach zaobserwowano w przypadku pytania o możliwość spożycia przez kobiety ciężarne produktów z dodatkiem mleka niepasteryzowanego. Ankietowane ze wszystkich uczelni zwykle uważały, że kobiety w okresie ciąży „raczej mogą” spożywać tego rodzaju produkty. Wyniki porównano z pracą zagranicznych autorów, w których wzięły udział kobiety, które niedawno urodziły dziecko lub były w ciąży. Oceniano ich wiedzę oraz stosowanie się do wytycznych dotyczących bezpieczeństwa żywności w czasie ciąży. 77,0% ankietowanych uważało, że należy unikać spożywania surowego i niedogotowanego mięsa. Nieco mniejszy odsetek (67,0%) twierdził, że nie należy spożywać owoców

morza serwowanych na zimno. Wśród 72,0% badanych panowało przekonanie, że w diecie nie powinny znaleźć się również surowe lub niedogotowane jajka, natomiast 79,0% respondentek deklarowało, że istnieje potrzeba eliminacji z jadłospisu niepasteryzowanych produktów mlecznych [18].

Na podstawie przeprowadzonych badań można zauważyć, że wiedza młodych kobiet jest niezadowalająca i wskazuje, że nie są one przygotowane do wprowadzenia prawidłowych nawyków żywieniowych w okresie ciąży.

WNIOSKI

1. Wiedza badanych kobiet na temat prawidłowych nawyków żywieniowych w okresie ciąży jest niewystarczająca.
2. Studentki Uniwersytetu Medycznego zwykle częściej udzielały prawidłowych odpowiedzi w porównaniu do badanych z pozostałych uczelni.
3. W środowisku akademickim niezbędna jest edukacja na temat prawidłowego żywienia w okresie ciąży oraz unikania używek.
4. Istnieje potrzeba edukacji żywieniowej wszystkich studentek w wieku reprodukcyjnym niezależnie od uczelni.
5. Na szczególną uwagę w edukacji żywieniowej młodych kobiet zasługują zalecenia dotyczące unikania spożycia produktów indeksowanych w okresie ciąży.

PIŚMIENNICTWO

1. Sokołowska B, Wiśniewska M, Borzęcki A. Analiza wybranych aspektów sposobu odżywiania kobiet ciężarnych. *Fam Med Prim Care Rev*. 2014; 16(3): 291–292.
2. Wendołowicz A, Stefańska E, Ostrowska L. Żywnie kobiet w okresie ciąży. *MONZ*. 2014; 20(3): 341–345.
3. Hamułka J, Wawrzyniak A, Pawłowska R. Ocena spożycia witamin i składników mineralnych z suplementami diety przez kobiety w ciąży. *Roczn PZH*. 2010; 61(3): 269–275.
4. Książek P, Kozłowiec J, Kozłowiec M. The nutritional knowledge of pregnant women. *Pol J Public Health*. 2014; 124(4): 191–194.
5. Charkiewicz AE, Omeljanuk WJ, Piotrowska K. Determinanty zdrowia kobiet w ciąży w Białymstoku. *Bromat. Chem. Toksykol*. 2016; 49(1): 42–51.
6. Myszkowska-Ryciak J, Gurtatowska A, Harton A, Gajewska D. Poziom wiedzy żywieniowej a wybrane aspekty sposobu żywienia kobiet w okresie ciąży. *Probl Hig Epidemiol*. 2013; 94(3): 600–604.
7. Małecka-Włoch A. Świadomość zdrowotna kobiet w okresie przedkonceptyjnym i w czasie ciąży. *Przegl. Lek*. 2015; 72(2): 49–52.
8. Godala M, Pietrzak K, Gawron-Skarbek A, Łaszek M, Szatko F. Zachowania zdrowotne łódzskich kobiet w ciąży. Cz. II. Aktywność fizyczna i stosowanie używek. *Probl Hig Epidemiol*. 2012; 93(1): 43–47.
9. Wrona-Wolny W. Wiedza studentów – przyszłych wychowawców zdrowotnych na temat zapobiegania wrodzonym wadom cewy nerwowej u dzieci. *PPNoZ*. 2013; 4(37): 209–216.
10. McPhie S, Skouteris H, Hill B, Hayden M. Understanding gestational weight gain: the role of weight-related expectations and knowledge. *Aust N Z J Obstet Gynaecol*. 2015; 55(1): 21–26.
11. Shub A, Huning EYS, Campbell KJ, McCarthy EA. Pregnant women's knowledge of weight, weight gain, complications of obesity and weight management strategies in pregnancy. *BMC Res Notes*. 2013; 18(6): 278. Doi: 10.1186/1756-0500-6-278. Dostępne: <https://bmcresnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/1756-0500-6-278> (dostęp: 14.11.2019).
12. Szczerbiński R, Karczewski J. Wybrane zachowania zdrowotne studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu – palenie papierosów i spożywanie napojów alkoholowych. *Hygeia Public Health*. 2010; 45(2): 185–188.
13. Łaszek M, Nowacka E, Szatko F. Negatywne wzorce zachowań studentów. Część I. Konsumpcja alkoholu i stosowanie substancji psychoaktywnych. *Probl Hig Epidemiol*. 2011; 92(1): 114–119.
14. Żuralska R, Kuzepska M, Mziray M, Postrożny D, Muczyn A, Studzińska B, Książek J. Alkohol i ciąża. Wstępne badanie opinii kobiet na temat spożywania alkoholu w okresie ciąży. *Problemy Piel*. 2011; 19(4): 533–537.
15. Lesińska-Sawicka M. Planowanie ciąży a stosowanie używek w czasie ciąży przez kobiety z wybranych krajów europejskich. *Probl Hig Epidemiol*. 2011; 92(1): 127–131.
16. Wyka J, Misiarz M, Malczyk E, Zołoteńka-Synowiec M, Całyniuk B, Smółka B, Mazurek D. Ocena spożycia alkoholu, kawy i palenia papierosów wśród kobiet w ciąży. *Bromat Chem Toksykol*. 2015; 48(3): 578–582.
17. Oga EA, Mark K, Coleman-Cowger VH. Cigarette Smoking Status and Substance Use in Pregnancy. *Matern Child Health J*. 2018; 22(10): 1477–1483.
18. Bryant J, Waller A, Cameron E, Hure A, Sanson-Fisher R. Diet during pregnancy: Women's knowledge of and adherence to food safety guidelines. *AUST NZ J OBSTET GYN*. 2016; doi: 10.1111/ajo.12523. Dostępne: www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ajo.12523/pdf (dostęp: 23.04.2017).