

***А.Е. Шнип***

**ОСОБЕННОСТИ СТАТУСА ПИТАНИЯ ЖЕНЩИН  
В РАННЕМ ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ**

***Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Н.В. Рябова***

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

***A.E. Shnip***

**FEATURES OF THE NUTRITIONAL STATUS OF WOMEN  
IN THE EARLY POSTPARTUM PERIOD**

***Tutor: PhD, associate professor N.V. Ryabova***

*Department of General Hygiene*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** На основании исследований особенностей статуса питания женщин в раннем послеродовом периоде было проведено сравнение рационов питания в 3 возрастных группах 18-29 лет, 30-39 года и 40-59 лет.

**Ключевые слова:** энергетическая ценность, калорийность, макронутриентный состав.

**Resume.** Based on studies of the nutritional status of women in the early postpartum period, diets were compared in 3 age groups of 18-29 years, 30-39 years and 40-59 years.

**Keywords:** energy value, caloric content, macronutrient composition.

**Актуальность.** Несмотря на то, что послеродовой период является физиологическим процессом, он требует от врача знаний физиологических процессов, происходящих в органах и системах женщины после родов, во время лактации, а также особенностей питания женщин, что позволяет своевременно выявить начальные признаки заболеваний и осложнений. Исходя из этого статус питания рожениц влияет на здоровье матери и ребенка как во время беременности, так и в послеродовом периоде [4,3].

Исследование статуса питания (пищевого статуса) включает в себя:

1. Оценку энергетической ценности и сбалансированность рациона питания, соблюдение водного баланса женщиной.

2. Изучение показателей здоровья, свидетельствующих об обеспеченности организма женщины нутриентами и пищевой энергией.

Полноценность питания достигается за счет достаточного по калорийности рациона, сбалансированного по составу биологически значимых элементов, необходимых организму человека для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Биологически значимые элементы классифицируют на макронутриенты (содержание которых в живых организмах составляет больше 0,001%) и микронутриенты (содержание менее 0,001%), которые попадают в организм преимущественно с пищей [2]. Изучение статуса питания женщин требует комплексного подхода, включающего оценку фактического рациона питания, антропометрических данных и биохимических показателей. Изучение статуса питания позволяет выявлять и корректировать дефицитные состояния у женщин.

По результатам оценки разрабатываются персонализированные рекомендации по питанию и, при необходимости, обеспечивается дополнительная нутритивная поддержка женщин.

**Цель:** изучить особенности статуса питания женщин в первые 5 суток раннего послеродового периода.

**Задачи:**

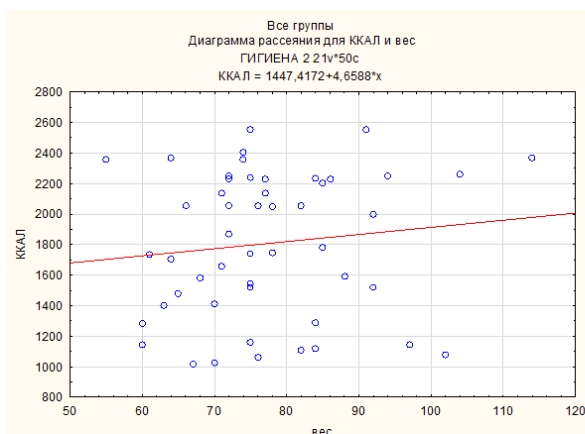
1. Оценить энергетическую ценность и химический состав рационов питания (содержание макронутриентов) женщин в раннем послеродовом периоде и сравнить с физиологическими потребностями.

2. Провести анализ сбалансированности рациона питания женщин в раннем послеродовом периоде.

3. Сравнить энергетическую ценность рациона и содержание в нем макронутриентов у женщин различных возрастных групп.

**Материалы и методы.** В исследовании участвовали 50 женщин в возрасте от 19 до 44 лет родильного отделения УЗ «6-я городская клиническая больница г. Минска». Для изучения особенностей статуса питания женщины были распределены на 3 возрастные группы: 18-29 года, 30-39 года и 40-59 лет, оценка потребностей женщин в пищевой энергии и в нутриентах проводилась с учетом норм физиологических потребностей (рис. 2) [5]. Для оценивания фактического питания женщин в раннем послеродовом периоде использовался метод «24-часового интервьюирования». Были изучены энергетическая ценность (калорийность) и макронутриентный состав рациона питания женщин. В ходе исследования были проанализированы антропометрические показатели женщин (рост, вес, индекс массы тела). Были изучены показатели биохимического анализа крови: общий белок и уровень глюкозы. Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием программы «Microsoft Excel 2013» и диалоговой системы «Statistica 10.0»

**Результаты и их обсуждение.** Энергетическая ценность (калорийность) рациона питания у женщин в раннем послеродовом периоде варьировала от 1016 ккал до 2551 ккал и в среднем составила 1828 (1413; 2230) ккал. С увеличением веса женщины отмечается тенденция к увеличению энергетической ценности (калорийности) ( $p < 0,05$ ) (рис. 1).



**Рис. 1** – Диаграмма рассеяния для энергетической ценности (калорийности) и веса женщин

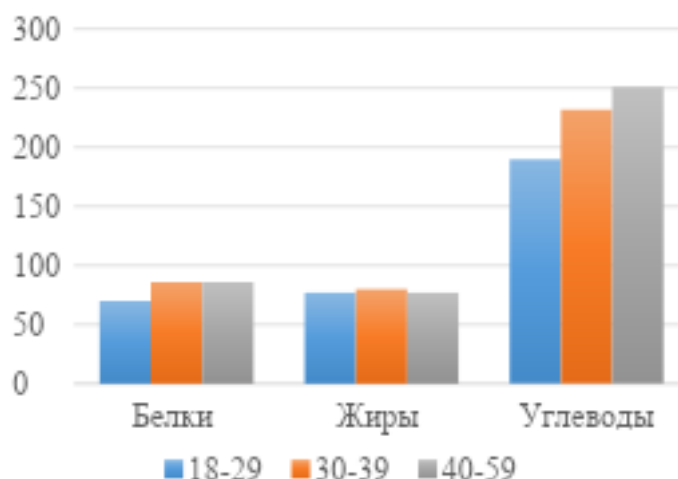


Рис. 2 – Диаграмма БЖУ

Установлена прямая сильная статистически значимая корреляция между белками в рационе питания и уровнем общего белка в крови ( $p < 0,05$ ).

Выявлена прямая умеренная статистически значимая корреляция между: энергетической ценностью (калорийность) и уровнем общего белка в крови ( $p < 0,05$ ), а также углеводами в рационе питания и уровнем глюкозы в крови ( $p < 0,05$ ).

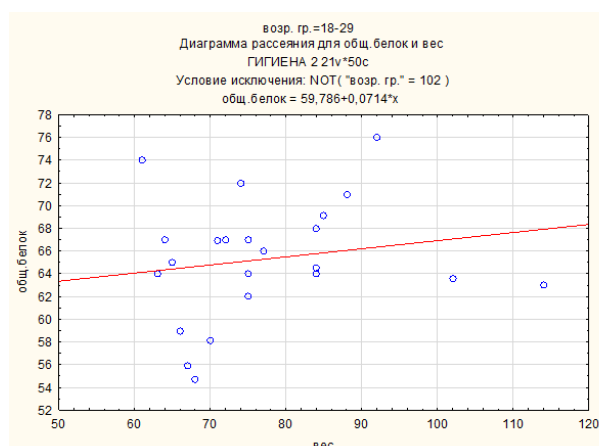
Табл. 1. Коэффициент Спирмена ( $r$ ), ( $p < 0,05$ )

	ИМТ женщины	Рост женщины	Вес женщины	Уровень общего белка в крови	Уровень глюкозы в крови
Энергетическая ценность (калорийность)	0,13	0,10	0,13	<b>0,52</b>	0,21
Белки	0,23	0,08	0,23	<b>0,61</b>	0,19
Жиры	0,13	0,19	0,21	<b>0,56</b>	0,11
Углеводы	0,01	0,14	0,02	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>

В возрастной группе женщин 18-29 лет соотношение макронутриентов было равно 1:1,1:2,4; энергетическая ценность рациона питания составляла 1703,8 (1413,1; 2230,6), а количество белков, жиров и углеводов – соответственно 70,2 (51,4; 90,9) г, 77,4 (64,4; 91,7) г, 190,4 (131,3; 277,2) г.

В группе женщин 18-29 лет установлена прямая умеренная статистически значимая корреляция между жирами в рационе питания и уровнем общего белка в крови ( $r=0,5$   $p < 0,05$ ).

Помимо этого в данной группе с увеличением веса женщины отмечается тенденция к увеличению уровня общего белка в крови ( $p < 0,05$ ) (рис. 3).



**Рис. 3** – Диаграмма рассеяния для уровня общего белка в крови и веса женщин

В возрастной группе женщин 30-39 лет соотношение макронутриентов составило: 1,1:1:2,9 и в среднем энергетическая ценность рациона питания женщин имеет следующий показатель 2055,9 (1281,6; 2250,4) ккал, а количество белков, жиров и углеводов в среднем составило, соответственно, 86,5 (56,9; 91,2) г, 80,5 (72,5; 96,9) г, 231,6 (115,7; 283,4) г (рис.4).



**Рис. 4** – Диаграмма БЖУ

В группе женщин 30-39 лет установлена прямая сильная статистически значимая корреляция между весом и ИМТ ( $r=0,91$ ,  $p<0,05$ ).

В возрастной группе женщин 40-59 лет соотношение макронутриентов составило: 1,2:1:3,4, а энергетическая ценность рациона питания была равна 2055,9 (1600,6; 2129,9) ккал, количество белков, жиров и углеводов составило соответственно 85,5 (63,9; 87,7) г, 77,4 (63,4; 79,4) г, 251,2 (189,4; 264,7) г.



**Рис. 5** – Диаграмма БЖУ

### **Выводы:**

1. Возрастная группа женщин 40-59 лет наиболее близка к физиологическому соотношению макронутриентов 1:1:4, в отличие от возрастных групп 18-29 лет и 30-39 лет.
2. Энергетическая ценность (калорийность) в возрастных группах женщин 40-59 лет и 30-39 лет значимых отличий не имеет и наиболее близка к физиологическим потребностям 2100-2200 ккал.
3. Энергетическая ценность в возрастной группе 18-29 лет не соответствует физиологическим потребностям в 2300 ккал.
4. В норме женщинам в раннем послеродовом периоде рекомендуется употреблять: белков – 60-90 г, жиров – 50-70 г, углеводов – до 450 г [1].
5. В возрастной группе женщин 18-29 лет показатели белков и жиров соответствуют физиологическим потребностям, а показатели углеводов ниже на 260 г, чем рекомендуемое количество.
6. В возрастной группе женщин 30-39 лет показатели белков в рационе питания соответствуют норме, потребление углеводов не соответствует физиологическим потребностям, их содержание ниже нормы на 219 г, показатели жиров также не соответствуют физиологическим потребностям, их содержание на 10 г превышает.
7. В возрастной группе женщин 40-59 лет только показатели белков в рационе питания соответствуют физиологическим потребностям, а показатели жиров и углеводов не соответствуют нормам, содержание жиров превышает показатели нормы на 7 г, а потребление углеводов на 200 г меньше, чем необходимое потребление данных макронутриентов.
8. Исходя из проведенного анализа можно утверждать, что возрастная группа женщин 18-29 лет наиболее близка к физиологическим потребностям макронутриентов.

### **Литература**

1. Буцкая, Т. В. Особенности питания женщин в период лактации: пути оптимизации / Т. В. Буцкая, А. П. Фисенко // Социальная педиатрия. – 2020. – С. 252–258.
2. Макаров, И. О. Питание женщин во время беременности / И. О. Макаров, Е. И. Боровкова // Вопросы гинекологии, акушерства и перинатологии. – 2011. – С. 90–94.
3. Сметанина, С. А. Осознанное питание беременных и кормящих женщин / С. А. Сметанина, Е. А. Матейкович // Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. – 2023. – С. 1–14.
4. Физиология послеродового периода. Лактация. Грудное вскармливание: учеб.-метод. пособие / Н. С. Акулич, В. М. Савицкая, Р. Л. Коршикова ; Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. акушерства и гинекологии. – Минск, 2021. – 36 с.
5. Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь: постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 16 нояб. 2015 г., № 111 / В. И. Жарко. – Минск, 2015. – 14 с.